

最強の健康メソッド NEW START-ニュースタート！！

さてさて、世間では新型コロナウイルスがいよいよ深刻な問題になってきました。そこでコロナ対策として様々な情報が出回っています。そんな中、今回考えたいのはニュースタート健康法！SDA教会ではなんと100年以上前から健康についてのメッセージを呼びかけてきました。その知識を集約したものがニュースタートです。まあ、対コロナウイルスというわけではないのですが、健康寿命を伸ばし、いつまでも元気な体を作るための7つの習慣ですね。参考にさせていただけたらと思います。

- ・ Nutrition **栄養** -栄養バランスの取れた食事を摂ろう。
- ・ Exercise **運動** -定期的に運動をしよう。
- ・ Water **水** -水をたくさん飲もう。
- ・ Sunshine **日光** -適度に日光を浴びよう。
- ・ Temperance **節制** -中毒・依存性のあるものを避けよう。
- ・ Air **空気** -新鮮な空気を吸おう。
- ・ Rest **休息** -きちんと休みを取ろう（安息日など）。
- ・ Trust in God **信頼**-良い信頼関係を。特に神様への信頼は肉体に良い影響があります

【教会にいる人紹介 シリーズ④】
「男性執事のおしごと」

今回は、石川教会・男性執事長の松田正

伸さんにお話を伺いました。まさのぶさ

んはなんと、あの比嘉エリコ先生のお父

様であり、たぶん沖繩で一番ハーモニカが

上手な人でもあります。聞き手は松下です。

(松) まさのぶさんよろしくおねがいます。前

回は女性執事の特集でしたが、もちろん男性執事

という役割もありますね。具体的にはどのような

働きをしているのですか？

(正) よろしくおねがいます。男性執事の仕事

は、礼拝の準備・礼拝の司会・お祈りなどの奉仕

と、教会の器具や建物の管理などがあります。

(松) なるほど。確かに礼拝の時にいつもお世話

になっていきます。そして、教会の管理も働きにの

1つなですね。大掃除などではいつも助かって

います。おかげさまで教会は綺麗に保たれていま

す。男性執事の働きをしていて、良かったと思う

ことはありますか？

(正) 教会を支える大切な働きだと思いまし、働

きを通して信徒の皆さんとよく関わることででき

ます。何よりも神様からの祝福があります。

(松) そうですか。まさのぶさんは教会の皆様と

の交わりも大切にされていますものね。教会にい

て楽しいと思う場面はありますか？

(正) それはやはり、みんなで讃美をしていると

きです。ハーモニカなどの楽器を演奏して楽しい

時間を過ごします。

(松) 讚美は良いですねえ。お働き感謝します。



【石川教会公式YouTubeチャンネルのご案内】

今月はなんと！RBC嘉津宇岳登山の動画などを載せています。You Tubeで「石川教会」と検索して、ぜひご覧ください。And Please subscribe！



【石川教会公式

Facebookのご案内】

教会のイベントや保育園のことなど投稿しています。フェイスブックアプリにて、「石川教会」と検索して、いいね👍お願いします☆