



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

ロータリーを高めよ
思いを尽くし 熱意を尽くし

HONOR ROTARY
WITH FAITH AND ENTHUSIASM



世界理解月間
会員増強拡大月間

1991. 2. 1. (金) 第160会例会

本日のプログラム

1. 点 鐘
2. 国歌斉唱
3. ロータリーソング「手に手つないで」
4. 「四つのテスト」唱和
5. 食 事
6. 会長の時間
7. 幹事報告
8. 各委員会報告
9. 2月セレモニー
(誕生日祝・結婚記念日祝)
- 10 点 鐘

PolioPlus



● 次回卓話予定者

佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)

例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015

事務所 〒 880-02 佐土原町大字下田島9883番地 1
TEL 0985-73-0015

会 長 佐 野 保
副 会 長 神宮寺 利 夫
幹 事 錦 木 正 敏
会 計 浜 田 松 太 郎
会報責任者 兼 水 敏 雄

第159回例会記録

(平成31.2.5)

会長より 佐野 保

本年度のI.M.は区分ごとに実施されることになり、宮崎県中部分区は3月24日(日)西都市で開催が決まりました。ホストクラブの西都RCから、函師鎮雄中部分区代理と浜砂源弘IM実行委員長がわざわざ挨拶に見えましたのでよろしく願いたします。

さて、中東の戦争は、和平を願う多数の各国民の意に反して、長期化の様相をさえ呈してきました。太平洋戦争のとき東京に在学中で、B29の空襲などを体験している私には、戦争の悲惨さを忘れることはできません。1日も早く戦争が終結し、平和な中東に戻ることを念ずるものであります。

確定申告の時期が迫ってきましたが、特別措置法があることも十分留意されて申告書に記載してください。

幹事報告 鈴木正敏

1.第273地区宮崎県中部分区I.M.開催の案内状が西都RC(ホストクラブ)から届いています。

2.例会の変更通知

- ・日向RCの例会日が、1月から毎週木曜日に変更になりました。
- ・大分中央RCから創立10周年記念式典の案内が来ています。

会計より 濱田松太郎

先週の例会後ニコニコボックスへの寄付金を集計し預金しました。約6ヶ月で82,252円になっていました。ご協力を感謝します。

中部分区IMのご案内とお願い

○函師鎮雄中部分区代理より

前年度まで全県単位で実施していたIMを、本年度から県内各区分単位で行うことになりました。中部分区のIMは西都市で開催することに決定しましたので、西都RCがホストクラブを引受け、コ・ホストクラブに高

鍋RCと佐土原RCをお願いいたしました。区分ごとの初めてのIMでありますので、何かとまどいも多く、いろいろご迷惑をお掛けすることと考えますが、なにとぞご支援のほどお願い申し上げます。

全員登録・全員参加を是非とも願いたと思いますので、参加者登録料4,000円の予定を2,500円に下げました。またクラブ負担金は1,500円×会員数で願います。テーマは「環境保全」一本にしぼり、サブテーマに「ロータリアンとして何が出来るか、何をなすべきか。」を設けました。

協議会では前半に、各RCから環境保全への取り組みを報告していただき、後半にカウンセラーを加えて討議をお願いすることになっております。

○浜砂源弘IM実行委員長より

IMの日程は、午前9時30分より受け、午前10時開会行事に続いて宮崎医科大学教授の講演(環境問題)があります。

昼食は、会場の西都市文化ホールでは飲食が禁止されていますので、会場周辺の食堂を割り当てておきます。午後はアトラクションの後、1時20分から各RCの環境保全活動状況報告(1名づつ)、その11名をパネラーとし、カウンセラー(外山・岩下バストガバナー)、リーダー(高鍋RC高山昭康会員)、サブリーダー(未定)とともにパネルディスカッションをしていただきます。閉会は午後3時30分の予定です。

閉会宣言を佐野会長をお願いしてあります。

会員5分間スピーチ(1/18)

山 脇 忍

酒をよく飲む人は肝臓病になり易い、慢性肝炎、肝硬変、肝臓癌になる恐れが多い、といわれている。空ら飲みが肝臓に悪いのであって、ビタミン等の多い食物を摂りながら飲めば、それほど気にかけることはない、という人がいる。これに関してマントヒヒで実験した結果は、

アルコールが肝臓に及ぼす影響は、その度数と量によることが分かった。

毎日飲むのであれば、ビールなら1本、焼酎なら2合までが限度である。

肝炎ウイルスにはA型（HAウイルス）、B型（HBウイルス）があるのはご承知と思う。

A型は集団発生する場合がある。罹患してもあまり重症にはならない。

B型は輸血感染、母子感染をし、慢性肝炎や肝臓癌になる恐れがある。しかし最近はまだあまりそれらの要因とはなっていない。

現在ではC型ウイルスが一番恐ろしい。罹患者の80%は肝硬変か肝臓癌になる傾向がある。そしてC型肝炎の治療方法は未だ確定していない。C型肝炎が酒を飲む人に多いのは、アルコール依存者はどうしても生活が不摂生になり、C型の罹患を容易にするのではないかと考えられている。

酒とは関係がないが、食後30分間は休養するのが肝臓のためにはよい。

※ 1月受祝者のハッピー ボイス

誕生日を会員の皆様から祝福していただき、ありがとうございました。今年で43回目を迎えました。今後とも健康に気を付けて、皆様と共に楽しく頑張っていこうと思っています。

