

ほっこりだより

第72号 2015年3月1日 発行

東向日キリスト教会

京都府向日市森本町下森本6-5

Tel: 075 (931) 5934

<http://www.h-mukou-ch.jp/>

若さを保つ秘訣

からだの衰えと心の衰え

ピークは十七〜十八歳、運動機能は二十五歳頃がピークと言われています。全身の老化は三十五歳頃から表われます。その後、六十代、七十代になるに従い、骨や筋肉、神経系、聴覚など目に見える老化が進みます。目、歯、耳」と少しずつ不自由になってきます。男女とも共通する老化現象として、腰痛と肩こりが挙げられています。しかし、心、精神的な老化は必ずしも年齢に比例しないようです。九十九歳で短歌や俳句を作られている福岡県筑紫野市の女性や百三歳で現役の医者日野原氏は車椅子で講演に出かけています。聖書に登場するモーセは何と百二十歳で亡くなりましたが、目はかすまず、気力も衰えなかつたと記録されています。

若さを保っている人の共通点

老いは気持ちからと言われますが、どうしたら若さが保たれるでしょうか。良く言われることは、運動、食事、趣味が挙げられます。適度な運動は筋肉や関節、神経の衰えを防ぎます。主婦業をこなす女性が元気であるのは、家事や買い物でチヨコマ力運動をするからでしょう。食事は年齢に合った食事を定期的に楽しくしたいものです。若い時の暴飲暴食や不摂生は後にそのつけが来るので要注意です。趣味を持つ事

目的を持つことは、若さを保ちます。有名な登山家の三浦雄 郎さんのお父さんは九十九歳でモンブランの氷河滑走をしたという記事を先日、読みました。九十歳代で三回も骨折しても目標を目指して復活したそうです。

百歳を超えて世界記録を持つ水泳ウーマン長岡三重子さんは八十歳から泳ぎを覚えました。こうした超人的？ではなくても、短歌や俳句、絵、手芸、写真など好きな趣味や目標を持って日々を過ごすことは、若さを維持する力となるでしょう。

それに加えて、他の人と交流することは大切です。引きこもりや孤立は心も体も老化します。朝、散歩に出かけると公園に集まっている人達がいいます。男の井戸端会議ですが、皆元気です。

若さを保って元気に生きる。

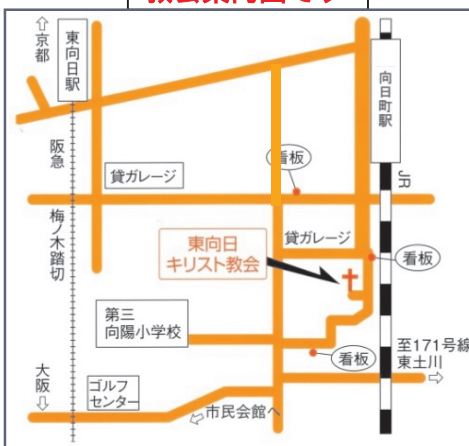
人間は人と人との間に生きる者です。あつこうがらずに人との出会いの場に出かけては如何でしょうか。心の通じる友人を見つけることは人生を楽しくするでしょう。

八十歳を超えて洗礼を受けられたWさんは、足腰が弱りましたが、毎週教会に来られて決まった席に座り、楽しく過ごされていました。時々、讚美歌を皆の前で喜んで歌われました。昨年、急に亡くなられましたが、私達に良い見本を見せてくれました。

もう一つの秘訣は、人生に平安と安心があることです。キリストを信じる信仰を通して、

いつも喜ぶこと、絶えず祈れること、そして全てのことへ感謝ができることは、肉体の衰えや死に対する不安や恐れを軽くしてくれます。与えられた人生を最後まで若々しさを保って過ごしたいものです。一度、教会へお出かけください。

教会案内図です



和洋楽器演奏で歌うWさん

突然、心臓発作に襲われて

今年の元旦の朝でした。

寒い朝でしたが、元旦の日に相応しく、良い天気にも恵まれ私たちの家族でも新年の挨拶を笑顔ですることが出来ました。

その後、自転車に乗り近くのショッピングセンターへ向かう途中でした。肩がつかまるような息苦しさを覚えて、思わず道端にしゃがみ込みました。そういえば年末に何回か同じような症状が出ていました。

その時は治まりましたので、主よ、痛みを遠ざけてください」と祈りましたが、今日は違いました。吐き気も加わり、意識が無くなるのではとの不安もあり、持っていた携帯電話で一一九番しました。

すぐ救急車が来て病院へ搬送となりました。幸いに救急担当のお医者さんが心臓の異変に気づいて下さり、緊急手術となりました。

「神様、私の体の中で何が起きているのですか……。御心なら仕方ないですが、教会の皆さんを悲しませないで下さい」と祈りました。何故なら、去年、二人の兄弟、姉妹を私たちは悲しい思いをして、天国に送っていたからです。

処置が早く最短の十日間の入院で退院となり、教会に戻る事ができました。命が残されたこと、その意味と、これらのことは神様に戴いた命を大切に一日一日を大事に過ごして行かなければと思いました。M・子



「ラブ・ソナタ京都」大会って何？

ラブ・ソナタとは「愛の協奏曲」と訳することが出来ます。日本のクリスチャン人口は長い間、1%の壁を越えられません。夫々の教会がみことばを伝える働きをしているのですが、救われる人々が少ないのです。

隣の韓国のクリスチャン達が日本の教会のために、祈って下さり、特にオンヌリ教会が具体的な伝道の働きを提供して下さいました。二〇〇七年から始められたラブ・ソナタ宣教大会とCGNTVテレビ放送の開局です。

ラブ・ソナタ大会は、二日間に渡り、賛美集会、証、講演、伝道メッセージが行われます。

韓国の著名な音楽家も来られます。

今回、映画「ザ・テノール」の主人公ペー・チェ Chol さんも出演されます。



これまで日本全国で開催され、今回、京都大会は二十二回目になります。毎回一〇〇〇人を超える方々が来られ、救いの機会となつていきます。京都、滋賀、奈良の教会と連携して教団、教派を超えて参加し、イエス・キリストの福音に触れる機会となるよう祈っています。

京都大会は、今年四月八日（水）午前、午後のセミナーと九日（木）夜七時に大会がびわ湖ホールにて開催されます。時間の都合を付けて御参加下さい。御家族や友人もお誘い下さい。

俳句

鼻歌は春待つ歌となりにけり

三歳と目線を合わし年の礼

短歌

保育所に子供を預けホツとした
自分を今だ責める日のあり

先に出る電車に乗って手を振れど
娘はこっちを見ることはない
古都葉

今後のイベントを紹介いたします。

四月のイベント

五日（日）午前十時半より。イースター礼拝。

八・九日（水、木）ラブソナタ京都大会。びわ湖ホールにて

五月のイベント

四日（月）午前九時半より。京都テルサにて合同聖会

十日（日）恒例のお茶会。お気軽にお楽しみ下さい。