



恵みの業をもたらす種を蒔け
愛の実りを刈り入れよ。
新しい土地を耕せ。
主を求める時が来た。
ついに主が訪れて
恵みの雨を注いでくださるように。

ホセア書 10章12節

Sow righteousness for yourselves,
reap the fruit of unfailing LOVE,
and break up your unplowed ground;
for it is time to seek the LORD,
until he comes
and showers his RIGHTEOUSNESS on you.

Hosea 10:12 NIV

Vol.17
September 2025
Harmony

はあもに



あなたの願いは何ですか？
豊田かな

あなたの「好き」が見つかる場所
救世軍NewHopeコミュニティーセンター

ケールに夢中！ 私を整えるサラダ
今日から始める、体と心においしい生活



To Women, For Women and By Women

CONTENTS

『はあもに』第17号 目次

小枝に新しい芽吹きと次々に咲く花、心躍る春
濃緑の葉と群青の空、雨の後には虹が広がる夏
実りの喜びと色づく紅葉、祝福に満ちた秋
澄んだ空気に雪の日の静けさ、気持ちが締まる冬

いつもかけがえのない神様の作品たちに囲まれて
わたしもその瞬間を生きている
神様の作品のひとつとして

はあもに
Harmony

- 4 **あなたの願いは何ですか？**
豊田かな
- 8 **あなたの「好き」が見つかる場所**
インタビュー
救世軍NewHopeコミュニティーセンター講師
森園子 / 原田理沙
- 12 **いつも、いつまでも**
ばいぶるメッセージ
柞山順子
- 14 **ケールに夢中！私を整えるサラダ**
- 16 **今日から始める、体と心においしい生活**
いのりのじかん
メアリーエレン・ウォルターズ
- 18 **はあもにニュース**
きずな献金のお知らせ
救世軍フェアトレード「Others」のお知らせ
定期購読のお知らせ

Blessings growing in your heart

あなたの願いは何ですか？

豊田 かな



アメリカの神学校で音楽を学び、教会でゴスペルと英語を教えてこられた、豊田かなさん。英語塾を経営し、本を書き、趣味や活動も多く、大好きなバレーボールは20年以上も続けている、そんな多彩な豊田さんが人生の秋を実らせるためにしていることを教えてくださいました。「毎朝、自宅の目の前の山を見て感動しながら、『今日は何をしたい？』と自分に問いかけて一日をスタートしています。」



自宅から見える天王山の景色

「見て、見て」

私の住んでいるマンションの近くに天王山という山があり、自宅の玄関ドアを開けるとすぐ目の前にそびえ立って見えます。山の色は毎日違って、濃厚な緑、浅緑、春は山桜のピンク色が色づいてとても可愛らしく、雨が降ると雲海のように幻想的で、私はエレベーターまで歩きながら感動と不思議さでわくわくします。神様がいる、神様すごい、と思いながら私の一日が始まります。

毎日毎日同じことの繰り返し。エキサイティングな出来事もわくわく感もない。淡々と過ぎていく日々には倦怠感を覚えながら生活を何とかキープしようとする、心も体もすっかり消耗してしまうことがあります。神様は毎日私たちに、「見て、見て、自然を見てよ」と語りかけておられると思います。今日も神様は新しい恵みをくださっているな、と感じながら一日を進めてほしいと思うのです。

「主の慈しみは決して絶えない。主の憐れみは決して尽きない。それは朝ごとに新たになる。」（哀歌3章22, 23節）

「私」を形づくる、私の願い

私は、日々、自分の間違いや気持ち、自身の実力に気づき、イライラしたり落ち込んだりしますが、その度に立ち止まって祈ります。そうすると、私自身がリニューアルされていると感じます。

そうやって新しい力を得ると、どうなるでしょうか？ 元気になって力が湧いて、期待が生まれます。すると、何かやってみたい、という願いが生まれてくると思います。願いは、私らしさを表している気がします。唯一無二の私の願いが、私を物語っていく。母として、妻として、牧師の妻として、こうでなくてはならない自分を追い詰めた時期もありましたが、私の願いは何かと考え始めると、自分がリニューアルされていき、再びいろんな願いが沸き起こってきたのです。

