

通信小海

「主は良くしてくださるお方」

牧師 荒粉 実 あらかみ まこと

「わがたましいよ。主をほめたたえよ。主が良くしてくださったことを何一つ忘れるな。」

詩篇の作者であるダビデは、元々は羊飼いでしたが、神様に選ばれてイスラエルの王となり、国を敵国から守り、民を導いて、40年という長い年月の間、イスラエルの国を立派に治めた王でした。詩人でもあったダビデは、神への信頼、感謝、懇願、賛美、悔い改めの祈りなど、あらゆる思いを書き記し、その多くが旧約聖書の詩篇に収められています。

ダビデはイスラエルの英雄であり、名

「今月のみことば」

「わがたましいよ。主をほめたたえよ。主が良くしてくださったことを何一つ忘れるな。」

詩篇103:2

高い王でしたが、大きな過ちを犯し、家庭内では複雑な争いも生じて、我が子に謀反を起こされ、我が子同士が憎み合う姿を見ると悲しみと苦しみも経験します。ダビデの人生は起伏に富み、いつも自分の思い通り、願ひ通りに生きた訳ではありませんでした。しかし彼は、無名の時も、華々しい活躍をした時も、苦難の時も、自分の犯した罪に打ちひしがれる時も、信仰をもって常に神を恐れ、徹底して神に信頼し続けました。人間的には最悪と思われる状況にあっても、希望を失うことなく、目の前の出来事を肯定的に神の恵みの視点から見て受け止め、主が助け出してくださる時を忍耐して待ち続けました。そして、自分のたまし

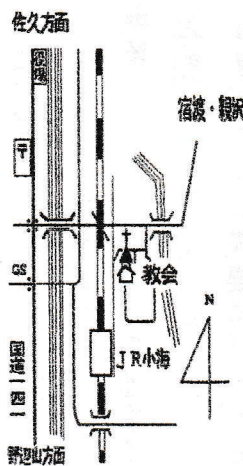
日本同盟基督教団 小海キリスト教会

南佐久郡小海町大字小海四三五五二七

〒三八四一一〇二 TEL 0267-887-7169

〒振替 0053010616833

見晴台の教会へどうぞ



集会あんない

日曜礼拝 朝十時〜十一時半 夕二十時

から二十二時 ※同時配信あり※

★毎月、第四日曜日は『歓迎礼拝』です。

心よりお待ちしております。

★10月12日(火)13時30分〜15時

『小海がん哲学カフェそと』開催

○後援 一般社団法人がん哲学外来

*初めての方も安心してお越しください。

*個人的な聖書勉強やご相談にも遠慮な

くお越しください。

※当教会は、エホバの証人・統一教会ではありません。

いに向かつて「主が良くしてくださったことを何一つ忘れるな」と呼びかけるのです。

ダビデは自分の人生を通して、恵み深い生ける神を体験していました。神は、私たちの罪を赦して下さい、私たちの肉体の弱さを支えて下さり、罪の滅びから贖い出して下さり、私たちの人生を良きもので満たして下さい、日々、慰めと力を与えて下さるお方です。ダビデは確信をもって断言します。

「主はあなたに恵みとあわれみの冠をかぶらせ、あなたの一生を、良いもので満ち足らせる。」

是非、この聖書の祝福の約束を受け取ってください。ダビデが主と呼んだお方、あなたを守り、導いてくださる天の父なる神様がいてくださり、あなたの一生を真の良いもので満たして下さい。このお方に、出会うことが出来ますように。

連載



聖書を読んだサムライたち

もうひとつの幕末維新史

守部 喜雅【著】

第四章

梅子、七歳のアメリカ体験

③

その日、ワシントン市内は降りしきる雪に覆われ大変寒かったと記録に残っています。

ここで五人の女子留学生は、一行と別れ、それぞれのアメリカ人の家庭に引き取られていきました。そのお世話をしたのが、当時、日本弁務官としてワシントンに駐在していた森有礼でした。

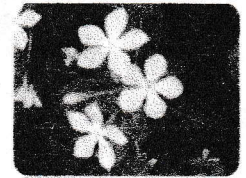
後に文部大臣として日本の教育制度を立て直した有禮は、若い日に訪

れたアメリカでキリスト教に触れ、大きな影響を受けていました。ですから、五人の女子留学生にもキリスト信者の家庭にホームステイするように配慮しています。

六歳の津田梅子は、ジョージタウンに住む森有礼の日本弁務官の同僚チャールズ・ランメン宅に十五歳の吉益亮子と共に世話になることになりました。ところが、亮子は、ほどなく眼病を発病、なかなか回復しないため、その年の十月には帰国し、梅子一人が残されてしまいました。結局、梅子は、一八八二（明治十五）年に日本に帰るまでの十一年間、ランメン宅で過ごすことになりました。ランメン夫妻には子どもがいなかったため、梅子を我が子のよう可愛がりました。梅子は日本を発つ時に持参した家族の写真を時々取り出して眺めることはあっても、決して日本に帰りたいなどと口に出したことはなかったと言われています。《続》

