



BETHEL通信

2022年10月号（第231号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000

ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>

いのちの終わりにどうやって向き合うか 「恐れる」から「畏れる」へ

これは聖書の中にある、イエス・キリストが十字架で死刑になる場面です。人のいのちの終わりを、聖書がどう考えているかが現れていると思います。

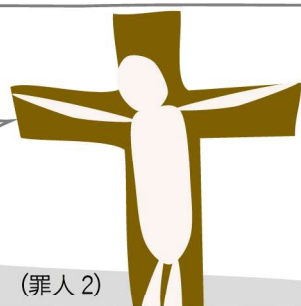
キリストは二人の罪人と一緒に十字架につけられました。



(罪人1) (キリスト) (罪人2)



お前は救い主だろう。自分とオレたちを救ってみろ！

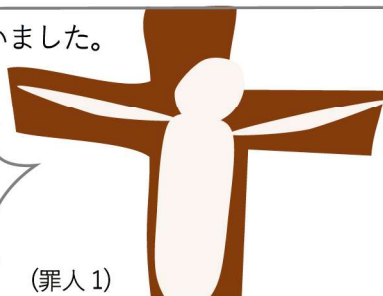


(キリスト)

(罪人2)

もう一人の罪人が言いました。

お前は神を恐れないのか。同じ刑を受けているのに。



(罪人1)

オレたちは、自分のやったことの報いを受けているのだから、当然だ。しかし、この方は何も悪いことをしていない。

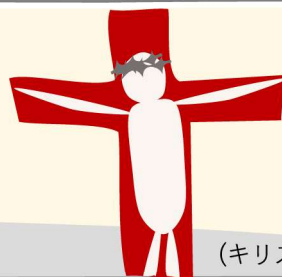
お前には、この方が神さまだと分らないのか…
お前もオレも罪を犯したのだから
やがてこの神さまに罰せられるんだぞ…

イエスさま。あなたが、御自分の王国に着いたときには、私のことを思い出してください…



(罪人1)

あなたは今日わたしと一緒に楽園にいる。



(キリスト)

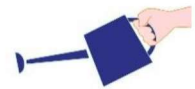
きっとそれまで強気に生きてきた二人でしたが、片方の罪人は自分の罪を思い返して恐くなりました。この人のように、いのちの終わりを前にして不安になったり恐くなったりは、人間にとって珍しいことではありません。そのような私たちに聖書は伝えます、人生は恐れで終わるものではないと。この人はその後、神さまを畏れてつつしみ深くなりました。そして神さま（キリスト）に、素直にお願いをしました。すると神さまが言います。「あなたは今日わたしと一緒に楽園にいる。」この人は神さまと一緒に安らかな死を迎えました。十字架の上であつたにも関わらず。

「恐れ」が「畏れ」になると、人は安らかな最後を迎えるのだと聖書は教えていると思います。畏れや、つつしみ深さは、人生の最後のときに訪れることもあります。だから人間のいのちは、最後の一瞬まで大切にされなくてはならないのだと思います。

(チャプレン 佐々木 真理)



亀甲竜成長記～その2～



先月から亀甲竜という植物について記事を書いています。何人かの方から記事についてお声掛けいただき、読んでくださる方もいるものだと感謝しながら今月も書いています。

そうは言ったものの、8月中旬の先月の記事締め切り後もなかなか芽が出ないため、発芽しなければこの連載も1ヶ月で打ち切りだな、とヤキモキしていました。しかし、ようやく8月25日（写真1）から動きが出始め、日毎に芽が伸びていきました。

購入して初めての“夏越し”だったので不安もありましたが、無事に発芽したので来年以降は自信を持って育てていけると感じました（写真2；8月26日、写真3；8月27日）。



【 写真1 】



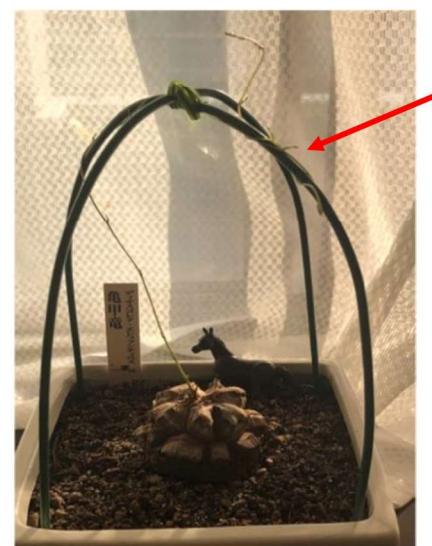
【 写真2 】



【 写真3 】

9月12日現在は写真4のように、支柱に絡まりながらどんどん蔓を伸ばしています。支柱はアーチ状になっているので、ある程度進むと下っていく形状なのですが、蔓は上に伸びていきたいようで、途中で反転