「見よ、新しいことをわたしは行う。 今や、それは芽生えている。 あなたたちはそれを悟らないのか。」
（イザヤ書43章19節）

「おゆだねボックス」

アメリカの大学で教会音楽を学んでいた頃、教会のミュージカルやオーケストラに感動して、なんとかして日本に輸入したいと強く思い、準備をして帰国しました。そして、結婚。子育てに追われ、家族を支えるために一生懸命働く忙しい日々で、挑戦する時間も余裕もありませんでした。

けれども、自分の人生に受け身になることに少し抵抗してみようと思った私は、さまざまな願いを一旦「ボックス」に入れていくことにしました。クワイヤーとバンドをつくりたい。曲のアレンジしてみたい。ふと思った何気ないことや人から言われて思い出した願いも。夫婦で本を書いてみたらと言われたとき、そうだ、私は本が好きだった……と思い出したことも。私はそれを「おゆだねボックス」と名付けて、さまざまなラベルがついたそれらの箱をずっと心の中にしまってきたのです。

夢をかなえた友人を見て焦る気持ちが湧いてきても、箱があることでどこか気楽な気持ちで過ごせてきたように思います。目の前に置かれているものは、神様がこの時期にしかできないこととして与えてくださったものかもしれない。描いていたものとは違うかもしれないけれど、どんな小さなことでも置かれた場所で一生懸命やってみよう。夜中にもうろうとしながら息子のオムツを替えている時や、泥だらけの洗濯物に多くの時間を奪われていると思える時、そこには小さな、でも大事な使命が存在していました。

「願い」といっても、ただの自分の欲求なのか、神様が与えてくださったものなのか、見分けがつかないこともありました。だから、「ゆだねて」ボックスに入れたのです。そうして与えられた目の前の仕事に、最善を尽くして励むようにしました。

「ごく小さな事に忠実な者は、大きな事にも忠実である。」（ルカによる福音書16章10節）

Kale Get Enough

ケールに夢中！ 私を整えるサラダ

忙しい日々の中、私たちは家族のため、仕事のため、周りの人のために走り続けています。そんなあなたの「体」と「心」は、元気ですか？『はあもに』は、体にも心にも優しい“サラダ時間”をご提案します。

キーワードは「ケール」。この緑の葉っぱには、私たちに必要な栄養と、ちょっとした気づきを与えてくれる力がたっぷり詰まっています。

ケールって、すごい。

見た目は地味だけど、実は栄養の宝庫なのです。

- 地球上で最も栄養価の高い植物の一つ！
- 生の葉っぱはオレンジより多くのビタミンCが摂れる
- カルシウムが豊富に含まれている
- 血液凝固に不可欠なビタミンKはトップクラス
- 強力な抗酸化作用があり、あらゆる良い効果がある
- コレステロール低下の効果も期待できる
- カロリーたったの35calで3gものたんぱく質が摂れる
- 心臓病や骨粗鬆症の予防に役立つ
- ガン予防効果があると言われている

車にガソリンを入れずに走らせようとするか？ もちろん、NOですよ。それなのに、私たちは自分の体に良い“燃料”を入れずに、ベストな状態で動くことを期待してしまいがちです。

私たちの体に必要な燃料とは何でしょう？ それは、水、栄養のある食事、運動、そしてイエス様とのつながりです。まずは、自分が「やってみたい！」と思える運動を見つけて、やってみる。そして、自分にとって「おいしい！」と感じられる健康的な食事を摂る。これらが習慣になってくると、心・魂・体、さらに周りの人間関係にも良い変化が現れ始めます。

それはきっとあなたの人生観を変えてくれるはずです。

日々忙しい方には、小さな目標から始めることがお勧めです。一つ達成できたら次の目標を立てて、また一つずつ。小さなゴールをクリアすることで自信が付き、次の目標を立てる力になります。健康的な食習慣を身につけるのは、言うほど簡単ではありません。でも、いったん動き出して、努力の成果を感じられるようになると、もっと健康的な食事をしたくなってくるものです。さあ、一緒に手軽で、健康的で、そして美味しいサラダをつくってみませんか？

