

# はあもに

Harmony

To Women  
For Women  
and By Women

第8号  
2022年9月発行

## 特集 いのちを見つめて

祈りの部屋  
日々のデボーション

健康のヒント  
食で健康な体と心をつくる秘訣



神はわたしたちの避けどころ、  
わたしたちの砦。  
苦難のとき、  
必ずそこにいまして助けてくださる。

聖書 詩編46編2節

God is our refuge and strength,  
an ever-present help in trouble.

Psalms 46:1 NIV





# はあもに

Harmony

『はあもに』はすべての女性のためにつくられた雑誌です

## 第8号 もくじ

### 特集 いのちを見つめて

- 4 共に歩む～いのちの現場から～  
女性の働き100周年記念講演会より  
マナ助産院 院長 永原郁子
- 10 ことばをとどける  
バイブルメッセージ  
命の息を吹き入れられ  
石川節子
- 12 My Story (マイ ストーリー)  
神の家族とされて  
ウェンディ・モーリス
- 14 祈りの部屋  
日々のデボーション  
勝笹実香
- 16 健康のヒント  
食で健康な体と心をつくる秘訣  
管理栄養士 花崎愛
- 18 はあもに広場  
わたしが健康のためにしていること  
はあもにニュース  
一円献金について  
日本における女性の働き100周年記念行事報告  
『はあもに』定期購読のご案内

いのちのこと、性のこと、  
大切だけど、なかなか口に出して話せない  
真実から離れた価値観によって道に迷い  
どれだけの人が一人で悩み  
苦しんでいるのでしょうか

失敗しても  
倒れそうになっても  
「あなたを愛している」  
といつも呼びかけておられる方がいます

あなたもわたしも大切ないのちをいただいて  
この地上に送り出されました  
その愛に留まり  
与えられたいのちを輝かせて  
心豊かに歩んでいきたいと願います

あなたの今日一日が  
神様の愛と喜びに満たされますように

はあもに

Harmony

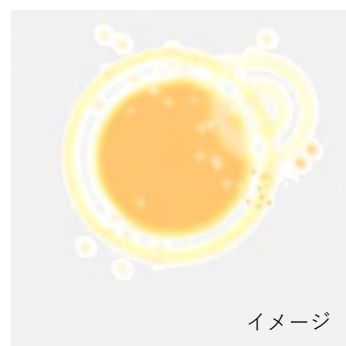


# 特集 いのちを見つめて



「共に歩む～いのちの現場から～」  
女性の働き100周年記念講演会より

受精の瞬間、命が「輝く」ことがわかりました。この時から肉  
体の命が始まります。



イメージ

2014年、アメリカのノースウエスタン大学が、精子と卵子が会って受精した瞬間、ピカッと輝くということを発見しました。この時から肉体の命が始まります。

もともと卵子にはバリアが張っているので、受精の瞬間にそれを溶かして精子が入っていきます。卵子は卵巣の中にあつて、おおよそ一か月に一つ排卵されます。卵子の大きさは0.14ミリメートル、やっと見えるほどの小さな細胞ですが、なんにもできません。動くこともできません。排卵したら、卵管采（さい）の動きが活発になって卵子を卵管の中に取り込みます。ちょうど卵管のところに卵子がいる時に精子がやってきたら、命になります。



①赤ちゃんの原型



精子の一回の射精の量は、2ccから3ccで、小さいのスプーンより少ない量ですが、1ccあたり5千万から1億5千万の精子が運ばれます。卵子の周りにたどり着くのは、200か400と言われています。卵子と精子が会う瞬間「輝く」というのがわかっています。輝いたかと思うと、何にもできなかった点のような卵子が細胞分裂を始めます。2分割、4分割、8分割、16分割して細胞の塊になっていきますが、「生命のダンス」と呼ばれる見事な動きをしながら、卵管を通って子宮の中に降りていきます。1週間かけて子宮の中に着し、そこでは赤ちゃんを育てるために準備されており、そこに着床します。精子と卵子が会ってから4週間たてば赤ちゃんの原型になります（イメージ画像①）。そして妊娠5か月になると赤ちゃんの形になり、6か月になると、指を吸っている超音波の画像を見られます（イメージ画像②）。生まれてすぐにおっぱいが吸えるように、お腹の中で準備しています。こうやって命が誕生するのですが、この赤ちゃんの基は、精子と卵子の出会いです。この精子と卵子、男女の性について、聖書はどのように語っているでしょうか。

