



OLIVE TIMES



岡崎聖書バプテスト教会
広報誌 オリーブタイムス
2017年5月号

5月の祝日
5月3日は、何の日か覚えておられませんか。そう、「憲法記念日」です。現在の憲法である「日本国憲法」は、終戦から間もない1946年（昭和21年）の11月3日に公布され、それから半年間の準備期間を経て、1947年5月3日より施行されました。この憲法は、前文と11章103条の本文で構成されていますが、その基本理念は「国民主権」「戦争の放棄（平和主義）」「基本的人権の尊重」の三つであると学校で習いました。学生の頃は、これらの理念を単なる言葉としてしか、理解していませんでした。しかし、年を重ねるにつれ、これらの理念の大切さを少しずつ理解するようになりました。

このなかで、近年、特に論議を呼んでいるのが「戦争の放棄」であると思います。このことに関して、私自身が何か意見を言える立場にはないのですが、ひとつ思ったことは、同じ「戦争をしてはならない」という言葉であっても、実際に戦争を体験された方々が言うのと、体験していない若い世代が言うのでは、重みがまったく異なるということだと思います。日本国憲法が公布された時、戦争で大きな悲しみを経験された方々は、「戦争の放棄」という基本理念が盛り込まれたことを、心底喜んだのではないのでしょうか。先人の方々の大きなご苦勞の上に現在の日本国憲法があることを、若い世代は忘れないようにしなければなりません、と思います。



しらしの アイデア idea



いよにしましよ
う。生活サイクル
をしつかりと整え
て、新しい生活を
元気に送っていき
たいものです。

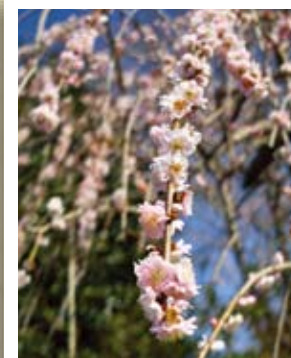
五月病を予防しよう
新年度が始まり、環境が変わると、知らず知らずのうちにストレスや疲労がたまっていきます。生活が少し落ち着く5月頃になると、そうした疲れが出てきます。いわゆる「五月病」です。就職や進学をした人たちは、特に気を付ける必要があるでしょう。
五月病を予防する方法として、朝の日光浴が有効だそう。これは、太陽を浴びることによって、脳内にあるセロトニンという物質が安定し、うつ症状を防ぐからです。また、質の良い睡眠を取ることが、とても大切です。そのために、夕食は寝る2時間前まで、お風呂は1時間前までに済ませるようにする。また、寝る直前まで、テレビやスマホなどの明るい画面を見ないようにしよう。生活サイクルをしつかりと整えて、新しい生活を元気に送っていきましょう。

OKAZAKIGRAM

岡崎市内の風景をパチリっ！



奥殿陣屋；カンヒザクラ



シダレザクラ



岡崎聖書バプテスト教会
OKAZAKI BIBLE BAPTIST CHURCH
～あなたの街のあなたの教会～

<http://okazakibbc.org>

〒444-0918
愛知県岡崎市日名中町12-7
電話：0564-26-1432
email: info@okazakibbc.org
インスタグラム: okazakibbc
牧師: 疋田 健次 (ひきた けんじ)