その名も、「Kale Get Enough of Salad（やみつきケールサラダ）」！

Kale Get Enough of Salad



やみつきケールサラダ

材料（お好みの量で）

- ケール
- お好みの葉物野菜やベビーリーフ
- ツナやサラダチキン
- アボカド
- レモン汁
- 低カロリーのマヨネーズ
- トルティーヤチップスやお好みのナッツ

作り方

- ① ケールと葉物野菜をちぎり、マヨネーズであえる
- ② ツナやチキンを少量のマヨネーズであえる
- ③ アボカドは薄切りにして、レモン汁を軽くかける
- ④ すべてを混ぜ、最後にチップスやナッツを砕いてトッピングすれば完成！



はあもにニュース

Harmony News

10月19日女性サンデーは、 きずな献金2025 台湾プロジェクトの献納日

きずな献金は、救世軍女性部が行っている海外支援募金です。
毎年、資金を必要としている国に、集められた献金を送金しています。
2025年は、台湾の子どもたちのために皆様の温かい献金が送られます。



救世軍フェアトレードブランド「Others」 「キャンドル・オブ・ホープ」プロジェクト ご注文 受付中！



キャンドル HOPE / BIRD
材質：コットン・ポリフィル
サイズ：12×2.5cm
単品¥1,100 / 2 種セット¥2,000 (税込)



ご注文は
こちら

お問合せ
救世軍出版供給部
Tel: 03-3237-0881 (救世軍本営代表)
Fax: 03-3237-3588
Email: jpn.trade@jpn.salvationarmy.org
※お電話やFaxでも注文を受け付けています



あなたのご購入が、
子どもたちの思い描く、
一つ一つの尊い夢に
火を灯します。

「キャンドル・オブ・ホープ」プロジェクトは、バングラデシュの子どもたちが
学校に通うことができるようにサポートする、海外支援プロジェクトです。

あなたがこのハンドメイド刺繍のオーナメントを購入すると、作り手の母
親たちはその収入で子どもたちの学費を払い、制服や学用品を買うこと
ができます。たとえば、オーナメント10個の売り上げで、1人分の制服費を
まかなうことができます。

ご注文は救世軍供給部で随時受け付けています。ぜひこの機会に、
クリスマスのすてきな飾りをお求めください。大切な友人にプレゼントをし
たら、きっと喜ばれるでしょう。あなたの部屋を飾るその温かい光で、遠く
離れたバングラデシュの家族と子どもたちの将来を照らしませんか？

きずな献金2024 香港プロジェクトに ご支援をありがとう ございました。



きずな献金2024は、香港のグルー
プホームに暮らす子どもたちのために、
トラウマ・ケアに特化した環境を整備
する資金にあてられました。

2024年の1年間に集められた献金
は、合計**1,144,109**円（その内、
103,995円が『はあもに』売上より）と
なりました。

皆様の温かいご献金をありがとうご
ざいました。



「ワンダフル・メロディ」プロジェクト

「ワンダフル・メロディ」は、台湾の救世軍タイピン分隊（教会にあたる）
の子どもたちに楽器を購入するプロジェクトです。

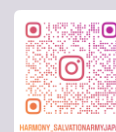
タイピン分隊には、貧しい家庭や育児放棄された子どもたち、学習
や行動に困難を抱えた子どもたちなどが通っています。分隊の金管バン
ドに興味をもち、練習に参加することを望む子どもたちが増えたため、バ
ンドで不足している楽器を購入する必要があります。

子どもたちが心休まる居場所として、楽しく音楽を学ぶことができよ
う、皆様の献金のご協力をお願いいたします。



ご献金は救世軍の小队（教会にあたる）
や施設で随時受け付けています

オンライン献金はこちらのQRコードから
お願いいたします



Instagram



Facebook



Email

はあもに

次号 2026年1月発行

発行日 2025年9月1日 はあもに第17号
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・モーリス
編集責任者 ウェンディ・モーリス
編集者 西村和江 石川芳子 平本征子 齋藤恵子
田中民（グラフィックデザイナー兼）
創立者 ウィリアム・ブース
大將 リンドン・バックingham
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

『はあもに』定期購読

1冊/200円（税込・送料別）
年間3回発行（1月、5月、9月）年間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
※売上の一部を「きずな献金」として海外支援に用います

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



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以上の国で社会福
祉・教育・医療などの支援を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。
<https://www.salvationarmy.or.jp>