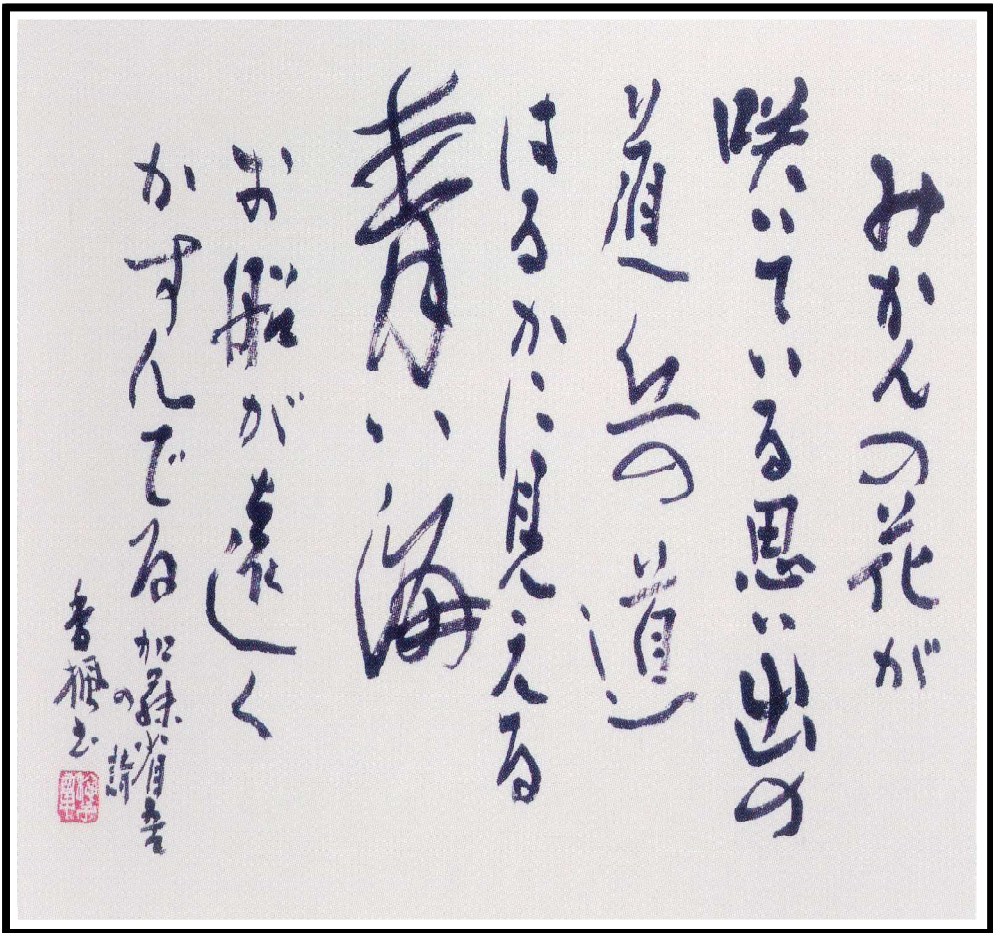


婦人会報

令和三年
2021年
6月
立教184年



天理教婦人会旭日支部

通巻504号

教えの理を究め ご恩報じの実動を

婦人会長

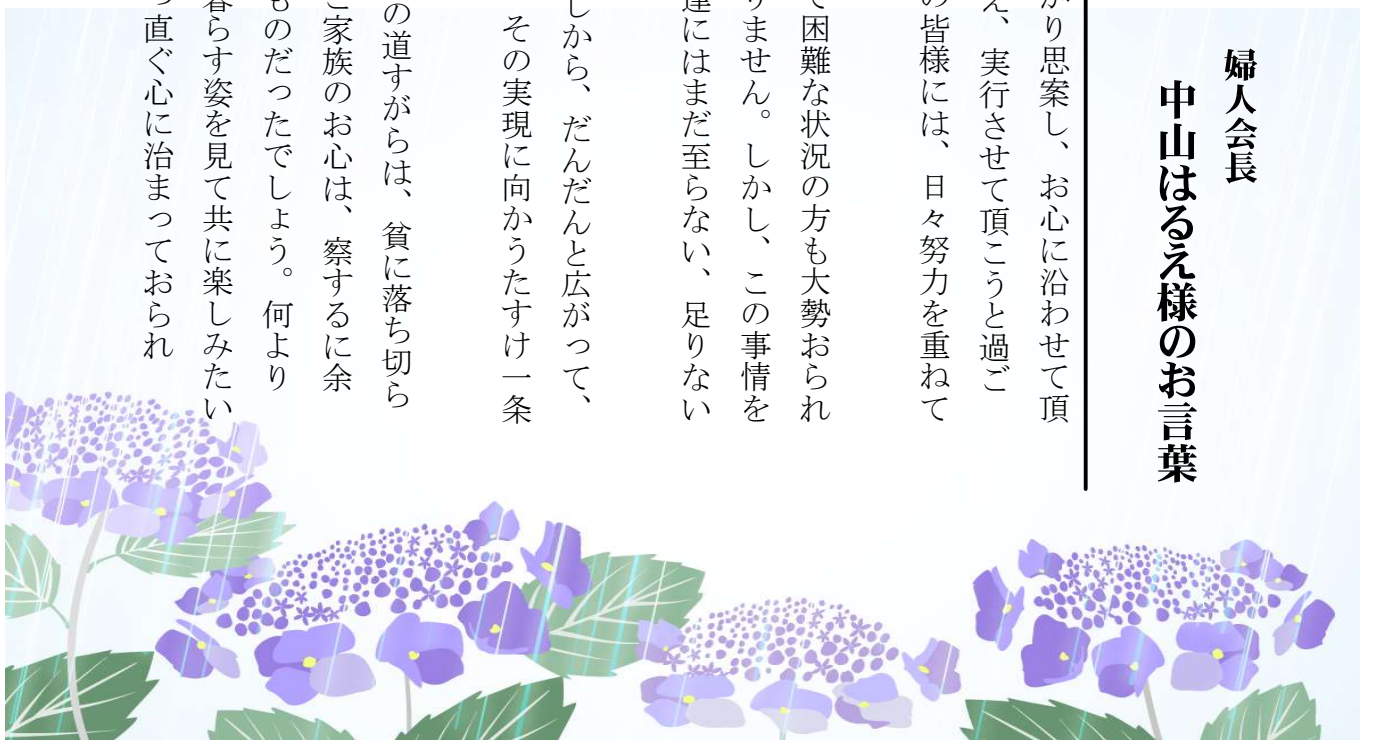
中山はるえ様のお言葉

私達はこの一年、世界中にお見せ頂くこの事情に、親神様の思召をしっかりと思索し、お心に浴わせて頂けるよう、信仰の原点に立ち返り、自分達のすべきこと、できることを考え、実行させて頂くとうと過ごしてまいりました。いろいろな制限があつて動くことも難しい中で、会員の皆様には、日々努力を重ねて下さっていることと存じます。誠にご苦勞様でございます。

このウイルスは、世界中のあらゆる所に影響を及ぼし、生活していく上で困難な状況の方も大勢おられます。親神様は人間の親ですから、子供が困るのを見て喜ばれるはずはありません。しかし、この事情を見せてまで何を教えて下さっているのか、正しく悟る力が必要ですが、私達にはまだ至らない、足りないところが多々あるのだと思うのでございます。

親神様の人間創造の目的である陽氣ぐらし世界は、一人ひとりの陽氣ぐらしから、だんだんと広がって、親神様の子供である世界中の人間が皆、陽氣ぐらしをする世の中の姿です。その実現に向かうたすけ一條の道を、教祖は五十年という長い年月をかけて整えて下さいました。

教祖が月日のやしろとなられてからお姿をおかくしになるまでの五十年の道すがらは、貧に落ち切られるところから始まりました。教祖と共に艱難苦勞の中をお通りになったご家族のお心は、察するに余りあるのでございます。特に夫様である善兵衛様のご苦惱は想像を絶するものだったでしょう。何よりも、親神様が、世界中の人間が互いに立て合いたすけ合つて明るく陽気に暮らす姿を見て共に楽しみたいと思召されて、この世と人間をお造り下さったということが、そのまま真つ直ぐ心に治まっておられ



たからこそだと思うのです。ですから、どんなに貧しくても、その後の様々な困難に直面しても、当時は今よりもさらに夢のような理想と思われる陽気ぐらし世界を目指すことが、人間の生きる目的であること、そのための通るべき道中だ、という自覚と喜びを持ってお通り下されたのではないかと思うのでございます。

