

婦人会報

立教183年

7月

令和2年
2020年



天理教婦人会旭日支部 通巻493号

新型コロナウイルスの大節に思うこと

内統領 宮森与一郎

おつとめに優しさを込める

『おふでさき』の中に、世界的に流行した感染症がいくつか示されており、その中には、まず「ほふそ」（疱瘡）があります。

第七号では

このつとめどふゆう事にをもうかな	をびやほふそのたすけ一ぢよふ	(七号 97)
このたすけいかなる事をもうかな	ほふそせんよのつとめをしへる	(七号 98)
このみちをはやくをしへるこのつとめ	せかい一れつ心すまする	(七号 99)
このはなしどふゆう事にきいている	せかいたすけるもよふばかりを	(七号 100)

と、おつとめによって疱瘡に罹らないように守ってやろうと仰せられるとともに、おつとめによつて「心すまする」と示されています。私は、これらのお歌から、おつとめの根底にある親神様の優しさを感じるのです。おぢばでは、かんろだいつとめが勤められます。それぞれ教会や布教所、家庭でも、同じ気持ちでおつとめをすることが許されています。このおつとめに精いっぱい優しさを込める。それが、世の助かりを願うことになる。私は、これが、いま強調すべき大切なことだと思つたのです。

心を変えようとする努力を

『おさしづ』には、「優しい」という語がよく出てきます。

人の心養うように、優しいなあと言うは世界の台

(明治33年5月16日)

これは「優しいなあと思ってもらうことが世界を救う台になる」ということを教えられていると思います。また、教祖のひながたを拝すると、おぢばを訪れた人に「よう帰ってきたなあ」「ご苦労さんやったなあ」と、まず優しい言葉をお掛けくださっています。そこで、人は「ああ、教祖こそ真実の親や」と感じる。最初から難しい教理を説かれたり、何か指導をされたりするのではなく、優しい言葉を掛けて手を握り、体を撫でておられる。この優しさが「世界の台」、世界を救う元だと思ふのです。誠の心とは、優しい言葉一つで表せると思うのです。常に優しい言葉を使う。逆に言うと、優しい言葉を使っているうちに優しい心が変わっていくかもしれない。ですから、意識して優しい言葉を使うことで、神様に受け取っていただける誠の心が養われると思うのです。

大きな節とは、何かが変わる、何かを変えるときでもあります。自分の心を変えようとする努力は、必ずや神様にお受け取りいただけると思ひます。

どんなことでもいいですから、自分にできることで優しい心を養い、勇み心を育んで、神様にしっかりとすがりついていけば、この大節にあっても、何も心配いらなないと思ひます。

(『みちのとも』6月号抜粋)

母 親 講 座

日 時 令和2年9月5日(土)
10:00 開場
10:15 開講
11:30 質疑応答 閉講

場 所 旭日大教会1号館4階講堂

内 容 講演

テーマ 『人とのつながりの大切さ』

質疑応答

講 師 武内正美先生

笠岡部属 高屋分教会長 少年会笠岡団 団長
不登校支援相談員 里親
ひのきしんスクール運営委員 三日講習会講師
布教部講演部講師



※託児時間 10:00より11:30

お子さんをお預かりいたしますので安心してご参加下さい。

※受講を希望されます方は、所属教会を通してお申込み下さい。

※教祖祭は午前9時より始めて、祭儀式、よろづよ八首の後、4階講堂に移動して母親講座を開講致します。母親講座終了後、軽食をお渡しします。

新女子青年委員長・副委員長紹介

◎新委員長

松田治佳さん（旭園委員部）

今年度女子青年委員長をつとめさせていただきました。ありがとうございます。松田治佳です。

私は今年で社会人三年目になりました。社
会人になってからの二年目は、仕事で問題が
起る事が多くなり、家でも「大変だ」と
自分のことばかりに一生懸命になり、余計に
疲れていく日々でした。振り返ると、仕事の
忙しさを理由に、教会のおつとめや行事に参
加しないことが多くなっていたように思いま
す。親からも信仰的な努力を怠って余計に悪
循環になっているのではと指摘を受け反省し
ました。

