

自分の「家」をきちんと手入れしよう

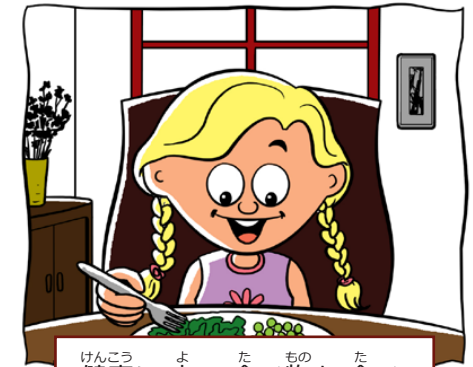
以下は、^{からだ}体を ^ききちんと ^せ世話する ^{ほうほう}方法だよ。

^{からだ}体は、^き君が ^す住んでいる
^{いえ}家みたいな ^{もの}なんだ。君の ^き霊も
^{れい}ふくめて、^き君の ^{すべて}が
^すそこに ^住んでいる。

^し使徒パウロも、^き君の
^{からだ}体は ^{せい}聖霊の ^{みや}宮で ^ああって、^{かみさま}神様の
^{たま}み霊が ^なその中に ^す住んでおられると
^い言っているよ。!

^{いえ}家の ^{てい}手入れが ^い行き届いているなら、そこに ^す住む ^{ひと}人も、
^{あんぜん}安全で ^{かいてき}快適で、^{しあわ}幸せに ^{かん}感じる。君の「家」も ^き同じだ。

つまり、^き君の ^{からだ}体の ^{こと}だよ。だから、^ききちんと
^{てい}手入れすることが ^{たいせつ}大切なんだ。



^{けんこう}健康に ^よ良い ^た食べ物 ^のを ^た食べ、
^{みず}水を ^たたっぷり ^の飲む



^{じゅうぶん}十分な ^{うんどう}運動を ^{する}する



^{せいけつ}清潔に ^{たも}保つ

きみ いえ じゅうぶん
 君の「家」には、十分な
 すいみん ひつよう
 睡眠も 必要だ。ねるよりも、
 おそくまで 起きていて、
 あそ 遊んだり、その他 したい
 ことが できたらなあって
 おも 思う ことが あるかも
 しれない。

だけど、お父さんや
 お母さんが ねなさいって
 いう 時間に ねなくちゃ
 いけないのは、君の 体が
 せいちょう
 成長しつつ あるからなんだ。
 きみ すいみん じ かん よ けい
 君には 睡眠時間が 余計に
 ひつよう
 必要だということだね。
 すいみん きみ からだ
 睡眠は 君の 体が ちゃんと
 き のう ひつよう
 機能するのに 必要な ものを
 おぎなって くれるので、
 こころ からだ
 心と 体が じょうぶに
 たち 保たれ、それで、君が
 より けんこう しあわ
 健康で 幸せで
 いられるという ことだ。