②おおよそ20週～23週



今から4年ほど前に、「妊娠したことで本当につらい思いをしている女性に寄り添いなさい」と神様から示されました。それが「小さいいのちのドア」の始まりです。30年前にスタートした「マナ助産院」では、今までに約2,300人の赤ちゃんが誕生しています。これらの働きを通して感じている「いのち」について、皆様とご一緒に考えたいと思います。



永原郁子（ながはらいこ）

マナ助産院 院長  
小さいいのちのドア 代表

1993年神戸市北区ひよどり台にてマナ助産院を開業。2000年に性教育グループ「いのち語り隊」を立ち上げ、幼稚園、小中高校、保護者や教職員に向けて年間約150か所で講演を行う。執筆活動にも精力的に取り組む。赤ちゃんを育てられないと悩む女性が24時間訪れることができる「小さいいのちのドア」を2018年9月よりスタート！



性は祝福なのです。神様から  
いただいた素晴らしいものです。

「神は御自分にかたどって人を創造された。神にかたどって創造された。男と女に創造された。神は彼らを祝福して言われた。『産めよ、増えよ、地に満ちて地を従わせよ。海の魚、空の鳥、地の土を這う生き物をすべて支配せよ。』神はお造りになったすべてのものを御覧になった。見よ、それは極めて良かった。」（創世記一章27、31節）

「人がひとりであるのは良くない。彼のために、ふさわしい助け手を造ろう。」（創世記二章18節口語訳）

性は神様が造られたものです。男女が助け合い、愛し合い、共に生きる特別のパートナーをもつことを神様は認めておられます。神様は子孫を繁栄させる性を祝福されています。

「おのおの汚れない心と尊敬の念をもって妻と生活するように学ばねばならず、神を知らない異邦人のように情欲におぼれてはならないのです。」（テサロニケの信徒への手紙一 4章4、5節）

神様はこれらの男女の営みに最高の評価をつけられました。性は祝福なのです。神様からいただいた素晴らしいものです。神様が人を男と女に造られました。そして、二人が結び合うことを計画されました。しかし、婚外交渉は罪だと書かれています。結婚するまでセックスしてはいけないと書かれています。





# 日本における 女性の働き100周年記念行事ご報告

記念行事に参加された方々に感想をお伺いしました。



礼拝後、世代別グループに分かれてトークタイム

## ポットラックパーティー (Zoom)

2022年6月24日(金)19:00~

最初は緊張しましたが、WEBを活用することで全国の方と顔を見てお話できたのはとても有意義な時間でした。またこのような機会があるとよいと思います。

次はいろんな世代の方とも話してみたいです。テーマを決めて話すのもよいと思いました。



## 記念集会 (会場&Zoom) 2022年6月25日(土)10:30~



山室機恵子の着物や、詰襟制服にボンネット姿が素敵でした。タンバリン動画もとても良かったので、ぜひまたやりたいです。

コロナ禍でいろいろな活動が困難でしたが、これを機に何ができるのかを考えたいです。



## 講演会 (会場&Zoom)

2022年6月25日(土)13:30~



永原郁子氏講演「共に歩む〜いのちの現場から〜」  
詳細は特集をご参照ください。

大変興味深く、非常にためになりました。このような働きに救世軍も携わっているべきだと思いました。

身近に感じられないと思う人もいたかもしれないし、このような課題に視野を広げることの難しさもあると思います。神様はこのような世の中の現実をも愛してくれる存在だと改めて思いました。