今回女子青年のみなさんと素敵な女性を目
指して活動する中で、改めて自分の日々も見
つめ、明るく元気に過ごせるよう、心を鍛え
させてもらえればと思っております！微力な
がら、旭日女子青年を盛り上げていけるよう、
精一杯頑張ります。よろしくお願いたしま
す！

◎新副委員長

関一紗さん（高天委員部）

今年度旭日女子青年副委員長を務めさせて
いただきます。関一紗です。

高校一年から参加させて頂いている旭日女
子青年に副委員長という役職を頂いて務めさ
せていただくのは、とてもありがたいことと
同時に、すく身の引き締まる思いです。やっ
と自粛ムードがやわらいできましたね。でも
まだ気は抜けない…

ですが！旭日女子青年の笑顔パワーで以前
よりも何十倍、何百倍の笑顔の花を咲かせて
今までのお疲れモードを吹き飛ばしましょう！
委員長さんと力を合わせて旭日女子青年さ
ん達が盛り上がる場また、落ち着ける場を
つくっていきます！

よろしくお願いたします！



ロコモ ってなに？



ロコモチェック表

1つでも該当すれば
ロコモかも？

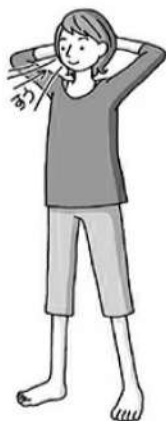
1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事(掃除機かけや布団の上げ下ろしなど)が困難である
5. 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

日本整形外科学会「7つのロコモチェック」より

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。

エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。また、新型コロナによる自粛期間で多くの人が運動不足や身体の不調を感じたことと思います。ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

七つのロコモチェックで、運動器の衰えをチェックし、ロコモ予防トレーニング(ロコトレ)で能力を維持する努力をしましょう。



＊スクワット【下肢の筋力をつける】

- ① 肩幅より少し広く足を開き、両手を頭の後ろで組んで、背すじを伸ばす
- ② 息を吐きながら3～5秒かけて、ひざをゆっくり曲げて腰を落とす。ひざがつま先よりあまり前に出ないように注意する
- ③ 息を吸いながら3～5秒かけて、ひざを伸ばして元の姿勢に戻る
- ④ ②～③を5～10回繰り返す

＊以上を1セットとして、1日3セット行う
＊腰を落とす際は、あまりきつくない範囲で行う
＊ふらつきやすい人は、イスの背や手すりにつかまって行う



＊片脚立ち【バランス能力をつける】

- ① イスの背や手すりにつかまり、胸を張って立つ
- ② 片方の足を太ももが床と平行になるくらい上げて、1分間キープする。反対の足も同様に行う

＊以上を1セットとして、1日3セット行う
＊呼吸は自然に続けながら行う

八月例会案内

日時 八月五日(水) 午前十時
 場所 旭日大教会
 内容 教祖祭
 よろづよ八首
 おふでさき拝読
 お話(「八つのほこり」より)
 昼食(弁当)

女子青年例会案内

日時 八月十六日(日)
 十五時から十九時
 内容 こかん様に続く会(史跡めぐり)
 初例会



八月例会役割

扨者	南本	サツエ	藤井	綾子
賛者	森下	由紀子	吉田	せつ
指図方	庄司	典子		
地方	よろづよ八首			
笛				
ちゃんぽん				
拍子木				
太鼓				
すり鉦				
小鼓				
琴				
三味線				
胡弓				

八月月次祭当番

※八月の炊事当番・託児当番はありません。

発行日 令和二年七月五日

発行者 岡本道子

発行所 天理市田井庄町一二八

天理教婦人会旭日支部