（赤い矢印）して空中を彷徨っています。日々形が変化するので、先月に続いて、毎日の成長を見守る親のような気持ちで楽しんでいます。来月は支柱の形を換えてみようと思っています。興味のある方は目を通していただければ幸いです。



【 写真4 】



からだを守る食事のコツ

ビタミンエース（A・C・E）で免疫力 UP！



ビタミンは体に欠かせない栄養素のひとつです。ビタミンの種類によって働きは異なりますが、今回は免疫力 UP に効果的なビタミン A、ビタミン C、ビタミン E の 3 セット『ビタミン ACE（エース）』に注目しました。おもな特徴を下にまとめましたのでご覧ください。ビタミン A とビタミン E は炒め物やドレッシングなど油脂と一緒に食べると体に吸収されやすいのが特徴です。またビタミン C は調理中に壊れやすいのが難点ですが、じゃが芋やさつまいろは比較的壊れにくいとされています。他の新鮮な野菜を選んだり、加熱調理することで量が減るため生で食べるよりも多く食べられるという工夫も出来るので、必ずしも生食にこだわる必要ありません。

サプリメントで摂る場合には注意が必要です。たくさん摂れば効果が高くなるわけではありません。取り過ぎは弊害（過剰症）の恐れもあるため気をつけましょう。一般的な食事として食材から摂ることは問題無いので、基本は日々の食材から自然な形でこまめに取り入れることをお勧めします。

ビタミン A

【働き】皮膚や鼻、のどの粘膜を正常に保ち免疫細胞の働きを高める。

【食品】にんじん・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・かぼちゃ・卵・チーズ・レバー・うなぎなど

ビタミン C

【働き】ストレスや風邪などのウイルスに対する抵抗力を強める。

【食品】キャベツ・ブロッコリー・ピーマン・キウイフルーツ・柿・レモン・じゃが芋・さつまいろなど

ビタミン E

【働き】体の酸化を防ぎ細胞の老化を抑え、血管の保護、血行を良くする。

【食品】かぼちゃ・アーモンド・ピーナッツ・ごま・うなぎ・ほうれん草など

「ウイルス感染に注意するのは空気の乾燥する冬場の寒い時期」と意識していたのは過去の話となり、今では 1 年中感染対策を必要とする生活が定着しています。消毒やマスク着用などの予防策に加えて食事出来る免疫力 UP を図ってみたいはいかがでしょうか？



（管理栄養士 長崎 史）



外来診療日のお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

10月5日（水）、10月19日（水）

◎多田 聡 医師（神経内科）

10月13日（木）、10月27日（木）

◎吉田 暉 医師（神経内科）

10月6日（木）、10月20日（木）



新

人

紹

介

やまさき さき
山崎 彩貴



配属部署：リハビリテーション課
職 種：理学療法士
抱 負：患者さま1人1人に合わせた
リハビリができるように頑張ります。
よろしくお願いします。

ベテル病院 創立40周年！！

当院では、患者さまが通いやすいように、
病院専用無料の送迎バスを運行しています。
通称「ベテルバス」と呼んでいます。
その「ベテルバス」が停車しているのは
どちらでしょうか？

- ① 松山市駅
- ② JR 松山駅
- ③ 大街道



答えは次回の掲載までお楽しみに♪

ベ
テ
ル
旬
会

湯
上
り
の

肌
に
ふ
れ
た
る

秋
の
風

（河田 和子）

運
動
会

目
立
つ
靴
下

皆
お
な
じ

（千 龍）

同
じ
赤

紅葉
狩
り
よ
り

りんご
狩
り

（隆 司）

- ・ 投句箱を外来・各病棟に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
- ・ 『ベテル通信』について、ご意見やご要望を「ご意見箱」へお寄せください。
- ・ 掲載中の写真についてはご本人様、ご家族様の許可を得ています。

発行日 2022年9月26日