



月刊 Earth Citizens 地球市民

2026
3月号
No.099

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization
〒517-0501三重県志摩市阿児町橋方3189-1



九州発！地域に広がる

子どもたちの笑顔😊

今回は福岡県で活躍する地球市民 上田未知子さんを紹介します。

先月、公民館にて1年生から6年生までの子ども達を対象に、丹田たつきや風船ケンケンリレーなどの身体遊び、瞑想、ダンスまで、心と体を動かす多彩なプログラムが行われました。



参加した子どもたちからは、「風船リレーが楽しかった！」「だるまのポーズが面白かった」「笑顔になれた」「もっとダンスしたかった！」など、元気いっぱい声が寄せられました。汗をかきながら夢中になる姿が印象的でした。

上田さんにとっては、1、6年生が集まる場での初めての実施。怪我なく終えられたことに安堵しつつも、チーム分けや子どもたちの集中をどう高めるかなど、多くの課題も見つかりました。その分、大きな学びと経験を得る時間となったそうです。

また「やりたくないと思っただけで、やってみたら楽しかった」と感じてくれた子どもがいたことが、大きな

喜びだったと語ります。



上田 未知子さん

今回の活動は、2025年に掲げたビジョン「親子2000人に脳教育を伝える」ための一歩。自ら公民館に足を運び相談したことから、地域カフェや子ども支援クラブでの活動機会へとつながりました。「行動すれば道は開ける」。その実感が、新たなつながりを生んでいます。

今後は、公民館の他に、公園や学童保育での実施など、さらに活動を広げていくそうです。

「自分を愛することで世界は平和になる」。地域から広がる愛と実践が、未来の平和を育んでいきます。

ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人権性女子学校

や農業体験、環境教育にも尽力。

現在は大学院で中山間地域の持続可能な農地活用を研究し、弘益の心で社会貢献の道を歩んでいます。



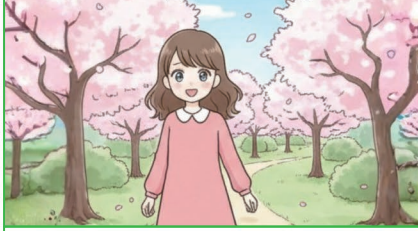
卒業生が大学院へ進学

環境学研究で地域と未来をつなぐ挑戦

目のかゆみには

作: あいさん

すっかり春だな～



でも、花粉で目がかゆい～



そうだ! ツボを押そう



ああ～、スッキリ～



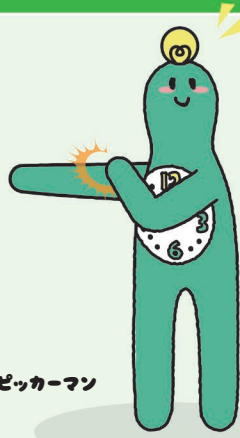
▶ 動画で見る

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

*無理せず自分のペースで行いましょう



ピッカーマン



ストレッチ

今月のおすすめ

全身たたき

- ① 左腕を伸ばし、右手で左肩から手のひら、指先まで叩く。
- ② 左手の甲から肩まで叩く。右腕も同様にする。
- ③ 両手で胸を叩き、胸からおなか、わき腹までまんべんなく叩く。
- ④ 右にある肝臓のあたり、左にある胃のあたりを叩く。
- ⑤ 背中側の、腰と腎臓を叩く。
- ⑥ お尻から足の裏側を通ってかかとまで叩き、足の甲から足の前側に沿って股関節まで叩く。
- ⑦ 太ももの外側から足首まで叩く。
- ⑧ くるぶしの内側からひざの内側を通して、太ももの内側まで叩き、丹田を20回くらい叩く。
- ⑨ 終わったら、両手で肩から足先まで、全身を隅々までなでおろす。

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



ゆるめて巡らせる 春のツボ



春は東洋医学で「肝」の働きが高まりやすい季節。肝は気の巡りをつかさどり、滞るとイライラやのぼせ、不眠が起こりやすくなります。大切なのは体をやさしくゆるめること。軽いスト

レッチャや散歩、深い呼吸で気の流れを促しましょう。おすすめは眉間のツボ「印堂」。やさしく押し呼吸を重ねると心が落ち着きます。井吹きの春、無理せず巡らせ整えましょう。

我理朗、私を悟る喜びよ

アリランは魂の歌だと私は思っています。

「私」を意味する、ア(我)道理を悟る、リ(理)うれしい、ラン(朗)私を悟る喜び、我理朗

我理朗は眠っている私を目覚めさせる歌であり眠っている人々の魂を目覚めさせる歌であり人類がともに歌える悟りの歌です。

一指 李承憲

