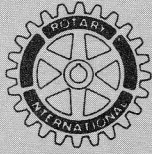


郡司様

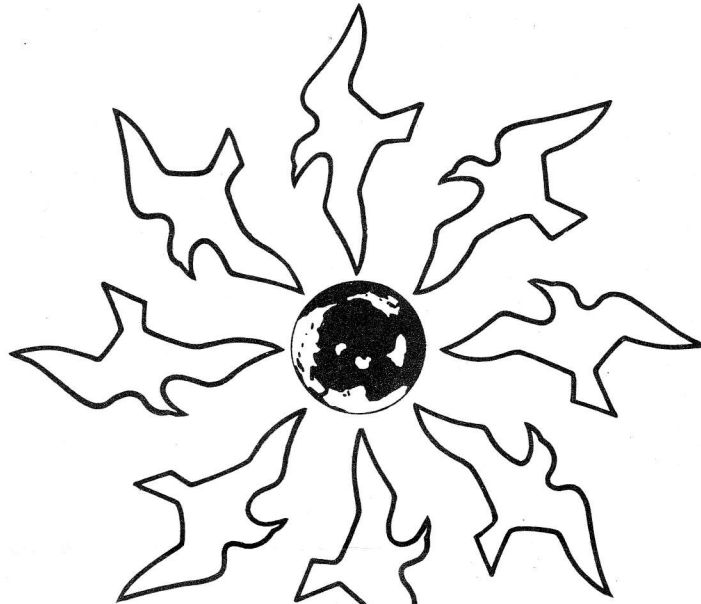


THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

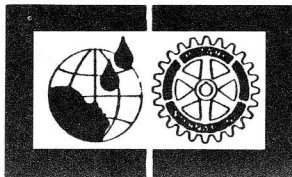
## PUT LIFE INTO ROTARY- YOUR LIFE

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



3月ホリオ・プラス月間  
出席率100%目標月間  
会員増強継続月間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

武 政 勝 会 員

1989・3・3 (金) 第68回例会

### 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 (我等の生業)
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. I. G. F. 参加について
12. 3月セレモニー (誕生日・結婚記念日祝)
11. 点 鐘

## 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 〒880-03 佐土原町大字上田島1883番地  
 TEL 0985-74-1078

会 長	山 脇	忍
副 会 長	池 田	仁 志
幹 事	斉 藤	数 馬
会 計	佐 野	保
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第67回例会記録(平成1・2・17)

### 会長挨拶 山脇 忍

皆さん 今日は。本日は第67回例会であります。

佐土原ロータリークラブは、難産の末、会員の皆さんはもとよりでございますが、スポンサー・クラブの援助をいただき、規定の体重に達してやっと誕生いたしました。

また、クラブの誕生披露会は実に盛大ですばらしいものであります。

これならば、その成長は間違いないはずであり、体重も順調に増加するであろうと自他共に期待されたところであります。

そうして、クラブの活動の一部においては、他のクラブに比較して遜色がないものと少々自負していたのであります。

しかし、いつまでも停止し、全く成長せず、未熟児同然の状態とどまっているのがございます。

“例会の出席率であります。”

しかも、クラブ活動の評価の第一は、出席率でなされているので、誠に仕末が悪いわけであります。

例会への出席は会員として最少限の奉仕であります。

出席なくしてロータリーの目的は達成できません。

これは、出席によってはじめて親睦が得られ、奉仕の理想が高められるからです。

皆さんは既によくご承知されていることでもあります。

今後、出席向上月間、100%デーを実施して、出席率のアップに全力を尽くしたいと思います。

皆さんのご協力をお願いいたします。

私自身、最近はストレスと痛みの日々が続いています。

そこで本日は鎮痛について申し上げたいと思います。

体のどこかを強く打って痛みがとれないときに、そこを冷やして痛みを和らげたり、腫れを減らそうとする試みは古くから行われています。

ローマ皇帝ネロも、痛風の痛みを少なくするために痛む部分を冷やしたと記されています。

この冷却療法が最近見直されており、ほんの2~3年前までは、肩を冷やすなんてもっての外と言われていた野球の選手が、試合後直ちに水で冷やしている姿が見られるようになってきました。

