



# 月刊 Earth Citizens 地球市民

2026  
1月号

No.097

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501 三重県志摩市阿児町鶴方3189-1



earthcitizen.jp



## 広島で輝く、地球市民の活躍

今回は、広島県で活躍する地球市民のみなさんをご紹介します。



横路 延子さん

80代にしてプッシュアップをこなすスーパー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」と筋力づくりを続けています。

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「苦勞さまで」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。



また他にも広島で活躍している地球市民のみなさんは、現在、ブレインフォンONダンスでも大きな盛り上がりを見せています。福山城や広島平和記念公園、厳島神社など各地で、ブレイン体

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、やがて周囲を動かす、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。

これからも、広島から広がる一つひとつのアクションが、世代を越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。

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



### お正月

自然と循環する日本の暮らし

お正月は、日本人が古くから続けてきた「地球市民アクション」ともいえます。門松やしめ縄、鏡餅には、その土地の自然素材や稲作文化が生かされ、自然とともに新年を迎える知恵が込められています。役目を終えた飾りは、どんど焼きで土へ還り、「自然からいただき、自然へ返す」という循環の思想を今に伝えています。新年の始まりに、こうした日本の知恵を暮らしに活かしたいものです。



2026年あけましておめでとうございます。  
〜お雑煮、びわ-や-ジ〜 作:みかづき



# ベンジャミン レポート

日本ベンジャミン人間性英才学校



12月24日のクリスマススイプ、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になりました。

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、名残惜しそうに聞こえる姿が印象的でした。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スイプとなりました。

12月24日のクリスマススイプ、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。



ストレッチ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

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)

1

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。

今月のおすすめ

がに股  
スクワット



ピッカーマン



ストレッチ



動画で見る

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