

一年半前の巻頭言で、コロナ太りで、娘と朝、歩いた話をしましたが、効果はというと1キロ減ったかな、そんな程度でした。今回挑戦しているのは16時間断食です。24時間のうち16時間は何も食べず、8時間で食事をするというもの。身体に「食べない時間」を与える事で体が飢餓状態になり、活発化する“オートファジー”という仕組みが働くことで、古くなった細胞が生まれ変わり、病気の予防、不眠などの不調改善、若さの維持などの効果が期待できるというものです。

私は、夜20時以降は食べず、朝食を抜き、お昼と夕食はしっかり食べる。食べない時間は、水やお茶などカロリーのない飲み物はOKです。こんな感じで進めて行きました。始めて3日目であつという間に2キロ落ち、1ヶ月半経った今では5キロ減に成功しました。食べない時間の飲み物は白湯にしました。

なぜ白湯かというと、古代インドのアーユルヴェーダでは、白湯は消化力を高め、浄化力や代謝力を上げ、生命力の元となるエネルギーをつくる飲み物と考えられていて、人間を含む自然界のあらゆるものは、3つの質（ドーシャ）火のエネルギー（ピッタ）水のエネルギー（カパ）風のエネルギー（ヴァータ）で構成されていると考えられているそうです。白湯は、水を火にかけることで、《カパ：水のエネルギー》に《ピッタ：火のエネルギー》が加わり、さらに沸騰させることで風が起こって《ヴァータ：風のエネルギー》が加わり「3つのドーシャが完璧に調和した飲み物」とされていたそうです。

白湯は親神様の火・水・風の御守護の賜物の飲み物であり、五千年前の古代インドでも親神様のお働きを感じていたんだなと思ひながら白湯を味わっている今日この頃です。

みなさんも一杯いかがでしょうか。

立教185年7月吉日 愛島分教会長 大谷 敏晴

## 各会より

### 布教部 (成人講座、にをいがけ、ひのきしん担当)

9月の**全教一斉にをいがけデー**、今年は開催します。  
にをいがけデーのリーフレット代金、未払いの教会はお早めにお支払いお願い致します。

### 手配り

今月の**天理時報**の発行、到着は、

7月 6日号 (7月 1日着)  
7月13日号 (7月 8日着)  
7月20日号 (7月15日着)  
7月27日号 (7月22日着)  
8月 3日号 (7月29日着)

### 教務部

NHKより“**放送受信機設置**”のアンケートが届いた教会は回答していただきますようお願い致します。事業所(法人)として設置している受信機に関しましては台数分の受信料が発生致します。個人所有の受信機は何台所持していても1台分の受信料になります。

質問等不明な点は“教務部・武田”までご相談下さい。

### 婦人会

#### \*シーツ交換ひのきしん終了のお知らせ\*

この二年半コロナ禍により休止が続き、再開に向けての準備も進めていきましたが、実施の判断基準が難しく従来以上にひのきしん者の負担が大きくなる事から、ここを一つの区切りとさせていただくこととなりました。これまで永らくひのきしんにご協力下さった関係者の皆様、本当に御世話になりました。この場を借りまして厚く御礼申し上げます。教祖年祭に向けていく時旬の中で、いずれ又婦人会としての新たなひのきしんが始まる事もあろうかと思ひますので、その際にはどうかご協力を宜しくお願い致します。



支部主任 清水加代

施設の子供達から御礼の色紙をいただきました。

### 青年会

ハートクリーン【7月3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。

6月5日(日) ハートクリーン at. 静岡駅実施

大人 7名  
子供10名

毎月実施しています。  
お気軽に参加して下さい!



### 少年会

#### ◎ 支部親子ひのきしんデー開催決定!

日時 : 8月7日(日) 9:30～静岡大教会集合  
場所 : 鷹匠公園の掃除 **おたのしみランチ**あります!  
参加費 : 子供無料 大人¥500-  
申込 : 7月24日まで (担)武田



#### ◎ サマースクール静岡、若干名空きがあります。参加希望の中学生がいらっしゃいましたら(担)武田までお申し込み下さい。

### 学生担当委員会

#### まなびば in 川根山の家!

日時 : 8月19日、20日 一泊二日  
場所 : 島田市野外活動センター  
参加費 : ¥1000-  
申込 : 8月1日まで (担)大谷

### おうた合唱団

7月23日(土) 14時～ at. 教務支庁 練習

## 例会・その他 予定

### 次回の支部例会、役員会

【8月2日】役員会 11:00～ 此岡分教会  
【8月2日】例会 12:00～ 此岡分教会

例会より早い開始時間です。  
お間違えのないようご参集下さい。お願い致します。

### 8月 巻頭言 担当者

【巻頭言】 大畑大志先生  
8月例会より輪読勉強会が始まります!