これは、過度に使用して軽いながらも炎症を起こしている場所を冷やすことによって、炎症を押しさえようとしているのと、痛み、腫れ、こりを強く感じさせないことなどをねらっています。

痛みを無くすことによって局所を動かすことができ、動かすことによって炎症または外傷によって起こる癒着を少なくすることができて、回復を早めるという利点も生まれてきます。

局所をなるべく広く、氷またはそれに類するもので少なくとも10~20分間冷やし続けることが必要です。

冷やし始めると、初めは冷たい感じがして、3~5分ぐらい経つと痛みを感じてくるようになります。これがなくなるまで続けることが大事です。

骨折、脱臼以外のほとんどの痛みに適応があ

るといわれていますが、リウマチ、麻痺性疾患、高血圧などの人は適用外です。

また、30分以上続けると凍傷などの合併症が起こることがあります。

スプレーなど、瞬間的に強く冷すものもありますが、緊急時以外の使用は避けた方がいいようです。



## 幹事報告

代理 池田仁志

本日は、幹事・直前幹事とも欠席のため、報告事項はありません。

会長からもお話しがありましたが、次の例会日は2月24日で、昭和天皇の大喪の礼が行われ、国民の休日となりますので、休会とします。

## 山協会長より

3月5日(日)に延岡市センチュリー平安閣で開催されます、第273地区宮崎県I・G・F.には、全員出席で登録したいと考えます。

ロータリークラブの新会員は、入会后3年間は地区の各種研修会に出席する義務が要請されています。当クラブは全員が該当する訳です。

少なくとも、本日出席しておられる皆さんは、是非I・G・F.に参加していただきますようお願いいたします。

(会議は、10:00から15:00まで)

○ ○ ○ ○ ○

3月は、出席率100%目標月間になっています。毎週金曜日の12:30~13:30はホテル神宮寺へ全員集合！

## 会員卓話

「馬鹿になって長生きしましょう」(1)

正岡文郁

私は職業は「大光寺住職」です。

大光寺は禅宗の寺です。

皆さんは、責任ある立場におられ、日頃ご多忙で、ストレスも溜まりがちと察します。

そこで、簡単な、しかも効果的な心身の回復法を教えます。

目を閉じて、鼻から深く息を吸い込みます。次に口から全部なくなるまで息を吐き出します。これを数回繰り返してください。

気分が爽快になり、心身に活力がみなぎってきます。

さて、本題に入らせていただきますが、私が宮崎県に住むようになって、腹が立つことの一つに、葬式と法事は僧侶の仕事で、結婚式と地鎮祭などは神官の役目であるとの通念が住民にあることです。

私達僧侶は、生きている人のために働くことが第一義なのです。この点を自他ともに認識しなければならないと考えます。

仏教は、ご承知のとおり釈尊の説かれた教えです。

印度の一国の王子として生まれた釈迦は、安楽と幸福に満ちた生活を送るうちに、やがて人間の根底にひそむ四苦(生老病死)に深く思い沈むようになり、その本質の追究と解脱をめざして、ついに29歳の時、王子の地位と最愛の妻子を捨てて出家したのであります。

そして6年有余の難行苦行の末、悟りを開かれ、衆生を救うための説法を始められたのです。

「南無阿弥陀仏」とは、阿弥陀仏(西方極楽浄土の最も慈悲深い仏)に帰依する、との意味であります。

ついでに申しますと、「四苦八苦」という言葉がありますが、「八苦」とは次の四苦を加えたものです。

- ① 愛別離苦 (アイベツリク)  
愛する者に別れる苦痛
- ② 怨憎会苦 (オンゾウエク)  
この世の中では、怨み憎むものとも会わなければならない苦
- ③ 求不得苦 (グフトク)  
欲して求めても仲々物事が得ることのできない苦
- ④ 五陰盛苦 (ゴオンジョウク)  
人間の身心の形成を五つに分けた五陰である、色・受・想・行・識から生ずる苦痛が盛んに起こる苦

