



月刊 Earth Citizens 地球市民

2026
10月号

No. 106

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



健康から広がる、

人と人とのつながり



今回は、奈良県で活動する地球市民の石崎真弓さんをご紹介します。

石崎さんが大切にしているのは、「健康づくりは、人と人とのつながりから生まれる」という想いです。福祉施設や地域の公民館、公園、自治会、薬局など、さまざまな場所へ足を運び、地域の皆さんと一緒に体を動かす活動が続けています。

活動の一つに、自治会を通じて紹介している「地球市民1分運動」があります。きっかけはコロナ禍でした。人が集まることが難しくなり、自宅で過ごす時間が増える中、「家庭でも健康づくりを続けてほしい」と、毎月おすすめ

の運動を選び、自治会で回覧する取り組みを始めました。それから5年以上。活動は広がり、現在では、78ヶ所の自治会で回覧されています。

石崎さんの活動に共通しているのは、単に「健康づくり」だけを目的としていないことです。そこには、人が笑い合い、声を掛け合い、お互いを思いやる時間があります。公園でも、福祉施設でも、薬局でも、公民館でも、体を動かし始めると自然と人と人との距離が縮まり、会場には笑顔が広がります。

奈良市内の高齢者施設で行われた活動には、施設利用者だけでなく地域の方も参加し、28名が一緒に体を動かしました。体操が始まると、あちらこちらから楽しそうな笑い声が。うまくできなかったことささえも笑顔に変わる、温かな時間となりました。最後には、全員で「あー幸せー」「あー気持ちいいー」と声に出しました。すると、帰り道でもその言葉を何度も繰り返す参加者の姿が見られたそうです。体を動かすだけでなく、前向きな言葉が自然と心に残り、日常へとつながっていく。そんな時間が地域の中に生まれています。



石崎 真弓さん



健康をきっかけに人と人がつながり、笑顔の輪が広がっていく。石崎さんはこれからも地域のさまざまな場所へ足を運び、一人でも多くの方に「今日も来てよかった」「また参加したい」と思える時間を届けていきます。

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



衣替えて始める
捨てないクローゼット

季節が進み、そろそろ衣替えの時期。クローゼットから「もう着ないかな？」という服が出てきたら、すぐに捨てず、その行き先を考えてみませんか？

サイズや好みが変わって着なくなった服も、誰かには必要な一着かもしれません。家族や友人に譲る、リユースショップや衣類回収を利用することで、服の寿命を延ばせます。

こうした小さな選択は、SDGs目標12「つくる責任つかう責任」にもつながります。

この秋は「捨てる」から「活かす」へ。



エコ・ハロウィン

作: あいさん



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



みんなで力を合わせて
「壁画アート」の制作に挑戦しました

一人ひとりが自由な発想で、自分らしさを色や形にして描いていきました。それぞれの個性が表れた絵が少しずつつながり、やがて一つの大きな作品へと広がっていきます。同じものを描くのではなく、それぞれが自分らしく表現するからこそ生まれる、おもしろさや豊かさ。個性を大切にしながら、みんなで協力



して一つの作品をつくりあげ、思い出に残る壁画アートが完成しました！
壁画アートを制作する様子は、YouTubeでご覧いただけます。



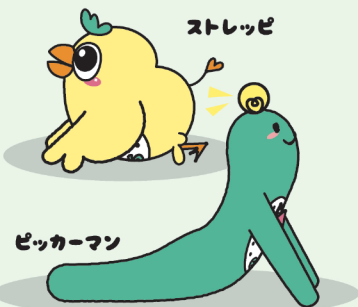
ストレッチとピッカーマンと一緒に♪

①時間に①分間運動しよう

地球市民1分運動

今月のおすすめ

上体起こし



※無理せず自分のペースで行いましょう。

- ① うつぶせになり、手のひらを胸の横におき、つま先を立てます。息を吸いながら上体を起こし、背中をそらします。
- ② 背骨に意識を集中させ、姿勢を維持します。
- ③ 息を吐きながら上体を下ろします。3回繰り返しします。



動画で見る

地球経営が必要な時代

経営は企業だけのものではありません。

国家も経営を行い、個人の人生や家庭にも経営の視点が必要です。

そして今、最も経営を必要としているのは、私たちが生きるこの地球です。

持続可能な地球と人類の平和のために「地球経営」が切実に求められています。

一指 李承憲

