

# 通信小海

「善をもって悪に勝つ」

牧師 荒粉 実 あらいらみ みのり

パウロは、ローマの教会の人々に手紙を書いて次のように勧めています。「誰に対しても悪に悪を返さず、すべての人が良いと思うことを行うように心がけなさい。」また、「自分に関することについては、できる限り、すべての人と平和を保ちなさい。」  
当時、ユダヤ人はローマ帝国の支配下であり、自由を制限され、重い税金を課せられていました。虐げられている者に対するこの勧めは、一瞬受け入れ難いものに思われます。それは、私たち人間は、悪を行う者が自分のした事

「今月のみことば」

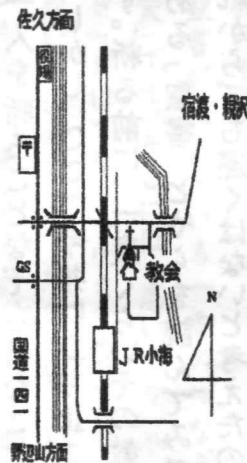
「悪に負けてはいけません。」

むしろ、善をもって悪に打ち勝ちなさい。」

ローマ人への手紙 十二章二十一節

に対する報いを受けることを望んでいるからです。その証拠に、時代劇を見る時、悪人が正義の味方によって懲らしめられるのを見ると、何となくスカッとするのではないのでしょうか。また、日常においても自分で復讐してしまふことが多いように思います。言われたら言い返す。やられたらやり返す。その時は一時的に気分がすっきりしたような気になりますが、結局、後味の悪さが残るのです。それは、悪に對し悪で応じている為です。やられたらやり返すでは、永久に争いはなくならないのです。  
では、どうしたら私たちはその負の連鎖から解放されるのでしょうか。それは、すべての悪に對し、正しく報い

## 見晴台の教会へどうぞ



## 集会あんない

日曜日 朝礼拝 午前十時から十一時半

夕礼拝 午後八時から九時

★毎月、第四日曜日は『歓迎礼拝』です。

心よりお待ちしております。

★9月より『がん哲学外来カフェ』開催

○後援 一般社団法人がん哲学外来

○詳細は、通信小海9月号でご案内致します。

\*初めての方も安心してお越しください。

\*個人的な聖書勉強やご相談にも遠慮なくお越しください。

※当教会は、エホバの証人・統一教会ではありません。

日本同盟基督教団 小海キリスト教会  
南佐久郡小海町大字小海四三五五二七  
〒三八四一〇二 TEL0267-8817-69  
〒振替 00530-0-61683

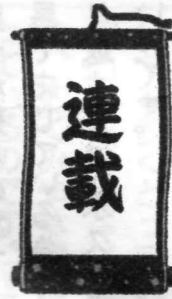
る神様に、その裁きをお委ねすることです。聖書は次のように語ります。「愛する者たち、自分で復讐してはいけません。神の怒りにゆだねなさい。こう書かれていますからです。『復讐はわたしのもの。わたしが復讐する。』主はそう言われます。」

悪に対する裁きは、私たちではなく神様がなさることです。ですから、善をもって悪に打ち勝つようにと勧められているのです。

「もしあなたの敵が飢えているなら食べさせ、渴いているなら飲ませよ。なぜなら、こうしてあなたは彼の頭上に燃える炭火を積むことになるからだ。」

自分を攻撃する相手に対して、どうして善を行うことなどできるのだろうか。そのような思いを抱かれるのではないかと思えます。どうぞ、イエス様の十字架のもとへ、その心の思いをおろしに來てください。十字架

によって敵意を滅ぼされたイエス・キリストが、あなたに平和と平安を与えてくださいますように。



聖書を読んだサムライたち

もうひとつの幕末維新史

守部 喜雅【著】

第二章・坂本龍馬を斬った男

⑤

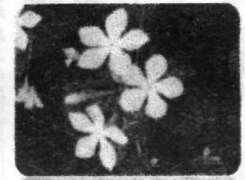
激動期のなかで、マクドナルドは「賤機舎」の学生たちに聖書を講義、その結果、この年だけでも十一人の若者がキリスト教信仰を表明しています。そのほとんどが幕臣の子弟であり、翌年には、生まれたばかりの信徒が中心になって静岡最初の教会が誕生しました。これが、今も西草深町にある日本基督教団・静岡教会です。

このキリスト教の浸透をにががしく思っていたのは、今井信郎のような旧・幕臣たちでした。息子たちは教育の場での宣教師との出会いが信仰へとつながっていくのですが、その父親たちはと言えば、徳川幕府への忠義を捨て切れず、その幕府が禁止していたキリスト教を受け入れることなど到底できません。「宣教師を斬るべし。」今井坂本龍馬を斬った信郎にとって、宣教師一人を斬ることなど容易なことです。しかし、ここで今井は立ち止まります。斬る前に、一度くらいその教典である「聖書」とやらを読んでみて、それからでも遅くはないと考えたのです。ところが、その聖書を開いてみると子どもだましのつまらない内容ではないか、こんなもののためにわざわざ刀を汚すほどのこともない、と信郎は宣教師暗殺をとどまらします。

