

今週のセルグループ(赤字)		7月3日(日)~7月9日(土)	
セル(グループ)	次回の日時	場所	前回の証しなど
リバイバル 北山姉		LINE 電話	1/26 名 中止
グレイス 鈴木千姉	7/8(金) 午後8:45	鈴木宅	6/24 3名 小さな声を無視し続けていたことを悔い改めた。神様の気持ちを一生懸命考えて生きる。神様の気持ちも神様だから、来週も信頼していこうと思う。
Gospel 鈴木尚姉	7/9(土) 午後1:00	Zoomで 分かち合い	6/18 2名 時間費用もかなりかかることを神様の促しにより最善の案が与えられて感謝です。
オイコス 磯貝姉		LINEで 分かち合い	6/26 7名 (育児は)今しか体験できないことと思いつき、恵みと受け取り、心が平安に。
からし種 磯貝姉	7/14(木) 午前10:00	Zoomで 分かち合い	6/23 3名 「今何をしてあげなきゃいけないのか」を主に聞きつつ過ごし、守られました。
ユース 岩下兄	7/8(金) 午前10:00	LINEで 分かち合い	6/22 3名 どれ程恵みをいただいて来たか思い巡らす機会となり、証しの生活を実践して行きたい。
Rock 鈴木洋兄	7/12(火) 午後8:30	鈴木宅	6/1 3名 主の声を聞くようにすると、イラッとしていた相手にも感謝の気持ちも沸き上がった。
シャローム 平岩姉	7/16(土) 午前10:00	平岩宅	6/11 4名 一番経験も知識もない。自分なりに作業をしてはいけない。すがっていないといけない。
なつめやし 高橋智姉	7/10(日) 練習後	高橋宅	6/18 4名 神様をコントロールしようとしていたものは私です。耳痛かった!
リジョイス 杉本姉	7/5(火) 午前9:00	LINEで 分かち合い	6/21 3名 現場で主の声を聞き、苦手だなぁと感じるような人も受け入れられるようになり契約。
ジョイフル 穂苅兄	7/3(日) 礼拝後	交わり	6/23 5名 主が与えて下さっても、与えられなくても主の御心がなされる事を喜んで受け取りたい。
アガベ 長塚姉	7/10(日) 練習後	コミュニテ ィセンター	6/26 4名 セルリーダーのために祈りください。
サクセス 鈴木勝兄	7/10(日) 礼拝後	コミュニテ ィセンター	6/26 13名 来週です。
リーダーズ セル	7/13(水) 午後7:00	Zoomで 分かち合い	6/8 26名
セル研修	休講		
ビジョン 平岩恵兄	7/3(日) 午後2:30	Zoomで 分かち合い	6/5 2名 人間的な努力ではどうしようもできないことに神様が介入してくださっている。
worship 長塚寛兄	7/3(日) 礼拝後	コメダ	6/26 2名 セルリーダーのために祈りください。
高校生 平岩姉	7/10(日) 午前9:00	コミュニテ ィセンター	6/26 3名 (現場で)ずっと主に祈りつつ検定を受けた。球技の時も(現場で)祈り、負けなかった。
中学生 梅田姉	7/10(日) 午前9:00	コミュニテ ィセンター	6/26 4名 祈ってたら、誘いなさいって語られた。神様が語られることは、本当。
キッズ2 小山姉	7/10(日) 午前9:00	コミュニテ ィセンター	6/26 2名 必要なのは決意じゃなくて服従だから、神様に服従します!
キッズ1 芳井姉	7/10(日) 午前9:00	コミュニテ ィセンター	6/26 3名 僕は、僕の心のお椅子から降りる。僕が座ってたら、ダメだから。
Shine 小原姉	7/10(日) 午後4:30	小原宅	6/26 4名 『服従して生きなさい』と語られましたが、自分が判断の基準になっていました。
ギデオン 芳井兄	7/9(土) 午後6:30	芳井宅	6/25 3名 同僚に、さわやかに話しているので契約をとれるんだねと言われ、感謝だった。
カルバリ 野田兄	7/5(火) 午前9:00	野田宅	6/21 6名 若樹兄の救いのお証しや、皆が救われた時のお証しをして恵まれました。
神の家族 伊岐見真姉	7/4(月) 午後8:30	LINEで 分かち合い	6/27 名 日程を変更します。

礼拝奉仕	聖日礼拝		祈禱会		
	司会	奏楽		奏楽	
今週	7/3(日)	I 大高愛姉	鈴木千姉	7/7(木)	鈴木尚姉
		II 大高愛姉	鈴木千姉		
来週	7/10(日)	I 大高愛姉	鈴木千姉	7/14(木)	鈴木千姉
		II 大高愛姉	岩下渚姉		

※ 本日の礼拝バイブルスタディは休講です。

※ 7/5(火)のバイブルスタディは休講になります。

※ 8/11-12(木・金) 全国聖会 会場 岡山国際ホテル 祝福をお祈りください。参加申し込み受付中。チラシもあります。

※ 澤本ひろみ姉妹のお母様(鈴木みつさん)が6月30日(木)に亡くなりました。姉妹と残されたご家族の平安と慰めのためにお祈りください。

**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
  - ▶ リバイバルマズの働き
  - ▶ 那古野アウトリーチの働き
  - ▶ 祈禱会の祝福
  - ▶ 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
  - ▶ ITG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
祈禱会 (木曜)	午後 7:00~ 8:30
特別早天祈禱 (土曜)	午前 6:00~ 7:00

# 主の御手 週報 NO.1405

2022年7月3日(日) 発行 7月第1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) 大ぜいの人が信じて主に立ち返った。