教祖は元の理をしつかりお伝えになり、それをご家族が素直に心に治められたことが、一番大きな要因ではないかと思うのでございます。そこに最も重要な、私達のひながたがあるのではないでしようか。

おさしづの中には研究という言葉が何度も出てきます。教祖がお通り下された五十年のひながたの道や、教えを勉強して、これまでの身上や事情の思案の仕方、通り方を談じ合い論し合いながら、神一条の通り方を研究するように。まず芯となる者が、婦人会にかけける神の思いを聞き分け、論してやつてもらいたい。教えの理、神の理、教祖ひながたを研究し、互いに談じ合い論し合うことによって、教えの理を心に治め、成人をしてもらいたいという思召です。そのためにはまず、自分自身が積極的に教えを求め学ぶことが必要になってきます。

今コロナ禍で、集まることができないう方も大勢おられます。しかし教理を勉強することは一人でできます。手元にあるおふでさき、その他の原典や教祖伝、逸話篇を開いて読むことから始めましょう。今、親神様は一人ひとりが積極的に勉強することを促しておられるのではないでしようか。

私達は、親神様の十全の守護の中に生かされ、日々、教祖にお導き頂いています。その感謝の心を忘れず、ご恩報じをいつも念じていけば、今自分にできること、今だからできることが必ず見つかるはずで。身上、事情で悩んでいる方に声をかけ、話を聞くこともおたすけです。小さなことからでも実行していきましよう。

※『みちのだい』199号に会長様のお言葉が全文記載されています。

また、お読み下さい。





『フレイル』ってご存知ですか？

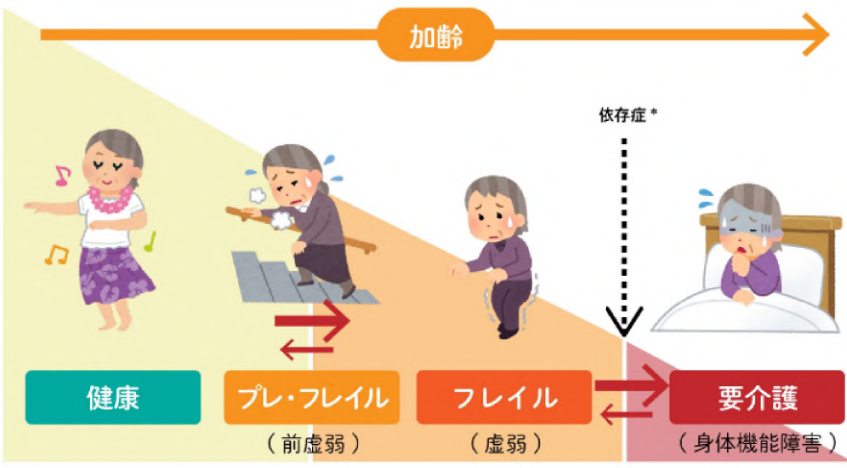
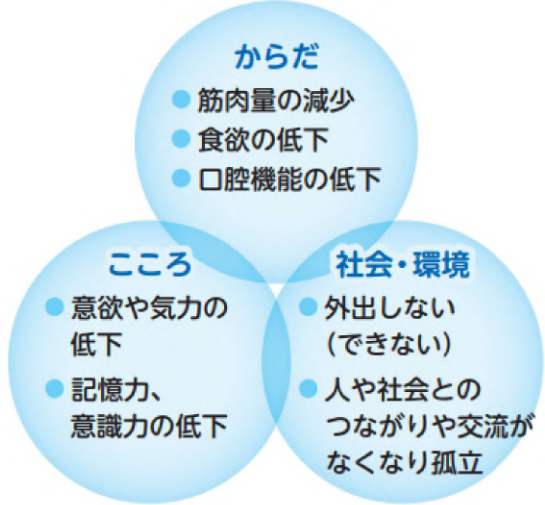
フレイルとは

加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下しはじめ、『健康』と『要介護』の中間にあたる状態のことです。「年だから」と年齢のせいにして放っておくと、気づかないうちにフレイルが進み、徐々に要介護状態に移行すると考えられます。しかし、適切な取り組みを行い早期に対処することで、健康な状態へ戻すことができます。

日頃の生活の中で、意識して予防に取り組むことが大切です！

フレイルの3つの要因

加齢によるからだの変化、こころの変化、社会的・環境的な変化の3つの要因が合わさることにより起こります。



感染症予防!

