聖教新聞と共に今日もはつらつ

千葉県四街道市
中原　三代子
（保育士　53歳）

昨年、長女が社会人になり、家を出て寮生活を始めました。初めて家族と離れる生活に、つらい思いや寂しい思いをしていないかと心配でした。

そんな長女を元気づけようと、毎朝届く聖教新聞を読んで、特に心に残った箇所を、スマホで写真に撮り、長女に送信。そのうち、夫や次女、長男にも同時に送信するようになりました。

すると、それを読み、今度は夫が、より印象に残るようにと、自身の感想を添えて、皆に送信するように。そうしたやりとりから、わが家の一日はスタートしています。

聖教新聞には、すてきな記事が盛りだくさん。いつも感動や勇気をもらい、「よし！ 今日も頑張るぞ！」と、自身の活力になっています。この魅力あふれる新聞を、一人でも多くの人に読んでもらいたいと、切り抜きやコピーなどを友人に渡したりしています。

時には、写真で撮りたい箇所が多過ぎて、どれにしようかと、あれこれ迷ってしまうことも。

家族全員が、今日一日を悔いなく精いっぱい生きるため、元気に出発できるよう、今後も続けていきます。（2月3日付）

声 voices

読者の投稿

「声」の欄では、学会活動のエピソードや苦難を乗り越えた体験、記事への反響のほか、被災地への応援メッセージなど、読者の皆さまから寄せられた投稿を紹介しています（週3回掲載）。また、25歳以下の方の声を「ワカモノ＋」として、月1回程度、掲載しています。

核兵器なき世を若人たちに期待

東京都葛飾区
奥田　萩子
（葛飾原爆被爆者の会
会長　96歳）

「ちちをかえせ　ははをかえせ／としよりをかえせ／こどもをかえせ」——詩人の峠三吉はつづりました。私も心から、そう叫びたい。でも、声を限りに叫んでも、いとしい人々は帰りません。

1945年（昭和20年）8月6日、広島に、同9日、長崎に原子爆弾が投下されました。たった2発の原爆で、どれだけ大勢の人が叫び、嘆き、涙を流したことでしょう。悲痛な詩の最後は、「へいわをかえせ」と終わっています。

私が若い人たちに知ってほしいのは、いとしい人は戻らないけれど、平和は取り戻すことができるということ。そうです、戦争をなくすことです。そうです、核兵器をなくすことです。

11月10日、葛飾平和講堂において、創価学会の「女性平和委員会」の皆さまにお招きいただき、被爆の実相、その残虐さ、非人道性をお話ししました。聴いていただき、ありがたく思いました。

