

今週のセルグループ(赤字)		7月26日(日)~8月1日(土)	
セル(リーダー)	次回の日時	場所	前回の証しなど
リバイバル 北山姉	7/26(日) 礼拝後	LINE 電話	7/12 2名 主は私をご覧になっておられる方であることに、癒しと励ましをいただきました。
グレイス 鈴木千姉	8/7(金) 午後8:30	鈴木宅 交わり	7/17 4名 聖会参加を迷っていたが、主がともにおられるところでは守られると確信を得て参加を決定。
Gospel 鈴木尚姉	7/26(日) 礼拝後	交わり	7/11 3名 病はすでに癒されている、と告白して祈っているうちに痛みがなくなった。感謝します!
オイコス 磯貝姉		LINEで 分かち合い	7/19 9名 罪の中でも主のあわれみの中で守られる。貧しいけど、神が共にいてくださるので、豊かだ。
からし種 磯貝姉		LINEで 分かち合い	7/19 3名 主がともにいたからこそ礼拝が守られ、行事にもまた行きたい。ご奉仕したいという思いに。
ユース 岩下兄	8/9(日) 午後1:00	LINE 電話	7/19 5名 人の目を気にしている部分があると教えられた。神様がいつもご覧になっておられる。
Rock 鈴木洋兄	7/29(水) 午後8:30	鈴木宅	7/15 3名 教会の交わりは豊か。どれほど心が雑音・雑念から守られて、主の平安に満たされたことか!
シャローム 平岩姉	8/8(土) 午前10:00	平岩宅	7/11 2名 事態は変わっていないが、平安が与えられ、これからも祈っていこうと思った。
なつめやし 高橋智姉	8/2(日) 練習後	高橋宅	7/19 6名 私たち一人一人、主のもの。でも、救われていない人も、主のもの。
リジョイス 杉本姉	8/4(火) 午前11:00	交わり	7/7 4名 信仰の友が与えられ、祈り合えるのがどんなに主からの恵みが覚えさせられ主に感謝します。
ジョイフル 穂苅兄	7/30(木) 午後9:00	Zoomで 分かち合い	7/16 5名 セルリーダーのために祈りください。
アガベ 長塚姉	7/26(日) 練習後	コミュニティ センター	7/12 4名 口に出していることがいかに悪い事であったかに気付かされた。
サクセス 鈴木勝兄	7/26(日) 練習後	テラドロー 名駅	7/12 9名 神様の命令に従うだけでは神様が何とかしてくれと分かった。
リーダーズ セル	8月はお休み	Zoomで 分かち合い	7/8 21名 一人一人のために祈りました。
セル研修	休講		
ビジョン 平岩恵兄	毎日曜日 午後1:00	コメダ	7/19 4名 メッセージに集中できていなかったり、理解が不十分であったりするなど感じる人が多い。
worship 長塚寛兄	中止		
中学生 梅田姉	中止		
キッズ2 小山姉	中止		
キッズ1 芳井姉	中止		
Shine 小原姉	8/8(土) 午後6:30	エステル	7/11 3名 「必ず癒されると信じなさい」と語られました。
ギデオン 芳井兄	8/8(土) 午後6:30	芳井宅	
カルバリ 野田兄	8/4(火) 午前9:00	野田宅	7/7 5名 新居で、食事の交わりをしました。
神の家族 伊岐見真姉	7/26(日) 午後7:30	LINE 電話	7/19 2名 食事の交わりをしました。

礼拝奉仕		聖日礼拝		祈祷会	
		司会	奏楽		奏楽
今週	7/26 (日)		鈴木尚姉	7/30 (木)	鈴木千姉
		開始時間 午前10時			
来週	8/2 (日)		鈴木千姉	8/6 (木)	鈴木尚姉
		開始時間 午前10時			

※ 8/13-14(木・金) 全国聖会 参加申込受付中。祝福をお祈り下さい。
場所 姫路キャスルグランヴィオホテル 現地集合です。

- 祈りの課題**
- ・人々の救いを覚えて
 - ▶ 家族知人をキリストへ
 - ▶ 教会近隣の人々の救い
 - ▶ 東海地方の救いのために
 - ▶ 日本の救いのために
 - ▶ 世界の救いのために
 - ・働きを覚えて
 - ▶ バイブルスタディの働き
 - ▶ リバイバルクワイヤーの働き
 - ▶ リバイバルママズの働き
 - ▶ 那古野アウトリーチの働き
 - ▶ 祈祷会の祝福
 - ▶ 日曜礼拝の祝福
 - ▶ 牧師の働き
 - ・ギデオン協会の働きのために
 - ・セルグループの祝福
 - ▶ LIG人生変革グループの祝福
 - ・プレーヤーハウス獲得のために

聖日礼拝 (日曜)	(第一) 午前 9:00~10:30 (第二) 午前11:00~12:30
キッズセル(子供礼拝) (日曜)	午前 9:00~10:30
日曜礼拝バイブルスタディ (日曜)	午前11:00~12:30 ☆第一礼拝に出席してから、ご参加下さい。
バイブルスタディ (第1、第3火曜)	(昼) 午後 1:00~ 2:30 (夜) 午後 7:00~ 8:30
祈祷会 (木曜)	午後 7:00~ 8:30
特別早天祈祷 (土曜)	午前 6:00~ 7:00