発行日 2022年9月1日 はあもに第8号  
定価 200円 (税込・送料別) 年間3回発行  
発行所 救世軍本営 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-17  
TEL: 03-3237-0881  
発行者 スティーブン・モリス  
編集責任者 ウェンディ・モリス  
編集者 西村和江 石川芳子 平本征子 齋藤恵子 関根悦子  
創立者 ウィリアム・ブース  
大將 ブライアン・パドル

聖書は新共同訳を使用しています ©共同訳聖書実行委員会 ©日本聖書協会  
©本誌掲載の記事・写真・イラスト等の無断転載・使用を禁じます



救世軍は、キリスト教(プロテスタント)の教会で、伝道活動とともに、様々な問題で苦しみ、助けを求めている人々のために、130以上の国と地域で社会福祉・教育・医療などの支援を行っています。  
救世軍について詳しくはホームページをご覧ください。  
<https://www.salvationarmy.or.jp>

読者が集う場所「はあもに広場」へようこそ！  
今回も“はあもにすと”（声を届けてくださる読者の皆さん）から寄せられた投稿をご紹介します

## 今回のお題 わたしが健康のためにしていること

お腹を引き締めたくて腹筋に挑むも全く続かず…でも腹式呼吸なら、自律神経も整うのでほぼ毎朝しています。猫背防止や肩こり防止のために肩周りや肩甲骨のストレッチ。太ももとふくらはぎのストレッチも毎朝と寝る前に。

私の健康方法  
①毎日らっきょうを3粒食べる  
②早寝早起き(10時に就寝、3時に起床)  
③甘い物などはなるべく午前中に食べる  
④毎日何かの発酵食品を1回は食べる  
⑤寝る前に軽いストレッチをする

認知症予防のため、体に良い食材に置き換えています。  
白砂糖→オリゴ糖  
じゃが芋→里芋  
小麦粉→おから  
白米→オートミールや玄米

健康のためにしていることは  
①小麦粉類の食事を控える  
②定期的にストレッチやマッサージをして骨の歪みを治す  
③友達や家族と会い、食べて話して笑って感謝する。心と体は繋がっているの両方大切にしています。



2年ほど前から毎朝果物のスムージーを作って飲んでます。  
バナナと季節の果物や冷凍フルーツ1~2種類、豆乳ヨーグルト、オーツミルク、青汁パウダーをミキサーに入れて攪拌して出来上がりです。簡単に作れるので無理なく続けられています。豆乳ヨーグルト、オーツミルクは食物繊維が豊富に含まれているため腸活には最適です。オーガニックハーブ系のデトックス効果のある青汁パウダーを使うとさらに快調(腸)です。

## わたしにできる海外支援



## 一円献金は、2023年から 「きずな献金」に 名称が変わります

「きずな献金」を通して、日本の支援者と支援が必要な人々が海を越えてつながり、神様のご計画が成るよう祈りつつ、これからもプロジェクトを計画していきます。

2021年一円献金として、インドネシアの女性の能力向上のために、1,016,503円(内『はあもに』売上より68,979円)の献金が寄せられ、現地に送金しました。皆様のご協力を感謝いたします。

## 次号は2023年1月発行

『はあもに』定期購読のご案内  
\* 売上の一部を「一円献金」として海外支援に用います

|       |                                                      |
|-------|------------------------------------------------------|
| 定期購読料 | 1冊200円(税込・送料別)<br>年間3回(1月、5月、9月)発行<br>合計600円(税込・送料別) |
|-------|------------------------------------------------------|

ぜひ定期購読をお近くの救世軍へお申し込みください

## お問い合わせ

救世軍本営 女性部はあもに係 (QRコード右)  
TEL: 03-3237-0881 (代) FAX: 03-3237-3588  
E-mail: [jpn.women.harmony@jpn.salvationarmy.org](mailto:jpn.women.harmony@jpn.salvationarmy.org)  
Address: 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-17



## 2022 パプアニューギニアプロジェクト 人身取引被害者のシェルター改装のため

パプアニューギニア及びソロモン諸島軍国の救世軍は、人身取引の被害者やジェンダー・バイオレンスの被害者を支援するためのシェルター「エラ・ビーチ・ハウス・オブ・ホープ」を運営しています。この建物の改装を支援します。