被爆者は年老いて、どんどんいなくなります。同時に、その体験した被爆の実相も消えうせていくのです。しかし、皆さまが、私の話をしっかり聴いてくださいました。

若い皆さまの平和への取り組みと真摯な姿を目の当たりにして、被爆者がいなくなっても、〝あなたたち若人がしっかりと後を継いでくれる〟と確信し、安堵しました。

今後は日本だけでなく世界各地のヒバクシャにも手を差し伸べるべく、反核・平和の道をお進みください。ご活躍を心より願っております。（2023年12月16日付）

胸が熱くなったコンビニの光景

埼玉県川越市
根上　京子
（派遣社員　56歳）

私はコンビニで働いています。レジのそばに設置されている募金箱。その回収が、災害が起きると、1カ月に1度から1週間に1度になることがあります。まさに今も。

いつもは電子決済で、忙しなくタバコを購入されるお客さまが、珍しく現金でお支払いをして、おつりを「入れといて」と足早に去っていく。

小さな男の子は、両手に10円玉を何枚も握り締めて、「あそこ（募金箱）に入れたい」と。

いつも両替目的でガムだけを1万円で買われるドライバーさんは会計後、数歩、歩いたところで引き返し、持っていた小銭を募金箱へ。

被災地のために何かしたいという気持ちを、皆が持っています。

「ご協力ありがとうございます！」

いつもより声に力のこもる私に、振り返ってはにかみ、あるいは手だけを上げて、お店を出て行くお客さまを見送る時、胸が熱くなります。

被災地の皆さん、皆さんは決して一人ではありません。全国の名もなき庶民が、被災地へ思いを寄せています。だからどうか、希望を失わないでください。（1月24日付）

全国の通信員が撮影した季節の写真を掲載しています

本紙愛読する友きっといい事が

東京都新宿区
金子　澄子
（飲食店　76歳）

ちょっとしたことから知り合いになった友人がいます。いつも明るく声をかけていました。

ある日、息子が営む飲食店に、お客さんとして来てくれました。聖教新聞の話になり、「読んでみて」と言うと、快く購読してくれました。

しばらくすると、会うたびに「いい新聞だね」「元気になるよ」「いいことが書いてあるよ」と感想を語ってくれるように。また、「これから新聞を読む時間です」と携帯電話にメッセージを送ってくれたり、私が読んでいなかったところを解説してくれたりする時もあります。

友人の介護に従事されていて、苦労も多いようなのですが、「我慢して介護を続けることができるのも、聖教新聞を読んでいるからですよ」と語り、さらに、「苦労の先にきっといいことがある気がするんです」とほほ笑むのです。

困っている人がいると放っておけない人で、いつか、子ども食堂を開きたいという夢を持っておられます。私は、じっくりと話を聞きながら、「最高の生き方を教えてくれる聖教新聞を読んでもらうことも、最高の善の行為ですよ」と伝えました。すると数日後、自分の友人に聖教新聞の購読を推進されたので、びっくりしました。

こんなに楽しそうに聖教のことを語ってくださる方がいて、うれしい限りです。

一人でも多くの方に、聖教の良さや学会の素晴らしさを知ってもらい、幸福な人生を歩んでほしいです。

（1月19日付）

「ありがとう」に元気もらう毎日

滋賀県大津市
宮川　恵巳子
（82歳）

20年くらい前、「『ありがとう』は奇跡の言葉」という見出しがついた池田先生のエッセーを読みました。その時は、「ああ、そうなんだ」と思っただけでした。

私は今まで家族に対して「ありがとう」を言うことも、「ありがとう」を求めることもありませんでした。家族だから、言わなくて当たり前だと思っていたのです。

最近、体調を崩し、入退院を繰り返す中、「『ありがとう』は奇跡の言葉だ」と、心から思うようになりました。

病院では、患者さんから看護師さんへ、また、看護師さんから患者さんへ、「ありがとう」の言葉があふれています。

何十回と繰り返されるトイレの送り迎えやズボンの上げ下ろし、1人では食べられない人の食事の世話や配膳――そのたびに「ありがとう」の言葉が交わされます。

私自身、私たち夫婦を大切にしてくれる息子夫婦に「ありがとう」。1人で私の帰りを待ってくれる夫に「ありがとう」。家で私の夫の世話をしてくれている次女夫婦に「ありがとう」。入院中は会えなくてもSNSで励ましを送ってくれる長女とその夫にも「ありがとう」と。

「ありがとう、ありがとう」と何度も繰り返すうちに、心から感謝の気持ちが湧いてきます。そのたびに、元気をもらう毎日です。

「ありがとう」の言葉を胸に、病気を克服していきます。

（2月16日付）

ワカモノ＋（プラス） wakamono+

難病と闘う人の希望になりたい

北九州市戸畑区
川上　希（小学生　12歳）

私には3000人に1人の神経の病気があります。その病気の影響で左足が痛いことや、きつ音、身長が低いことなど、いろいろな症状が出ています。

小学3年生の時に、母から病気の説明を受けました。そして、「健康な体で産んであげられなくて、ごめんね」と言われました。その時の母の申し訳なさそうな顔を思い出すと、「病気で悲しんで過ごしていくのは絶対にやめよう」と思いました。

その後、大学病院に行った時に、お医者さんから「アメリカで初めて、希ちゃんの病気の薬が開発されました。ただ、日本は慎重な国なので、いつ承認がおりるか分かりません」と言われました。それから、「薬が日本で承認されますように」と、毎日、唱題に挑戦しました。

そして、一昨年9月に病院に行ったところ、「希ちゃんの病気の薬が日本でやっと承認されました。本当に奇跡ですよ」と言われました。私は足の痛み、きつ音の苦しみなど、いろいろな思いがあふれて、涙が出て止まりませんでした。そして、私が最初に思ったことは、「これで母が申し訳ない思いをしなくて済む。だから良かった」ということでした。

