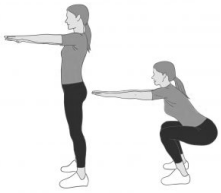


パスター大倉の牧師室から

『それだから、あなたがたのなえた手と、弱くなっているひざとを、まっすぐにしなさい』(ヘブル12章12節)

最近、あちこちで「下半身を鍛える」という言葉を見かけます。高齢になると、何よりも気をつけなければならないことは転倒することであり、寝たきりにならないためにも確かに強い足腰は大切です。



故森光子さん、黒柳徹子さんに共通していることがあります。森さんはスクワットを朝晩75回づつ、毎日150回されていました。黒柳さんはかつて「徹子の部屋」に出演された

プロレスラーのジャイアント馬場さんから「100歳まで舞台上に立ちたいのなら、スクワットを毎日、50回続ければ大丈夫です」と言われ、以来、毎日欠かさず続けているそうです。世の中が足腰に注目するずっと前からこのことに取り組んでこられたお二人の身の軽さと活力を見れば、その効果というものが分かります。

下半身の太ももには最も大きな筋肉があり、その筋肉が安定しているということは、体の土台がしっかりしているということで、このことにより体全体の安定がうまれます。また、体の安定は私達の心や思考にもよい影響を与えることでしよう。最近、読んだ本では下半身が鍛えられると体全体に行き巡る血流もよくなり、血圧も安定するそうです。

そして「土台が大切」であるということは、私達の体だけではなくて多くのことに共通しており、それは私達の人生にもあてはめることができます。

『それで、わたしのこれらの言葉を聞いて行うものを、岩の上に自分の家を建てた賢い人に比べることができよう。雨が降り、洪水が押し寄せ、風が吹いてその家に打ちつけても、倒れることはない。岩を土台としているからである。また、わたしのこれらの言葉を聞いても行わない者を、砂の上に自分の家を建てた愚かな人に比べることができよう。雨が降り、洪水が押し寄せ、風が吹いてその家に打ちつけると、倒れてしまう。そしてその倒れ方はひどいのである』(マタイ7章24節-27節)。

私達の人生に降りかかってくる土砂降りの雨、洪水、暴風・・・、これらを回避することができない時がありますでしょう。その時に私達に必要なのは堅固な土台です。強い足腰は一朝一夜で得られるものではないように、日々のデモーションや教会で受けとる主のお言葉に生きることにより、この土台は日に日に強度を増していくのです。

お知らせ

■2月4日から6日までロサンゼルスで日語牧師夫人リトリートがもたれ、11日から14日まではマウントハーモンで牧師リトリートがもたれ、牧師夫妻に収穫の多い、よき時が与えられました。皆さんのお祈りを感謝しております。

■2月17日(日)から4月14日(日)、午後12時30分から14時までイースターに向けてゴスペルフラの練習が始まります。この度は「Lord, I believe in You」という曲を練習し4月14日のイースターピクニックで踊る予定です。詳細はスコット姉まで。

■3月10日(日)、サマータイムが始まります。時計の調節をお忘れなく！

■4月6日(土)、午前8時から正午まで教会大掃除がもたれます。一年間、礼拝を捧げ、聖書を学び、祈り、賛美し、食事、お交わりを楽しんだ私達の教会を感謝の思いと共に、心を込めてきれいにしましょう！

■4月12日(金)、午後7時よりグッドフライデー礼拝をもちます。昨年のように今年もイエス様の十字架の七言を七人の人がシェアできたらと願っています。今年、日語部に割り当てられているイエス様の言葉はルカ23章43節、『よく言うておが、あなたは今日、わたしと一緒にパラダイスにいるであろう』、マタイ27章46節、『わが神、わが神、どうして私をお見捨てになったのですか』、ヨハネ19章30節、『すべてが終わった』です。シェアをなさりたい方は牧師までお知らせください。

■7月2日(火)-5日(金)まで今年もサンタバーバラ・ウエストモント大学で「こおんな旅がしたい！」(イザヤ43章19節)をテーマに修養会がもたれます。講師はニューホープチャペルの牧師である豊田信行師です。今年80周年という記念すべき年であり、皆で「ハレルヤ・コーラス」を合唱する予定です。

■教会のライブ礼拝映像の画質、音声がとてもよくなりました。旅行や健康上の理由で礼拝に来れない場合世界中どこからでも見るができますのでお用ください(録画されますので後で見ることがもできます)。礼拝プログラムや教会のニュースを確認したり、その週の「一日一生」や「おもちゃえり」を用いて、一人、静まることもできます。教会ウェブサイトの日本語ページをごらんください。<https://www.sdjcc.net/>

■日曜の礼拝メッセージはポッドキャストでスマートフォンにダウンロードしていつでも、どこでも聞くことができます。このミニストーリーを始めて一年となりますが、多くの方達が世界中でダウンロードをしてメッセージを聴いてくださいます。このようなかたちで主の御言葉が世界に広げられていることを思い、主の御名を崇めます。よかったらご家族、ご友人にお勧めください。

■今年のイースター(4月21日)に向けて、洗礼、入会を希望する方、これらのことで質問のある方は執事、牧師までお気軽にお声をおかけください。喜んでお手伝いをさせていただきます。

■教会では愛するご家族を記念して礼拝のために活かされる献花を随時、受けつけています。希望なさる方はお声をおかけください。

■フルーが流行するシーズンです。体調が思わしくない時はご無理なさいませんように。特に高齢の方達は肺炎を併発したり、大事にいたることがあります。皆さんが守られますようにお祈りします。

■教会には治療や休養の必要な方達がおられます。祈りは力、これらの兄弟姉妹のためにお祈りください。