



## こころと生活に 余白(margin)を

余白のない本を読んだことのある人は少ないでしょう。

ちょっと文章がいっぱいだね…と言われてしまう、この週報・コラム欄できえ、余白があり、行間があるからこそ読む気になります!?! しかしこと「日常生活」となると、起きた瞬間から寝るまで、「やることいっぱい」になってしまいがち。することリストをこなしているだけ、なんて人生は過ごしたくないはず。生活に余白をもつためには、こころに余白がなければなりません。ですから朝、通勤中、昼休み、夜、いつでもいいですから、「ちょっとひといき」余白時間をもうけて、私たちが愛し、招いてくださっているイエス様との甘美な時間を過ごされることを、おすすめいたします。祈禱会で、心とからだで表す3つの祈りの方法をお薦めしました。

### (1) 両手を前にさし出す

「私の手は空っぽ・あなたの愛で満たして下さい」

### (2) 両手を上にあげる

「私の力ではできません。降参します。主よ、お助け下さい」

### (3) ゆっくり鼻から息を吸い、息を吐き出す 深呼吸を二回する

「あなたの息(聖霊)を吹き込んでください。私の感情を吐き出します」  
そして告白します!

『私はあなたの愛する子ども、あなたの喜びです』

いかがでしょう?これだけです!でもこの「余白時間」は私たちのたましいに安らぎと霊的エネルギーを届けてくれます。保証します、私が実践していますから!

街は早くもクリスマスの装い、教会もイルミネーションを飾ります(もうそんな時期!次週ご協力ください)。師走の足音が高鳴ってくる前に、こころと生活に余白(margin)を! 「静まって、主を知れ」(詩篇46の10)

## 本日のプログラム (11:00-12:10)

ご挨拶  
黙禱  
司会者の祈り

賛美(ゴスペル) 天の喜び/ 主のいやし受け取ろう  
驚くばかりの恵み(Amazing Grace)

主の祈り  
聖書朗読 ヨハネによる福音書1章43~46節  
(新約聖書・口語訳 P.136)

聖餐式  
特別賛美 New Song  
あなたのすぐあとに (作詞作曲:倉知契)

メッセージ: 幸せのかたち

賛美と自由献金 やさしいイエス様  
頌栄 天の賛美  
祝禱

報告  
特別動画(5分だけ)

### TODAYS Ministry Team

メッセージ 倉知契 牧師  
ピアノ: 大野エステルさん  
ベース: 大神美乃さん  
ドラム: 近藤ローレンさん  
ヴァイオリン: 近藤エバンさん  
倉知なのかさん  
平勢美奈子さん  
ソングアシスト: ジェユンさん  
桑原由美さん  
司会・祈禱・聖書: 宮之原弘さん  
献金係: 神林玲菜さん  
太田昌子さん  
受付: 宮之原賢晶さん  
メディア: 大神真伸さん  
小木秀夫さん

## 【チャペル・ニュース】

- ◆ 皆様、ようこそお越しくださいました。心からご歓迎いたします。礼拝後にロビーで良き交わり、語らい、祈りの時間を！今日は月一のクリーン・デイ。イルミネーションは来週&再来週。ご協力、お願いします。
- ◆ 木曜祈禱会は10時半～12時。YouTubeでもご覧いただけます。
- ◆ 米田香さんはただ今北海道。札幌ホーリネス教会でご奉仕中！ぜひお祈りください。
- ◆ クリスマスのチラシをお用いください！アロハ…は 12/1なので、あと20日。トラクト配布もご協力頂けると感謝です。→特別 動画！
- ◆ 牧師と面談、お祈りなど希望される方はぜひご連絡ください！
- ◆ 世界の国々の秩序が守られますように祈ります。また、病や試練の中におられる兄弟姉妹のため、受験生のためにもお祈りしています。

お気に入りのフォト・自作のイラスト募集中！



小栗聖良さん作 やっぱこの季節は 焼き芋にゃん！

瀬戸カルバリーチャペル × Seto LIFE ART Studio

489-0909 愛知県瀬戸市みずの坂 5-64 0561-48-8899  
主任牧師: 大川従道 担当牧師: 倉知契 kei.kurachi@gmail.com  
日曜礼拝 朝 11 時//木曜祈禱会 朝10時半//ジョイキッズ 日曜朝9時45分

※本日のチャペルも右の QR コードからご覧いただけます。夜7時頃に配信予定



2024.11.10 (SUN)

主日礼拝

瀬戸カルバリーチャペル