



月刊

Earth Citizens

地球市民

2026
7月号

No.103

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



earthcitizen.jp



カナダ・ニューファンドランド島で続ける 「ひとりクリーンアップ隊」

カナダ・ニューファンドランド島は、美しい海と豊かな森に囲まれた自然あふれる地域です。この地で、地球市民荒木 美奈子さんは、脳教育の実践とともに、「地球を大切に」する心」を日々の行動で表現しています。



荒木 美奈子さん

6月、市内のガソリンスタンドやレストラン、売店が集まるエリアで「ひとりクリーンアップ隊」を実施しました。この場所は多くの人が行き交う一方で、崖のすぐ近くであり、放置されたゴミが風や雨によって海へ流れ込んでしまう可能性がある場所です。

活動を始めると、道端には空き缶やペットボトル、包装紙などさまざまなゴミが落

ちており、拾い集めるうちにゴミ袋はあつという間にいっぱいになりました。一つひとつは小さなゴミでも、そのままにしてしまえば自然環境や海洋生物へ大きな影響を与えてしまいます。

この活動は、誰かに頼まれたものではありません。「自分にはできることを、今ここで実践する」という思いから始まった一人の行動です。その小さな一歩は、地域の景観を守るだけでなく、海や地球環境を未来へつなぐ大切な実践となっています。



荒木さんは、海外においても、「地球はひとつの共同体」という理念を胸に、地域社会や自然への感謝を行動で表し続けています。その姿は、国や文化の違いを超えて、多くの人に「私にもできることがある」という気づきを与えてくれます。

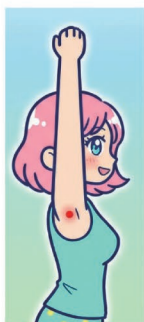
未来の地球を守るために必要なのは、特別なことではありません。一人ひとりが目の前のゴミを一つ拾うこと、自然を思いやる心を持つこと。その積み重ねが、やがて大きな変化を生み出し、美しい地球の未来へとつながっていきます。

夏を元気に過ごす

おすすめのツボ「極泉」

きょくせん

地球と暮らしに役立つ
豆知識をシェアします



暑さが続く夏は、冷房や疲れ、ストレスで体がだるくなったり、肩や腕が重く感じたりしがちです。そんな時におすすめなのが「極泉（きょくせん）」というツボ。脇の前側のくぼみにあり、肩や腕の疲れやむくみのケアをサポートするとされています。腕を少し開いた時にできるくぼみを、心地よい強さで5〜10秒押し、数回繰り返しましょう。深呼吸をしながら行うと、よりリラックスできます。毎日の習慣に取り入れ、元気に夏を過ごしましょう。

地球も熱中症？

作：あいさん



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



自信を胸にランウェイへ 卒業生が笑顔と希望を届ける

今回は、モデルとして活躍しているベンジャミン人間性英才学校の卒業生 齋藤水晶（みずき）さんを紹介します。持ち前の美しいスタイルに加え、ベンジャミン学校で育んだ「自分を信じる力」を胸に、多くの観客が見守るランウェイを堂々と歩きました。

大勢の人の前でも臆することなく、自分らしさを表現する姿は、とても輝いていました。その明るい笑顔と堂々とした姿は、会場に集まった多くの人へ勇気と希望、そして前向きなエネルギーを届けました。

卒業生一人ひとりが、それぞれの舞台で自分らしく輝き、周囲に良い影響を与えている姿は、私たちに大きな喜びと希望を与えてくれます。

これからも卒業生たちの挑戦を応援するとともに、一人ひとりが夢に向かって羽ばたいていく姿を楽しみにしています。

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

4

100回から始め500回を目指していきましょう。

3

初めは、股関節や太ももにだるさや痛みを感じることがありますが、続けると次第に和らいでいきます。あまり痛いようなら無理をしないで休憩をはさみながら自分のペースで行いましょう。

2

つかたとを合わせたまま、つま先を左右に開いたり閉じたりします。

1

脚を伸ばして座ります。横になってもOK。

今月のおすすめ つま先たたき



♥ 無理せず自分のペースで行いましょう

▶ 動画で見る

笑おう

顔には多くの筋肉があり
笑うと、表情筋や咀嚼筋など
多くの筋肉が動きます。

笑うたびに脳は
「何かいいことがあったようですね！」
と、幸せホルモンを放出します。

脳をむしばむ最大の情報である
理由のない疑いや不安がなくなり
脳の本来の機能を取り戻します。

それは、君が入力したとおりに
脳が反応する状態です。

1日に10回笑いながら
実現したいことを1つ想像して宣言しましょう。
すると、宇宙の波動が君を助けてくれます。



一指 李承憲