

一昨年より心身の不調によりそこから抜け出せず、いろいろな方々に大変ご迷惑をおかけしております。支部活動もご無礼することが多く、この場をお借りしてお詫び申し上げます。

自分がこのような状態になり、初めて自分の体や心に向かうことができました。夜も眠れず、感情のコントロールが難しい中、心と体のバランスを保つために、負の状況を何とか打開すべく始めたのが、六座のおつとめの他にもう一つ、筋トレでした。筋トレには基礎代謝量上がる、血行が良くなる。健康的な体を維持できるなど身体により効果が期待できます。

元来身体を動かすことが好きな自分でありましたから、やり始めたらその時間は没頭して楽しくなり、また身体に効果が出ると喜びが増していきました。効果としては体重減、腹囲の減、肩こりや、腰痛が改善されました。不眠も改善され、睡眠の質が向上してよく眠れるようになりました。

昨今のストレス社会においては、まだまだ心の不調と日々向き合っている人も多いと思います。私もやらなければいけない、こうあるべきだという既成概念を抱いて今まで通って参りましたが、勇気を出して立ち止まって休む、自分自身を大切にしなければ、周りを大切にすることなど出来ない、それぞれの形があっていいと気づかせて頂きました。

教会本部より、教祖140年祭の三年千日が始まる今年はその準備期間と言われています。年祭活動の一步を踏み出すことが出来るよう、何でも自分のできる事から始めてみようと思います。

立教185年6月吉日 愛駿河分教会長 末永 富幸

各会より

布教部 (成人講座、にをいがけ、ひのきしん担当)

\*全教一斉ひのきしんデーに大勢ご参加、ありがとうございます。支部内での参加者 計127名

\*全教一斉にをいがけデーのリーフレット代金をお支払い下さい。100部 ￥220-です。



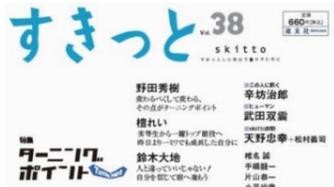
社友会

『グラフィ天理』第495号発行 布教部のホームページからダウンロード出来ます。庶務・山田まで連絡いただければプリントアウトします。



手配り

今月の天理時報の発行、到着は、 6月 8日号 (6月 3日着) 6月22日号 (6月17日着) 6月15日号との合併号です。 6月29日号 (6月24日着) 7月 6日号 (7月 1日着)



読書会

“すきっと vol.38” 定価：660円税込 (本体600円) A4判/オールカラー/112ページ 2022年6月1日発行 購入ご希望は(担)末永まで。

教務部

県庁提出書類(代表役員名簿・責任役員名簿・決算書・財産目録)の各写しの提出をお願いします。最終提出日は6月20日です。

婦人会

婦人会例会 6月30日13時～ 愛駿河分教会

青年会

ハートクリーン【6月5日】7時～ 静岡駅南口 青年会例会 路傍講演 やります! お問い合わせ、質問等は 大畑大志青年会委員長 (Tel.090-5850-0650) まで。

少年会

\*サマースクール静岡 開催決定!! 日時：7月29日～8月1日(3泊4日) 対象：中学生 申込は：(担)武田までお願いします

\*支部親子ひのきしんデー開催! 8月7日(日)予定 ひのきしん内容は後日発表します。お楽しみ行事もあります!!

学生担当委員会

8月に“まなびば” at. 静岡開催予定です。

災救隊

おうた合唱団

6月19日(日)14時～ at. 教務支庁 練習

庶務より

先月お配りしました“支部教会・布教所名称録”ですが、若干数余っています。追加でほしい方がいらっしゃいましたら庶務までご連絡下さい。

例会・その他 予定

次回の支部例会、役員会

【7月 2日】役員会 13:00～ 本磐分教会 【7月 2日】例会 14:00～ 本磐分教会

7月 巻頭言・時報記事紹介担当

【巻頭言】 大谷 敏 晴 先生 【一言はなし】 武田 清 典 先生