スタミナにはウナギ// 齊藤 数馬

40歳台に乗ったと思ったときからもう2年経ってしまいました。年を取るにつれ、歳月の流れが加速していくように感じられます。

鈴木 正敏

1月17日で52歳になりました。歳ばかりとって何もできませんが、昨年11月に佐土原ロータリークラブに加入させていただきましたので、思いを尽くし、熱意を尽くして頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

井下 満男

来たる21日で満の55歳になる訳です（1月18日に記す）が、知らぬ間に55年とは驚いておられます。今後は体に充分気をつけて、1日でも長生きできるよう、そして社会のため少しでもお役に立てるよう努めたいと思います。有難うございました。 正岡 文 部

誕生祝ありがとうございました。

49歳、40代最後の年です。記念すべき年にしたいです。 池田 仁志

会員卓話 「坐禅の効用」

正岡 文 部

中国の斗峰和尚は、「禅とは心の名なり、心とは禅の体なり」と定義している。

「心」というと、悲しみ・喜び・怒り・怨みなど心の表面を思うが、そのような表面の現象ではなく、全ての感情の底にあるのが「心」であり、禅なのである。

感情は個人個人によって違うが、底辺は全ての人々に共通であり、海（池）の底のように静寂である。

「我が心深き底あり、よろこびもうれいの波も届かじとぞ思う。」— 西田幾多郎博士
今日は坐禅の話をしたい。禅というときすぐ坐禅を思うが、「禅」即「坐禅」ではない。

「禅」は「心」であり、「仏のいのち」のことである。「禅」を知るための行が「坐禅」である。

坐禅の仕方は、先ずベルトをゆるめ、靴下を脱ぐ。半跏趺坐、結跏趺坐、法界定印の方法があるが、むづかしく考える必要はない。

尻の下に厚い坐物を敷き2～3回ゆすってみる。目は必ず開けて、視線は1m前に落とす。

腹式深呼吸を2～3回し、あとは自然に静かに息を吸ってはヒトーツと吐く。これを10回で数えてまた繰り返す。（数息観という）

このようにして、調身・調息・調心を行うのである。

大光寺では生活信条に「◎1日1度は静かに坐って身と呼吸と心を調えましょう。◎人間の尊さにめざめ自分の生活も他人の生活も大切にしましょう。◎生かされている自分を感謝し報恩の行を積みましょう。」を掲げている。

これこそロータリー精神でもある。

坐禅に目的はない。坐禅それ自体を目的として坐るのである。一度何もかも忘れて真剣に坐って欲しいと思う。忙がしい人はど必要である。

「一寸坐れば一寸の仏、寸々積み成す丈六の身。」大光寺は常に月に2回坐禅会を公開しているので、いつでもご自由に参加していただきたい。坐禅例会もまた楽しからずや、である。

坐禅は最初は足が少しは痛い、医学的にも良い姿勢である。

「自分自身をしっかりと把握すること— これこそ現代に必要欠くべからざるものであり、坐禅はそれに応えられるものである。」と信ずる。

坐禅の効用としては次のことが挙げられる。

1.頭がすっきりして身体が軽快で安らくなる。

1.精神が爽やかに落ち着きができる。

1.こだわり、とらわれの心がなくなり、すっきりした言動ができる。

1.生きる力が湧き起って毎日が楽しくなる。

1.はらがすわって、いらいらやくよくよがなくなる。等々。

とにかく坐ってみないことには話にならない。不言実行である。私共は自己を見出すために道場へ行き修行する。しかし誤解がないように。

「動中の工夫は静中に勝ること百千万億倍す」じっと坐禅しているだけが能ではない、その時その場で活発に働いてこそ坐禅の効用がある。

ワラジはいてアジロ笠をかぶり荷物を背負って、胸に一物背中に荷物では困る。必要最低の荷物で。

庭詰・旦過詰・参道・参禅・托鉢・夜坐・等等、全て馬鹿になり本当の自己を見出すために

である。

現在は飽食の時代といわれ、脂肪のついた身体をシェイプアップすることに懸命である。

しかし、心の方はどうであろうか。

「坐禅」こそは心のシェイプアップである。

腹がへったら何でもうまい、このことは心にも通ずる。心が秋の空のように澄み切っていたら、何を見ても美しく、良く、本当が見える。

その良く見える眼力で、ロータリアンの一人一人が己れのあるべきようをしっかりと見きわめていただき、即実行していただくこと、これが世界の平和にも繁栄にも通ずるものであると思う。

中東の湾岸戦争も、お互いのメンツや欲にこり固まっているから起ったのである。フセインとブッシュ両大統領にも坐禅を真剣にやって欲しい。そうすれば戦争もなくなると信ずる。

お互い、あまり欲を出さず、「知足」でいきなりたいものである。

◎ ◎ ◎ ◎ ◎

1991～92年度の当クラブの理事4名の方の選出はすでに終わっていますが、それらの方の四大奉仕委員会委員長への選任を次のように決定しましたので報告いたします。(会長)

クラブ奉仕委員長	郡 司 武 俊
職業奉仕委員長	齊 藤 数 馬
社会奉仕委員長	神宮寺 利 夫
国際奉仕委員長	池 田 仁 志

ピ ジ タ ー

西都RC 中部分区代理 函 師 鎮 雄 氏

▽ 尾 崎 公 男 氏

▽ 浜 砂 源 弘 氏

出 席 状 況

会 員 数	17名
ホーム欠席者数	4名
ホーム出席者数	13名
ホーム出席率	76.47%
メークアップ者数	0名
欠 席 者 名	児玉・齊藤・猿渡・今村