《続く》

# ニチニチソウ

## 日日草・日々想



つなぎ

お料理をする人は、一度は必ず見聞きし、実際に取り入れたことのある「つなぎ」。ハンバーグやお好み焼きなど、多くの人に好まれるメニューを思い浮かべてみると、美味しさの秘訣であることが分かります。

「つなぎ」とは、材料を練ったり混ぜ合わせたりする時に、粘着力を与えてまとまりやすくするために加えるもののことです。パン粉や片栗粉、卵、山芋、マヨネーズやはんぺんなど、材料や料理法によって使い分け、作る人によって工夫して個性を出せる隠し味ともなる大切な役割を担っています。つなぎそのものは自己主張しない

材料や量ですが、美味しく仕上げるためには欠かせません。その食べ物の見た目には分からない、けれども、いい働きをしてくれている…と思うと、なんて素敵に存在なのでしょう。

ふと、社会もそのように「つなぎ」の役目を果たしている人の存在、あるいは「つなぎ」となる部分によって保たれているのだなあと思いました。

最近聞いた中で、とても印象に残った卵のお話。卵が一人の人だとして、黄身というその人の存在そのものを保つために、黄身がぶつかり合って崩れたりしてしまわないように、黄身を保護する白身という場（空間や時間や眼差しなど）が必要であるということでした。

色々なことが過密すぎる社会の中で、ゆるくつながらる距離感の大切さを思います。感染症対策としての物理的な距離を保つ「ソーシャルディスタンス」については、耳にタコができるような日々を送っていますが、近づきすぎると人間関係においても、心理的な距離をふさわしく保つことができると思いま

す。それは別々の個である存在がバラバラでいるということではなく、ハンバーグのひき肉がポロポロにならないように入れられるつなぎのように、人と人との間にあつて、つなぎは無くさずに、一つの社会として成り立っていくために保つもの。

聖書が教えている一番のつなぎは「愛」です。そこには「思いやり」や「優しさ」だけでなく「小さな我慢」や「知らないでいること」「触れないでいること」も含まれると思うのです。自分を主張しすぎたり、人のことを知りたがりすぎたりする風潮の社会は、つなぎになること・つなぎを入れることが好まれないのかもしれない。けれども、見えなくて、目立たないことであつても、人と人が共に生きていく時に、なくてはならないものであることは確かです。自分が差し出す思いや在り方が、少しでも「つなぎ」の役目を果たせたなら…。

がちがちに堅いハンバーグよりも、ふくらんでいるハンバーグの方が私は美味しいと思うのです。



暑らしの  
くすりばこ

### 《今月の処方箋》

#### ◆夏太りを防止しよう!◆



長い長い梅雨が明けのを待ちわびる今年。夏の青空、太陽の日差しを感じられる日はどれくらいあるのでしょうか。気温が上がらず、例年と比べると「夏だから汗をたくさんかく」という実感は少ないかもしれません。けれども、私たちの食生活などは確実に夏パターンにシフトしています。

外気と体温との温度差が少ない夏は、冬より基礎代謝量が少ないと言われます。暑さから出る汗は体温調節(36℃前後に保つ)のためなので、運動してかく汗と違ってエネルギーの消費にはなりません。その上、暑さを理由に身体活動も鈍りがちの「こころ」へ、そのめんなど

の種類、アイスクリーム、ゼリーなど「さっぱりしたものばかり食べているから、カロリーはあまりとっていない」と思っていたら要注意! 気づかないうちにカロリーを多くとっていたり、内臓の冷えを招いて水分の代謝がうまくいかなくなり、むくみや体重増加を起こしやすくなっているのです。特に糖質の多い食事は、ビタミンB<sub>1</sub>がどんどん使われ、体内でビタミンB<sub>1</sub>が不足した結果、エネルギーへとうまく変われなかった糖質は、脂肪として体に蓄積されます。

ビタミン・ミネラルをしっかり補給できる食事、特に汗で失われ不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>(※糖質・脂質の代謝を助けてエネルギーに変えたり、疲労を回復させる働きがあります)が含まれる食材を心がけて取り入れたいですね。

冷たいものは、内臓を冷やし代謝を下させるため、なるべく常温や温かい飲み物にするのが◎。清涼飲料水やスポーツドリンクはエネルギーや糖分が多いものもあり、注意が必要です。

夏のビールも飲み過ぎには気をつけましょう!



## 生活困窮者支援

山谷(やま)農場

いつも

ありがとうございます

お米の受付は八月まで休止中です。

続けて切手や書き損じハガキをぜひお願い致します。どんなに古くても、額面が少なくても構いません。

合わせて、今月はおにぎり用の海苔を特に募集します。おにぎりに海苔があるとなんとは、腹持ちが全く違うのです。味海苔ではなく、焼き海苔をお願いいたします。

〈連絡先〉藤田 寛

☎ 090-1436-6334

メール nyoro@beige.ocn.ne.jp



〈物資送付先〉 小海キリスト教会、または、南牧村社協へ。〒384-1302 南牧村大字海ノロ966-15 南牧村社会福祉協議会 会気付 山谷農場事務局 (藤田)

カンパ:〒振替00二四〇四一五三七九六

☆活動の近況などは、山谷農場フェイスブックをご覧ください。