



環境を言い訳にしない

『私は、どんな境遇にあっても満ち足りることを学びました。私は、貧しさの中にある道も知っており、豊かさの中にある道も知っています。』

(新約聖書ピリピ人への手紙より)

日本ばかりでなく、世界から注目されている高校生がいる。桐生祥秀(よしひで、洛南高3年)が、陸上100mでジュニア世界記録に並ぶ日本歴代2位の10秒01をマークした。現在100mの世界記録はウサインボルトの持つ9秒58であるが、そのボルト選手でさえ17歳のときの記録は10秒09であった事からも、その逸材ぶりがわかる。

体格は一般人とさほど変わらない175センチ、68キロ。普段練習する洛南高は、100mの直線が取れないほどグラウンドが狭いという。決して恵まれた環境でもない。そういえば、バタフライ200mでメダリストとなった松田丈志選手も、設備の整ったプールではなく、ビニールハウス内に作られた特設プールで練習して力を付けた。

二人のアスリートに共通している点は、環境がすべてではなく、置かれた条件が不利であっても、それを上回る努力や集中力が良い結果をもたらしたという事実である。恵まれた環境が人間を駄目にすることもあるし、悲惨な境遇が人を追い込んでいくこともある。

悪条件が重なったことを理由に、環境を言い訳にして、自分を正当化しても、何ら生み出されるものはない。

目の付け所を変えて、無いものを数えることから与えられているものを数え、失ったものではなく残ったものに心を留めるなら、きっと見える景色が変わってくる。そして、私たちの人生を決定づけるのは、周囲の環境ではなく、どんな時にも私たちを支えて下さっている神に信頼すること、これが秘訣である。

・教会の集会・

教会の集会には、クリスチャンだけでなく、だれでも自由に参加できます。ぜひ、お越しください。

- ・日曜学校(幼児・小中高生) 日曜 午前9時
- ・聖日礼拝(子供からお年寄) 日曜 午前10時半
[手話通訳があります]
- ・福音集会(初心者の方) 第2日曜 午後2時
- ・婦人集会(婦人対象) 第3火曜 午前10時
- ・聖書研究・祈り会 水曜 午後7時半
- ・聖書研究・祈り会 木曜 午前10時

加古川福音キリスト教会

〒675-0101

加古川市平岡町新在家2537-4

牧師: 楠橋清隆・喜代子

TEL 079-425-1406

FAX 079-425-1406

E-MAIL CZZ02556@Nifty.com



すっきり! 快眠のポイント

人生の三分の一を占めるといわれる睡眠は、免疫力や新陳代謝に関わる健康の柱です。近年、脳内ホルモン・メラトニンの分泌低下から起こる現代型不眠が増えているそうです。メラトニンは起床後光を浴びた14から16時間後に分泌され、暗くなると増加して自然な眠りを誘います。睡眠には、このメラトニンによる「夜だから眠る」というメカニズムと「疲れたから眠る」という2種類のメカニズムがあります。健康な心と体を保つためには、質・量ともに優れた睡眠が必要です。快眠のポイントをいくつかご紹介しましょう。

- ①朝起きたら日光を浴びる
- ②軽い運動の習慣をもつ
- ③テレビやパソコン・携帯電話の画面を、寝る前に見ない
- ④柔らかすぎず、固すぎない、自分にあった寝具を選ぶ
- ⑤就寝前のカフェイン摂取や喫煙はやめる



すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。マタイ11章28節

星野富弘さんは、中学校の体育の教師でした。クラブ活動の模範演技で空中回転したとき、誤って頭部より転落し、肩より下がすべて麻痺という苛酷な障害を負ってしまいました。手足の自由を失った彼は、多くの人々の支えの中、絶望から立ちあがり、口に筆をくわえて、詩画を書き描くようになりました。彼をキリストに導いたのが、マタイ11章28節です。心の奥深くから紡ぎだされる真実な言葉と、やさしい色合いの美しい草花の絵は、見る人に勇気を与えいのちの尊さと強さを教えています。現在も詩画や随筆の創作を続けながら全国で『花の詩画展』を開いています。