主の御手

週報

NO.1305

2020年7月26日(日)発行 7月第4週

私たちのビジョン [宣教] 主の御手が彼らとともにあったので、
(使徒の働き11:21) 大ぜいの人々が信じて主に立ち返った。

日曜礼拝

開始 10時

- ・讚美
- ・祈り (祈りの姿勢をおとり下さい。)
- ・メッセージ
- ・祈り
- ・神への感謝 (集会感謝の献金があります。ご意志で自由にどうぞ。)
- ・主の祈り (初めての方はスクリーンをご覧になってどうぞ。)
- ・自由献金 (本日は、プレーヤーハウスのための献金が特別にあります。ご意志で自由にどうぞ。)
- ・連絡

お願い

- (1) 礼拝後は、必ずコイノニアルームなど、室内にお入りください。道路上にとどまることがないようにお願いします。
- (2) また、必ず一度は、コイノニアルームに立ち寄りをお願いします。重要なお知らせなどがあります。

今年のテーマ **感謝** すべてのことにおいて感謝しなさい。これが、キリスト・イエスにあって神があなたに望んでおられることです。(テサロニケ人への手紙 第一5章18節)

日曜日は教会へ





真のリラックス

「マタイ11:28 すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。」

花を見てリラックスする

多くの人は花が好きです。庭に季節ごとに咲く花の木を植えたり、鉢植えを育てたり、花びんに活けて飾ったりして楽しみます。誕生日などのお祝いに花束を贈りますし、結婚式や卒業式などの式典にも花は欠かせません。花は私たちの生活に溶けこんで、私たちの生活を彩ってくれるものです。

先日、「花の観賞は人間の脳に影響を与え、ストレスで上昇した血圧やストレスホルモンの値を低下させることを実証した」という研究成果が新聞で紹介されていました。森林を散歩したり、緑の木々の写真を見たりすると、ストレスが軽減されることは知られていましたが、花による軽減効果は今回初めて検証されたそうです。実験では、ストレスを与えるためヘビや交通事故などの不快な画像を提示した後、花や青空の画像を見てもらって、血圧

とホルモン、脳の活動の変化を調べたそうです。すると花の画像を見たあと、ストレスを示す数値が下がりました。ほかの画像では変化がなかったそうです。花の画像に引きつけられ、ストレスの源の不快な画像から意識がそれたため、男女差も、個人差もあまりないそうです。今後、花の画像を見る方法が、病気の治療にも生かせるか検証していくということでした。

ストレス

私たちは毎日忙しく過ごしています。仕事、学校の勉強、子育て、家事、家庭生活、ご近所との付き合いなど、やるべきことがたくさんあります。そんな中で、ほとんどの人がストレスを感じているのではないのでしょうか。仕事が忙しくて休む暇がない、職場の上司が理不尽なことを言う、部下が言うことを聞かない、夫が家事や育児を手伝ってくれない、クラスにいじわるな子がいる、経済が満たされない、体の調子が悪いなど、思い通りに行かないことがあると私たちはストレスを感じます。近年過労死が問題になっています。働き過ぎてストレスが極限に達すると、死に至るのです。私たちにはリラックスする時間が必要です。

リラックスするためには

「ストレス解消」ということばをよく耳にしますが、私たちは

ストレスを解消してリラックスするために、忙しい日常生活からのがれて何かをしようとしています。今回コロナ禍で、不要不急の外出を控えよう、と呼びかけられました。旅行はもちろん、イベント、コンサート、映画や演劇、スポーツ観戦、家族や友人と外食に出かけることなどが不要不急です。こうしてみると、こういうことはみな、人がリラックスを得るためにしたいと願って求めることばかりだと思わされます。人の心にゆとりや安らぎを与えるもの、生活を豊かにするものと言ってよいかもしれません。このコロナ禍では自粛は仕方のないことですが、不要不急と言われている活動は、私たちのリラックスのためには、至急必要なことと言えるのではないのでしょうか。

しかし、実際はこのようなりラックスは一時的なものです。旅行もコンサートも、その時には日常のストレスを忘れて、見たことのない風景や珍しい食べ物を楽しんだり、生の演奏を聴いて心安らいだりしますが、家に帰ってくれば、次の日からまたいつもの日常に戻ります。自然の中へ出かけて行って、森林の緑に心洗われたり、きれいな川や海で遊んで満ち足りたとしても、しばらくはその印象が続きますが、日常の忙しさの中ではいつしか心の中から消えてしまいます。一時的にリラックスできたとしても、毎日起こるストレスは、尽きることはありません。

真のリラックス

神様は私たち人間を特別に愛してくださり、人間のためにすべての被造物を造ってくださいました。食べるために植物や動物を、衣服や家を作るために材料を用意してくださいました。そして、私たちがリラックスできるように、美しい自然や、芸術や人との楽しい交わりを与えてくださったのです。美しい花を見て私たちがリラックスするしくみは、神様がはじめから造られたものです。それを、人間が後から検証したに過ぎません。

しかし真のリラックスは、神様ご自身から来ます。イエス様は「すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。」と言われました。主は私たちの罪の身代わりとして十字架で死んでくださり、信じる私たちの思い煩いのすべてを負ってくださいました。日常生活の中でストレスは避けられませんが、その中で私たちは神様とともにリラックスして生きることができます。私たちがリラックスする時間は、神様と会話する時＝祈りです。信じる私たちは、「主よ、私は疲れています。休ませてください。」と祈ることができます。主の御前に重荷を下ろして祈って参りましょう。