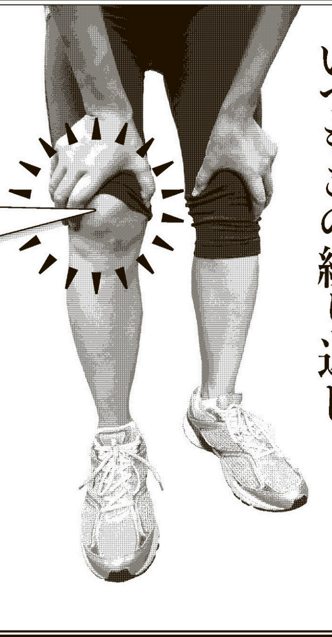
昨年2月11日から薬を飲み始めて、足の痛みはものすごく減りました。

〝私の経験が、少しでも希望になれたら〟と思い、母と話し合って、私の病気の経過や薬のことなどをSNSで発信しています。一日に300人くらいからのアクセスがあったこともあります。

私は、この病気はとても嫌なものだと思っていました。でも、嫌だと思ってばかりでは、何もいいことはありません。私の挑戦が少しでも日本、そして世界で同じ病で悩む人の希望になるように、これからも発信していきたいと思います。そして難病と闘う人の希望になっていきたいです。

だから、私の病気は「希望」です。私の名前と同じです。

（3月6日付）


「よし、動ける！」と思うたびに
またひざが…
いつもこの繰り返し。
3成分の組み合わせで、移動時のひざ関節の悩みを改善。

サントリー
グルコサミン アクティブ
GLCN
CN
QG
SUNTORY

何度もぶり返す、ひざ悩みに。
加齢で減りがちな軟骨成分を
補うひざ対策を。

約20年にわたり歩み研究を続けてきたサントリーがたどり着いた、機能性表示食品『グルコサミン アクティブ』の特徴をご紹介します。

◎軟骨を保護する作用のあるグルコサミンとコンドロイチンに、ひざ関節のダメージを抑える作用のあるケルセチンプラスを加えた独自の3成分の組み合わせで、移動時のひざ関節の悩みを改善します。

【試験方法】医師参加のもとで、ひざ関節に悩みがある成人男女を対象に16週間の摂取試験を実施。グルコサミンアクティブの機能性関与成分が入った粒と、入っていないプラセボを比較。

【試験結果】摂取8週目以降に合計スコアの変化量で、ひざ関節の悩みが改善されたことを確認（JOAスコア*1使用）。*2

*1【JOAスコアとは？】「階段昇降時」や「歩行時」などの移動時に感じるひざ関節の不具合を4項目の合計スコアにより主観的かつ総合的に評価する方法。スコアが高いほどひざ関節の悩みが改善している状態であることを示す。

●機能性関与成分（6粒あたり）:グルコサミン塩酸塩／1200㎎、コンドロイチン硫酸／60㎎、ケルセチン配糖体／45㎎ ●その他成分（6粒あたり）:Ⅱ型コラーゲン／45㎎

※原材料の一部にかに・えびを含む。※1日の目安量を参考に、摂り過ぎにならないよう注意してご利用ください。

届出表示:本品にはグルコサミン塩酸塩、コンドロイチン硫酸、ケルセチン配糖体が含まれます。グルコサミン塩酸塩、コンドロイチン硫酸、ケルセチン配糖体の3成分の組み合わせには、移動時のひざ関節の悩みを改善することが報告されています。

●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は特定保健用食品と異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません。

*2 出典:Jpn Pharmacol Ther. 43, 1017-1023, 2015（改変）

機能性表示食品　届出番号:B290
サントリー　通信販売
GOOD MOVING
グルコサミン アクティブ
180粒（約30日分）／1日の目安:6粒
4,860円（税込）相当 ▶ 0円　送料無料

SUNTORY

180粒（約30日分）
1日の目安:6粒
4,860円（税込）相当 ➡ まずは、約1カ月分 無料でお試しください！
抽選で1万名様 ●初めての方限定●1世帯様1回限り
※180粒（約30日分）入りのパウチ品をお届けします。ボトル品と内容量・品質等に違いはありません。予めご了承ください。

