

けんこう 健康でいよう

かみさま さいこう せいびし ぞんざい
神様は、最高の整備士です。存在する
さいこう きかい つく きかい
最高の機械を造られました。その機械とは、
わたしたちのからだ
わたしたちの体です。

わたしたちのからだ せかいじゅう
わたしたちの体は、世界中のたいていの
おもちゃや くるま きかい
車や機械よりも、ずっといい
じょうたい ながも からだ じぶん じぶん
状態で長持ちします。体は、自分で自分を
なお じぶん じぶん
直すことさえできます。自分で自分を
なお くるま いま つく
直せる車なんて、今までにだれも作った
ことはありませんからね。くるま ふる
車はすぐに古く
なつて、ふつう ねんいじょう も
普通は15年以上は持ちません。
ただ にんげん さい さい
けど人間は70才や80才、さらには
さい い ひと
100才まで生きる人もいます！



でも、^{くるま}車と^{おな}同じく、むとんちゃくで^{じぶん}自分の
^{からだ}体の^{せわ}世話をちゃんとしていないなら、
^{ちょうし}調子が^{くるう}くるう^{こと}ことも^ああります。そういう^{とき}時は、
^{からだ}体が^{しぜん}自然によく^{なる}るように、^{やす}休んで^{からだ}体を
いたわらなければなりません。

^{びょうき}病気になつたり、^{からだ}体を^{きず}きずつけたりすると、
^{なお}治るのには^{たしょう}多少の^{じかん}時間がかかります。
けれども、^{さま}イエス様はわたしたちの^{からだ}体を、
わたしたちが^{するべき}すべき^{こと}ことをすれば、
ちゃんと^{なお}治るように^{つく}造られました。



びょうき ならないように、そして びょうき
なったとしても すぐ^{なお}に 治る^{からだ}ように、体を
じょうぶに するためには 何^{なに}を したら
いいか、知^しっていますか？ それは、
つぎ
次のような ことです。

- えいよう た もの た
栄養のある 食べ物を 食べる
- じゅうぶん
十分に ねむる
- じゅうぶん うんどう
十分な 運動を する

じぶん からだ せ わ
自分の 体を ちゃんと 世話を すれば、
ずっと、けんこう
健康で いられますよ！

し
知らないのですか。あなたがたの 体^{からだ}は、
かみ から いただいた せいれい やど
神から いただいた 聖霊が 宿^{やど}ってくださる
しんでん
神殿で あり、あなたがたは もはや 自分^{じぶん}自身^{じしん}の
ものではないのです。(新共同訳聖書、
しんきょうどうやくせいしょ
コリントの 信徒^{しんと}への 手紙^{てがみ}一 6:19)