しっかり手洗い

きちんとマスク!

フレイル予防体操

各運動は
5～10回ずつ出
来る範囲で行いま
しょう

かかと上げ



- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ
- ②「1・2・3・4」で両方のかかとを同時に上げる
- ③「5・6・7・8」で両方のかかとをゆっくり降ろす

立位での運動

4分の1スクワット



- ①足を肩幅に開く
- ②「1・2・3・4」で膝を軽く曲げる
- ③「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

足の後ろ上げ



- ①上体を少し前に倒す
- ②膝が曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げる
- ③少し止めてからゆっくり足を降ろす

社会参加
趣味、ボランティア、就
労、介護教室、教会に参
拝に行くなど 人との交
流が特に大切です。毎日
家族や友人と電話やメー
ルなどでおしゃべりを。

運動
しっかりたつぷり歩きま
しょう。日に当たれば、
筋肉や骨が強化され、体
内時計もリセット。
筋トレも（継続的に）。
座っている時間を減らし、
テレビをみながらの体操
や足踏み、家の掃除など。

栄養
朝昼夕三度のバランスの
良い食事が、フレイル予
防、免疫力アップにつな
がります。

フレイル予防三本柱

イレブンチェック チェックが6つ以上は要注意

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか		
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか		
	4	お茶や汁物でむせることがありますか		
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか		
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか		
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか		
社会性・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか		
	10	自分が活気に溢れていると思いますか		
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか		



みかんの花咲く丘 ぞ脳トシ!!

「みかんの花咲く丘」
加藤省吾作詞・海沼実作曲

みかんの花が咲いている
思い出の道丘の道
はるかに見える青い海
お船がとおく霞んでる

黒い煙をはきながら
お船はどこへ行くのでしょうか
波に揺られて島のかげ
汽笛がぼうと鳴りました

何時か来た丘母さんと
一緒に眺めたあの島よ
今日もひとりで見ていると
やさしい母さん思われる



全員集合!

み	か	ん	の
👉👉	トン	👉👉	トン
は	な	が	
👉👉	トン	👉👉	トン
さ	い	て	い
👉👉	トン	👉👉	トン

初級編
←

み	か	ん	の
👉👉	トン	👉👉	トン
は	な	が	
👉👉	トン	👉👉	トン
さ	い	て	い
👉👉	トン	👉👉	トン

中級編
→

み	か	ん	の
👉👉	トン	👉👉	トン
は	な	が	
👉👉	トン	👉👉	トン
さ	い	て	い
👉👉	トン	👉👉	トン

上級編
←

初級編・・・グー、チョキ、パー
中級編・・・指で1, 2, 3, 4, 5
上級編・・・指で1, 3, 5, 2, 4

七月例会案内

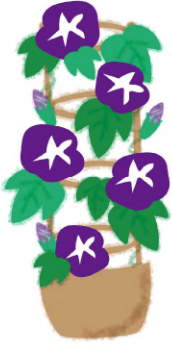
内 場 日 七月五日 (月) 午前十時
容 所 時 旭日大教会
教祖祭
お願いごとめ
よろづよ八首
大教会ひのきしん
弁当配布

女子青年

5月末、webブックレット『Blossom-lite』を配信しました。

旭日女子青年オープンチャットで見れます。読んでみて下さいね。

QRコードから入って、名前（ニックネームでも何でもいいですよ）を入力すれば見れます。



七月例会役割

扈者	木村 昌子	山村 美恵
賛者	吉田 せつ	松田 よし子
指図方	村井 明子	

※七月の鳴物当番はありません。

旭日大教会のホームページです。一度ご覧いただき活用下さいますようお願いいたします。カラーで楽しめます。

*URL <https://asahi49.net>

今月の表紙より

この歌は第2次世界大戦の終戦直後に生まれた日本を代表する童謡の名作の1つである。3番で母と姉の2種があり最初の詞は母であったが当時は戦争で母親を失った子供も多かった為、姉であれば嫁いだ姉のことを思い出せると、配慮されたという。



発行日 令和三年六月五日

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