お電話でのお申込み　通話料無料 0120-372-390
申込番号 EPS6 とお知らせください。受付時間／9:00～21:00（土日・祝日も承ります）
※電話番号はおかけ間違いのないよう、ご確認ください。※携帯電話からもご利用になれます。

ハガキでのお申込み　宛先:〒105-8691 日本郵便株式会社　芝郵便局
郵便私書箱第149号　サントリーウエルネス行
※商品お届け時に必要となりますので、お電話番号は必ずご記入ください。

ハガキ・FAXの場合は、下記①～⑦の必要事項をご記入ください。
①お名前 ②ご住所 ③お電話番号 ④生年月日 ⑤性別 ⑥商品名⑦申込番号「EPS6」をご記入のうえ、ポストへ投函またはFAX送信ください。

FAXでのお申込み　※必要事項（ハガキの場合と同様）をご記入のうえ、送信ください。
0120-456-303 [24時間受付]（土日・祝日も承ります）

【応募要項】●対象商品:1カ月分の「グルコサミン アクティブ」無料お試しセット●応募締切:2024年5月31日（金）※ハガキの場合は当日消印有効。●応募資格:初回限定／1世帯様1回限り※サントリーウエルネスからのEメール、電話、ダイレクトメールをお受け取りいただける方に限らせていただきます。ご連絡が取れない場合、商品の出荷を控えさせていただく場合がございます。※30日以内に、サントリーウエルネスの他キャンペーンを利用されたお客様は対象外となります。※ご応募は、日本国内にお住まいの方に限らせていただきます。※サントリーグループ社員及び関係者は応募できません。※ご本人・ご家族様からのご応募に限ります。※当キャンペーンに以前当選されたことのある方も、その当選年から今年で5年以上経過している場合は、対象とさせていただきます。●応募方法:上記の電話またはハガキ、FAXにてお申込みください。●抽選:厳正なる抽選の上、当選者を決定。総計1万名様にお届けいたします。※本キャンペーンのご当選者様は同時期に実施されている他のキャンペーンと重複して当選できない場合がございます。●発表:発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。※本キャンペーンは予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。※後日簡単なアンケートへのご協力をお願いする場合がございます。※ご様子を伺うためにお電話させていただく場合がございます。※お客様に関する情報は、弊社のプライバシーポリシー・利用規約に従い、商品発送、代金決済、郵便・電話・電子メールによる弊社商品等のご案内等に利用させていただきます。※要配慮個人情報をお伝えいただく場合、事前に、ご本人様の同意を得ていただきますようお願いいたします。※原材料をご確認の上、食物アレルギーが心配な方は、ご利用をお控えください。※体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師にご相談ください。※妊娠・授乳中のご利用はお控えください。※薬を処方されている方、通院中の方は、医師又は薬剤師にご相談ください。※本品は、未成年向けに開発された食品ではありません。※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。※省略した法定事項については、請求をいただき次第、書面又は電磁的記録にて送付します。

【商品のご購入も承ります】※お届けはご注文受付後2～5日前後。※お支払いは、ゆうちょ銀行・郵便局・コンビニエンスストアでのお振込／代金引換／クレジットカードからお選びいただけます。クレジットカードの場合は、お電話またはインターネットでお申込みください。明記されていない場合は、お振込とさせていただきます。※お支払い方法:お振込（ゆうちょ銀行・郵便局・コンビニエンスストア）は、商品到着後7日以内に。※ご購入商品の通常価格合計が5,000円（税抜）未満の場合、送料350円（税込）をご負担いただきます。（「定期お届けコース」の場合は送料無料）※返品・交換は商品到着後7日以内にご連絡ください。お客様事由による返品は、商品未開封に限り、送料をお客様ご負担にてお受けいたします。※ご購入、お申込みにあたってはサントリーウエルネス利用規約を適用させていただきます。（利用規約はインターネットでご確認いただけます。http://333310.jp/KIYAKU/）

●商品の詳しい内容はインターネットでもご覧いただけます。http://suntory.jp/GLUCOSAMINE/
サントリーウエルネス株式会社　〒135-8631 東京都港区台場2-3-3

ひとりひとりに、ウエルネス。
Suntory Wellness