また、「三惑」(サンナク・サンワク)とは、

- ・貧(トン) むさぼり
- ・瞋(ジン) いかり
- ・痴(チ) おろかさ

を指します。

禅僧には、12月1日(釈尊が悟りを開かれた日)から8日の朝までの、年中で最も厳しい修行の期間が定められてあります。

これを臘八大接心(ロウハツオオゼッシン)といいます。

入門の時の試験は、願書を前に置き、二日間頭を伏したままの「庭詰(ニワヅメ)」に続いて、五日間坐禅を組んで黙想する「旦過詰(タンガヅメ)」が課せられます。

年令や学歴等は一切関係なく、入門を許可された順で厳然たる序列がつくられています。

禅寺の玄関には、“看脚下(カンキョクカ)”とか“照願脚下(ショウコキョクカ)”と掲示してあります。

これは、先ず己を見よ、己を知れということです。

皆さんは既にご承知のことと存じますが、お金もかからず、誰でもがしようと思えばできる「無財の七施」があります。

- ① 眼施(ゲンセ)  
やさしい、いつくしみの眼で接しましょう。
- ② 和顔施(ワゲンセ)  
なごやかで、おだやかな顔つきで応待しましょう。
- ③ 言辞施(ゲンジセ)  
やさしい、親切な言葉をつかきましょう。
- ④ 身施(シンセ)  
体を使って、真心のこもった奉仕をしましょう。
- ⑤ 心施(シンセ)  
思いやりの心で、共に喜び、共に悲しんであげましょう。
- ⑥ 床座施(ショウザセ)  
乗物に乗ったら、席をゆずり合ひましょう。
- ⑦ 房舎施(ボウシャセ)  
雨が降ったら軒先を貸してあげ、気持ちよいもてなしをしましょう。

(以下次号に続きます)

第67回例会 2月17日(金)

ビ ジ タ ー (敬称略)

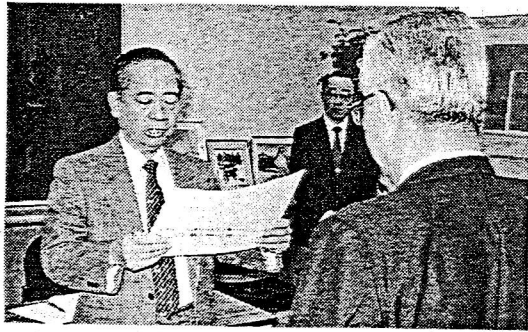
西 都 興梶英汎  
" 浦元孝照  
" 中川正三

### 出 席 報 告

会 員 数	19名
ホーム欠席者数	9名
ホーム出席者数	10名
ホーム出席率	52.63%
メイクアップ者数	0名
欠席者名	日高・神宮寺・岩切・斉藤 郡司・上田・立山・武政 蛸原

[平成元年3月2日 宮崎日日新聞]

## 町内3中学校に本贈る 佐土原ロータリークラブ



町内の中学校の校長に図書の本を贈呈する  
佐土原ロータリークラブの山協会長

佐土原ロータリークラブ(山協会長・十九人)は二十八日、青少年の健全育成活動の一環として佐土原町内の広瀬、佐土原、久峰の三中学校に六万円相当の図書を寄贈した。

町役場の教育長室であった贈呈式にはクラブ側から山協会長、社会奉仕委員長の鈴木正敏さん、青少年奉仕委員長の垂水敏夫さんの三人が出席。山協会長から三中学校の校長一人ひとりに図書の目録が手渡された。

これに対して佐土原中の松木康郎校長が「最近、子供たちの活字離れがよく指摘されますが、これを契機に読書に親しませ、子供たちの健全育成に役立てたいと思います」と謝辞を述べた。

この日贈られたのは、「世界の歴史」全集や児童向けの文庫本、美術書など。あらかじめ学校の希望を募った。

同クラブは六十二年十月結成。昨年は中央公民館前庭での植樹、交通安全標識設置、通所福祉作業所への器具寄贈、佐土原高校への図書寄贈など積極的な社会奉仕活動を展開している。