ニチニチソウ

日日草・日々想



ひとやすみ

先日、自転車が大好きな息子と一緒に自転車仲間達と山道を走ってきました。ロードバイクをレンタルして、初ライド、実に57・6km。風になったような心地よさ、目に映る景色の美しさ、坂道の苦しさはあつても、登り切った時の達成感……すべてに心が躍動するのを感じて本当に楽しく、自転車の魅力を存分に味わってきました。走りながら、色々なことを感じたり考えたりする中で、一番心に残ったのは「休む」ということの大切さです。折り返しの中間地点などでは栄養補給もして、少し長めの休憩で体を整えますが、そこに辿り着くまでの道々、特に坂を上り切っては一休み

し、水分補給をする……この束の間の休みが呼吸を整え、続く道を再び走り始める力となることを、まさに体感しながら走り切った道のりでした。

日々の生活、人生もそのように、一休み、一休み、時にゆつくり休みながら歩むことの大切さを思いました。

昔から日本人は「毎日あわただしく過ごしている」「一休みする暇もない」といった生活文化であり、まとまった大きな休みを取るまで働き続ける人が多いのではないのでしょうか。そのような社会、文化や価値観の中で育った私自身「上手に休む」ということは修行中の身です。だからこそ、「休む」ことの大切さを、身をもって分かる経験が与えられたのだとも思います。

休むこと、休養することは聖書が伝える大切なメッセージの一つであり、聖書全体を通して繰り返し述べられています。人がすべての仕事を休み、手の業を止めて、神様を礼拝する「安息日」だけでなく、畑を休ませることについても神様は定めて下さいました。福音書には、

イエス様ご自身が休まれる場面や、弟子たちに休むことを勧めている場面もあります。それは、人々が押し寄せ、お忙しくされている働きの最中であつたのことでした。それこそ「休んでいる暇などない」といったような状況の中でも、イエス様は適切に休み、静まる時間を持たれたのです。

休み、憩うことを通して力を得るといふのは、人が人として生きる基本的な重要なことだからこそ、イエス様ご自身のお姿を通して示して下さいましたのだと思います。「主は私を緑の牧場に伏させ、こいのみぎわに伴われます。主は私のたましいを生き返らせ、御名のゆえに私を義の道に導かれます。」

そういえば、私が忙しくしている時に、夫が「ひとやすみ、ひとやすみ」と言つて、あの一休さんの真似をしたので笑つてしまい、和んだのを思い出しました。休むことは大切な、必要なことだということをお心に据えて、小休止、一休みしつつ、無理をしないようにしたいものです。



暮らしの
くすりばい

《今月の処方箋》

◆睡眠不足と食欲◆

「〇〇の秋」と様々に言われる季節になりました。それぞれに思い浮かべる〇〇があるかと思いますが、今回は、「食欲」と「睡眠」に注目して、その関連をお伝えしたいと思います。

「食欲の秋」と言われるこの季節、美味しい食べ物豊富にあつて、つい食べ過ぎてしまい、太りやすい時期でもあります。「睡眠の秋」とは言われますが、現代の生活は、睡眠を妨げるものに溢れているため、季節に関わりなく睡眠不足を抱えている人も少なくありません。特に多くの人が眠る直前まで手にしているスマホや、向き合っているパソコン・テレビ・ゲーム機などのデジタル機

器から発せられるブルーライトは、寝つきを悪くしたり、睡眠の質を低下させたりすることは、皆さんもよくご存知のことです。

実は、睡眠も食欲に関係していて、睡眠不足になると、食欲増進に繋がりが、知らぬ間に食べ過ぎて太ってしまうということがあるのです。睡眠不足が食欲増進に繋がるのは、ホルモンが関係しています。食欲は、お腹の空き具合以上に、ホルモンの働きによって増進されたり抑制されたりしています。睡眠不足になると、血液中の「レプチン」食欲抑制ホルモンの濃度が低下し、「グレリン」食欲増進ホルモン」の濃度が上昇することが分かっています。つまり、食欲の抑制がされにくく、むしろ食欲が湧いてきてしまう体の状態になるということです。睡眠前の食欲が抑えられないような時、白湯やホットミルクなどを飲むのがおススメです。温かい飲み物には満腹効果があり、食欲を抑えてくれやすいからです。

睡眠と食欲は、切っても切れない関係。秋はしっかりと睡眠をとって、食欲もコントロールしていけると良いですね。

生活困窮者支援

山谷(やま)農場

お米、野菜をお寄せ下さい

やま農場から支援先へ提供するお米(2018年「平成30年」度産以降のうるち玄米)、ジャガイモ(小粒も可)、ニンジン、タマネギ、カボチャなどの野菜は形や大きさが不揃いでも構いませんので、ぜひお寄せください!

板海苔(半切・味付け海苔不可)、未使用切手・ハガキ(書き損じも含む)※額面は問いません※も、続けてお願い致します。

〈連絡先〉藤田 寛

☎ 090-1436-6334

メール nyoro@beige.ocn.ne.jp

〈物資送付先〉 小海キリスト教会、または、南牧村社協へ。〒384-1302 南牧村大字海ノ口966-15 南牧村社会福祉協議会 会気付 山谷農場事務局 (藤田)

カンパ:〒振替〇〇二四〇一五三七九六
☆活動の近況などは、山谷農場フェイスブックをご覧ください。

