



Earth Citizens Organization



earthcitizen.jp



Earth Citizens 地球市民

発行:一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501三重県志摩市阿児町鵜方3189-1

2026
1月号

No.097

横路さんは、6年前に脳梗塞を経験し、左半身麻痺となり、当初は階段を一段ずつ上がる状態でしたが、日々の鍛錬を重ね、今では駆け上がれるまでに回復。82歳の現在も、「継続が力になる」と筋力をつくりを続けています。

80代にしてプッシュアップをこなすスーパーイエイジャー横路延子さんは、昨年10月のブレインフォンフェスタでは特技チャレンジ体力部門でプッシュアップに挑戦し、膝つきで10回ほどだったところから、膝を伸ばして42回を達成しました。



横路 延子さん

今回は、広島県で活躍する地球市民のみなさんを紹介します。

毎朝近くの堤防で行われるラジオ体操に参加し、その後は公園の草取りなどクリーンアップ活動を継続。通りすがりの人から「苦労さまです」と声を掛けられ、時には一緒に活動する人も現れるなど、その姿そのものが地球市民意識を地域に広げています。



広島で輝く、地球市民の活躍！

操の後にダンスを実施。世代を超えて集い、体を動かし、地域とつながるその姿は地球市民活動の力強い広がりを感じさせてくれます。



年齢や経験を越えて、自分の体と心を整え、地域のために行動し続けるその姿は、多くの人に勇気と希望を届けています。一人の継続が、やがて周囲を動かし、まち全体の明るさへとつながっていく。その歩みこそが、地球市民活動の原点です。



お正月

お正月

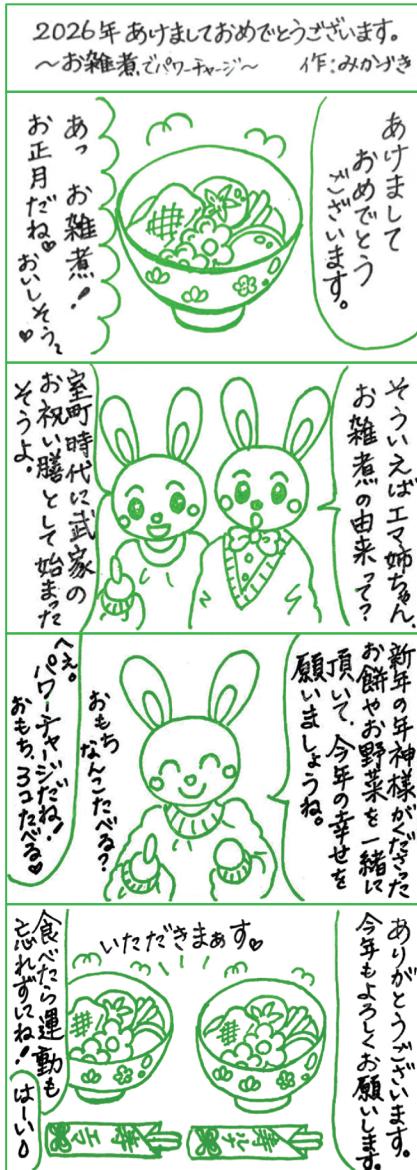
自然と循環する
日本の暮らし

地球と暮らしに役立つ
豆知識をシェアします



これからも、広島から広がる一つひとつのアクションが、世代を超えた共生の輪となり、未来の地球を照らしていくでしょう。





ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人間性英才学校



12月24日のクリスマスイブ、生徒たちは志摩市にある磯部放課後児童クラブを訪問し、小学生との交流ボランティアを行いました。



当日は、生徒たちがチームリーダーとなり、チーム対抗ゲームや生徒たちの自慢披露大会、ブレインフォン・ONダンスの披露など、笑顔あふれるレクリエーションを実施。会場は終始にぎやかな雰囲気を包みました。

参加した小学生からは、「どうしてそんなことができるの?」という質問や「また来てほしい!」という声が途切れることなく、名残惜しそうに過ごす姿が印象的でした。一方、生徒たちにとっても、年下の子どもたちを導く立場を経験する貴重な学びの時間となりました。世代を超えた交流を通して、思いやりと主体性が育まれた、心に残るクリスマスイブとなりました。

ストレッピとピッカーマンと一緒に♪

① 時間に①分間運動しよう

地球市民1分運動

2

1

今月のおすすめ
がに股
スクワット



手を腰にあて、足は肩幅に広げ、
つま先を外側に向けて立つ。
ゆっくり息を吸いながらひざを曲げ、
息を吐きながら立ち上がる。12回繰り返す。
(回数は各自の体力に合わせて調節してください)

ピッカーマン

想像には限界も境界もない

私たちの心は体の制限を超えて無限に広がる自由な力を持っています。過去の失敗や思い込みをリセットしてゼロ点を回復しましょう。心から望む未来を五感でリアルに描くとき脳はその未来を現実に変える創造力を発揮し始めます。

一指 李承憲