

後期高齢者と言われ、すでに数年が経過しました。衰える一方の体力や、能（脳）力に抵抗して、何とか進行を遅らせようと、日々の歩みで工夫をしています。そしてふと考えれば、何もお金をかけて新しいことを始めなくても、今まで続けてきたことを継続すればよいのではないかと考えるようになりました。少なくとも週二回は教会に通っていることです。そこで聖書を読み讃美歌を歌い仲間とお茶を飲みながらいろんな話題で盛り上がっています。しかし、それだけでなく家庭でも次のようなことを続けています。

### 1) 聖書を音読する。

「声を出して読みたい聖書のことば」という本が出版されています。有名な聖書の言葉を選んで音読するように勧めています。しかし、私は聖書の抜き書きではなく、聖書全体を一年に一回読み終わるように通読しています。私たちの聖書は二千百ページを超す大冊であり、読みづらいカタカナの地名や人名も出てきますが、一ページも飛ばすことなく、声を出して読んでいます。一日 15～20 分位を毎日続ければ、一年で一回読破することができるようになっている予定表を参考にしています。

### 2) 聖書のことばを書き写す。

一日ひとつのテーマで、聖書のことばを一ページに収まる程度にまとめた本が出版されていて、日付もあり毎日この分量を書き写しています。読みながら書くことで聖書のことばを味わうことができます。目と手と脳を働かすことで、漢字や送り仮名の勉強のためにも良い方法だと思いつけています。

### 3) 讃美歌を歌う。

教会ではいつも一緒に讃美歌を歌います。楽譜は読めませんが、オルガンの伴奏にリードされて、何とかみんなについて歌っています。歌詞もできるだけ覚えたいと思っています。讃美歌は心にしみる歌詞があり元気を与えてくれる歌詞もあります。神に感謝する言葉にあふれています。これも喉と脳に良い影響を与えてくれると喜んでます。

旧約聖書の預言者のひとりも聖書のことばを見つけ出し食べたと言ったと述べながら、そのみことばは、私にとって楽しみとなり、心の喜びとなったと語っています。

(エレミヤ書 15 : 16 参照)