



どんな時にリラックスしますか？ あなたのリラックス方法は何ですか？

コロナ禍で、ずっとお休みしているのが「昼食会」です。毎週、みんなでお食事して、証を聞いたり、映像を観たりしていたのが懐かしいですね。同じようにはできませんが、今日は礼拝後に、短い「男子会」「女子会」をしたいと思います。数人のグループで、お名前と近況、そして今日の「お題」として「あなたのリラックス方法」をお話してみてください。最後は短く「祈りの課題」を出しあってお祈りして終わり。お急ぎの方やお交わりは「また今度」という方は大丈夫です！

あるホームページに、簡単にできる「リラックス方法」として、①湯舟につかる ②ストレッチをする ③たくさん笑う ④思いっきり泣く ⑤誰かに話をきいてもらう…というのがありました。

お風呂は37～40℃くらいの「ぬるめ」がいいそうです。周りに支障がなければ「ひとりライブ」で歌うのもお勧め。音が響くお風呂場を「小さなコンサートホール」にしてしまう！肩こり解消ストレッチやマッサージは、ゆっくり深呼吸しながら…。笑いには免疫力をあげる効果や、ダイエット効果まであるそうです。

また、就活・婚活・終活と色々ありますが、最近では「涙活」が流行っているとか。涙を流すことでリラックス！そして、人に話を聞いてもらうことは、感情が解放され、自己肯定感の向上につながります。人が幸せを感じるのには「自分のことを話せた時」という統計もあります。聞き手側も大切に、どんな話題でも「そのまま受け止め」「否定せず」「話してくれたことを感謝する」温かい空間が必要です。「良い証をしなきゃ」とか「うける話で盛り上げなきゃ」と準備せずに、思いつくままにお話したらいいと思います。「リラックス方法」を分かち合うことがストレスになったら笑えませんから、どうぞ、お交わりを楽しんでください。

【肩の力を抜いてゆこう】これは先週、瞑想している中で、最強ヘルパー・聖霊様が、私に語ってくださった言葉。やることリストが溜まって、時間に追われて、ふと気付くと、「肩の力が入って」しまっていることはありませんか？

イザヤ書10章27節に、【その日には、彼の重荷はあなたの肩からおり、彼のくびきはあなたの首から離れる】とあります。英語の聖書には「Because of the Anointing Oil(油注ぎ・聖霊によって)」と書かれていますから、聖霊様は、肩こりを揉みほぐす専門家かもしれません。日曜日は「安息日」、心もからだもリラックスして、良い一週間をスタートいたしましょう！

2022.5.15(SUN) プログラム

ゴスペルタイム ピアノ&リード: 米田香さん
黙祷・祈り 司会: 深谷浩昭さん

賛美 新聖歌385「主よ終わりまで」
スピリット・ソング/主の御言葉待ち望む/
子羊イエスよ

ヤベツの祈り
聖書朗読 ヨハネによる福音書14章25～27節
(新約聖書P.166) 朗読: 村上歩美さん

特別賛美 最強ヘルパー・シリーズ③
聖書のお話: **肩の力を抜いてゆこう**
牧師 倉知契

献金と賛美 聖霊の主よいまここに
献金係: 井上美奈子さん・深谷泰子さん

頌栄 なんとすばらしい
祝祷

【チャペル・ニュース】

- ◆今日は、礼拝後に「男子会」「女子会」をしてみます。ご一緒くださったら感謝です。お時間のない方は、また次回に。共に分かち合い祈る時間。
- ◆男子会・女子会のあと、短いお交わりとコーヒータイムがございます。飲食以外はマスク着用、感染予防対策をお願い致します。
- ◆今週のSeto Life Art Studio
火曜モンテッソーリ教室。水曜キッズ英語教室。
木曜祈禱会は10時半～12時。
金曜夜のオンライン祈り会は8時半～9時半！
来週の日曜日、ジョイキッズは9時半～あります。
- ◆聖書通読は、歴代誌上。コツコツ旧約の骨組みを味わいましょう。



瀬戸カルバリーチャペル × Seto LIFE ART Studio

489-0909 愛知県瀬戸市みずの坂 5-64 0561-48-8899
担当牧師: 倉知契 kei.kurachi@gmail.com
日曜礼拝 朝 11 時 // 木曜祈禱会 朝 10 時半 // ジョイキッズ 日曜朝 9 時半
礼拝(ミサ)を YouTube からご覧いただけます。



瀬戸カルバリーチャペル
Seto Life Art Studio

2022. 5. 15
日曜礼拝