## 日曜礼拝

開始 9時 (第一礼拝)  
開始 11時 (第二礼拝)

- ・讃美
- ・祈り (祈りの姿勢をおとり下さい。)
- ・聖書交読 (司会者と交互に全員で読みます。)
- ・讃美
- ・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ください。)
- ・連絡

### お願い

- (1) 礼拝後は、必ずコインアルームなど、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、コインアルームに立ち寄るようにお願いします。重要なお知らせなどがあります。

今年のテーマ [平安] 志の堅固な者を、あなたは全き平安のうちに守られます。その人があなたに信頼しているからです。(イザヤ書 26章 3節)

**日曜日は教会へ**

主の御手がともにある  
**名古屋バイブルチャーチ**

〒451-0042 名古屋市西区那古野2-20-19  
TEL 052-587-5060 FAX 052-587-5061 牧師 中西幸輝



「IIIヨハネ-2 愛する者よ。あなたのたましいが幸いを得るように、あなたがすべての点で幸いを得、また健康であるように祈ります。」

## 健康を保つために

### 健康を保つことはみこころ

先月、年に1回の健康診断に行ってきました。心電図や胃の検査、採血や目や耳の検査などたくさんの項目があり、すべて終わるのに半日かかりました。検診センターの中をあちらへこちらへと移動しながら、人の体は複雑で、たくさんの部分からできているんだなあと、あらためて感じました。ある医師は血管について記した本の中で、人の体のしくみには無駄なもの一つもないと言われていましたが、人の体を完璧に精巧に造ってくださった創造主であられる神様に感謝しました。

パウロは「あなたがたは、自分が神の宮であり、神の御霊が自分のうちに住んでおられることを知らないのですか。（1コリント3：16）」と言いました。神を信じる者の体は聖霊が住まわれる神殿です。ですから自分の体を管理して健康を保つことは神様のみこころです。

### 「病は気から」は本当

では「心の平安」についてはどうでしょうか。「病は気から」ということわざがあります。「病気は気持ちの持ちようによって良くもなるし悪くもなる」という意味ですが、多くの研究から、これは本当であることがわかっています。聖書にも「喜んでいる心は、顔を良くする。心の痛みの中には、打ちひしがれた霊がある。（箴言15：13）」とあります。ある研究では、ほとんどすべての病気の原因は、さまざまな原因によるストレス（緊張）であるという実験結果が発表されています。動物にはない、人間に特有なストレスは、心配や怒りや憎しみなどの感情によるストレスです。日常生活でストレスをすべて避けることはできませんが、脳の中で感情を調節する働きをする間脳が平静であると、ストレスが加わってもびくともしないそうです。つまり、人が病気にかかったり治ったりするのは、その人の心に平安があるかどうかにかかっているのだ、と師は教えています。「平安（ガラテヤ5：22）」もまた御霊の9つの実の一つです。

### 平安を保つには

では、平安を保つためにはどうすればよいでしょうか。イエス様が十字架で死なれ葬られたあと、弟子たちは恐れつつ集まっていました。イエス様はそこに現れてくださり、「平安があなたがにあるように（ルカ24：36）」と声をかけてくださいました。復

### 健康保持の四原則

私たちが健康を保つにはどうすればよいでしょうか。私は今、神学校の学びの中で健康について学んでおりますが、師である尾山令仁先生は、著書「心の健康・体の健康」の中で、健康保持の四原則として、「心に平安を持っていること」「睡眠を十分にとること」「適度な運動を続けること」「正しい食事をするこ

と」を挙げています。そして、その中でも「正しい食事」と「心の平安」について、多くの人が無関心であることを指摘しています。まず「正しい食事」についてですが、食事と健康に密接な関係があることは広く知られていても、正しい知識を持っていることが重要だと言われています。基本的には昔からの日本食である玄米、野菜、豆腐などの大豆製品、みそのような発酵食品、海藻類、小魚や貝類などを食べるのが良く、食品添加物など、体に害のあるものを避けることを強調されています。このような食品に関する情報は私たちも何となく知っています。しかし実際に自分が病にかからない限り、多くは実行には至っていないのではないのでしょうか。自分が食べたいものよりも、健康によいものを選ぶには「自制」が必要になってきます。たとえば野菜が好きでなくても、毎日食べる努力が必要です。聖書が教える御霊の9つの実の中には「自制（ガラテヤ5：23）」があります。健康を保持することは信仰に属することだ、と師は教えています。

活の主にお会いした弟子たちは、どんなに平安に満たされたことでしょうか。主がともにいてくださることが平安の源です。

先日、宮川リトリートハウスでのご奉仕がありました。キャンプの準備で、広い田んぼ一面に生えた草を草刈り機で刈って行きました。日差しを遮るものもなく、終日暑い中でのご奉仕ですが、そんな中で心が癒やされるのです。黙々と草を刈っていると、心が100%神様に集中していることに気づきます。機械の騒音も青い草の匂いも心地よく、何とも言えない平安に満たされます。普段こんなに神様に集中しているだろうか、と思わされず。主がともにおられるというのは、心が神様に集中することと教えられます。最近私は「現場で主の声を聞け」と教えられ、毎秒主の声を聞くことを訓練していますが、ちょっとしたことで自分の感情にとらわれると、とたんに平安を失うことを痛感しています。主から離れるときに平安が失われます。神様は「喜んでいなさい」「感謝しなさい」「愛しなさい」などいつも話しかけてくださっておられます。その声に集中することが平安を保つ方法です。

健康を保つために、「自制」の実、そして「平安」の実を結ぶことが重要であると教えられました。信仰によって主の宮である自分の体の健康を保って参りましょう。（鈴木千史）