



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

1998～99年度 会長賞



国際ロータリークラブ会長 ジェームスL.レイシー

ロータリーの綱領

ロータリーの綱領は、有益な事業の基盤として、奉仕の理想を鼓吹し、これを育成し、特に次の各項を鼓吹、育成することにある：

- 第1 奉仕の機会として知り合いを広めること；
- 第2 事業および専門職務の道徳的水準を高めること；あらゆる有用な業務は尊敬されるべきであるという認識を深めること；そしてロータリアン各自が業務を通じて社会に奉仕するためにその業務を品位あらしめること；
- 第3 ロータリアンすべてがその個人生活、事業生活および社会生活に常に奉仕の理想を適用すること；
- 第4 奉仕の理想に結ばれた、事業と専門職務に携わる人の世界的親交によって国際間の理解と親善と平和を推進すること。

第553回 平成11年 5月14日（金）

〔本日のプログラム〕

- 1. 点 鐘
- 2. ロータリーソング
「それでこそローター」
- 3. 食 事
- 4. 会 長 の 時 間
- 5. 幹 事 報 告
- 6. 委 員 会 報 告
- 7. 次 年 度 方 針
会長エレクト
- 8. 点 鐘

- 次 回 予 告
- ★ 5月21日（金）
ゲスト卓話
- ★ 5月28日（金）
会員卓話
福井輝文 君
理事・役員会

佐土原ロータリークラブ

例会日	毎週金曜日 (12:30~13:30)	会 長	加藤 仙之
例会場	石崎浜荘 ☎0985-73-1913	副会長	福井 輝文
事務局	宮崎郡佐土原町大字下那珂3887-17 ☎880-0212	幹 事	吉田康一郎
	☎及びFAX 0985-73-7170	会 計	恒吉 正志
		会報委員	垂水 敏雄

第 5 5 2 回例会記録 (1999. 5. 7)

☆会長の時間

会長 加藤 仙之君

先週の例会はお休みでしたが、2週間もみなさんの顔を見ないとこの世に一人取り残された様な不思議な気分になります。

みなさんのゴールデン・ウィークはいかがでしたか、四日の雨をのぞいては良い天気恵まれて最高の休日を過ごされた事でしょう。

私は毎日が休みのようなものでしてみなさんとチョット違った生活をしている様です。5月1日の午後昼寝をしていますと突然電話のベルの音で起こされました、受話器をとると宮崎北警察署交通課からですとの声が飛び込んで来てビックリ仰天一瞬交通違反をしたのかなと眠気もすつ飛びました、気を取り直して「何でしょうか」と問えば、体験型交通安全教育「ねんりん講座」の受講のお勧めですとのことでした。

この「ねんりん講座」とは、人は誰でも高齢化につれ、個人差はあるものの、視力、聴力、運動能力が低下してまいります。ところが、自分の能力がどの程度低下したのか確認する機会がないために、自分に応じた運転方法を勉強することができませんでしたので、安全運転に直接役立つ中身の濃い勉強を行いますとの事でした。

老人を巻き込んだ交通事故の多い昨今ですので、受講する事といたしました。私も7月には満65才になります。

社会では、高齢者に分類される年齢となりましたし、あらゆるものに割引がある年齢となりました。

気分だけは、まだ若者には負けないと言う気力はあるつもりですが、やはり視力、聴力、の衰えはいかんともし難く、今後は年齢相応の社会生活を心掛けていきたいものだと思っています。

☆幹事報告

幹事 吉田 康一郎 君

1. 例会変更及び休会通知

①5月19日(水)は「ライラリハーサル例会」の為、5月15日(土)場所日向ハイツに変更

日向中央RC

②5月25日(火)は「創立記念夜間例会」の為、時間18:30~に変更

日向東 RC

2. 地区協議会の参加について確認し、

恒吉車——浜田さん、恒吉さん、林厚雄君、富高秀典君それぞれ1台残りの方は全員マイクロバスにて参加します。出発は7:00です。よろしくお願いします。

☆出席報告

委員長 宮原 建樹 君

会 員 数	25名
例 会 出 席 者	19名
出 席 率	76%
メ-クア-ッブ者数	4名
修 正 出 席 率	92%
欠 席 者 名	神宮寺、林(卓)、宮本

☆パストガバナーより
メッセージ

図師 鎮雄 君

突然お邪魔致します。

ガバナー任務を終了し、マンスリーレターを改めて見てみますと、色々な事で後悔の念がありまして、私なりにマンスリーレターのまとめをしました。

私のガバナー任務中、コホストクラブとして、協力していただいた佐土原・高鍋両クラブの会員の皆様に配付しております。

どうぞ、お手許において下さい。

現在、パストガバナーになりましたが色々ロータリーの役を仰せつかり多忙な毎日を過ごしております。

任務中、分区代理には大変お世話になりましたが、この分区代理の名称も次期年度迄で、あとはガバナー補佐の名称に変更になります。

ロータリーの会員も減少の一途を辿り最盛時から4,000人の減です。

皆さんも会員増強には色々取り組んでおられると思いますが、質の良い会員の増強を目ざして頑張ってください。

本日の会長の時間の話を聞きまして大変嬉しくなりました。

1週間休みがあると皆さんの顔が懐かしくなる…ということ

この様になると本当のロータリアンです。

これからも会員増強、その他ロータリー行事に邁進されることを祈って、私の話を終わります。

貴重な時間を頂き、有り難う御座いました。

☆会員卓話

正岡 文郁 君

坐禅の効用について

「坐禅の目的は」と問われたら、「何も求めないのが真の目的である」と答えるのが正しいのですが、それはさておいて「効用」と題した以上それにふれなばなりません。

坐禅とは見失った自分を取りもどすこと、しっかり自主性を掴んで自分で考え、自分で行動すること、何物にも動かされぬ肚が出来て健康に和やかに遅しく人生を生きる手段だとしたら、現代ほど坐禅の必要な時代はないと思います。

真実の自己を発見する為に坐ることを大いにおすすめる次第であります。

この頃はどなたも良く勉強されて、知識は誠に豊富であります。しかしその反面智慧がめぐらない。知識ばかりつめこむので頭デッカチの過半数となりバランスがとれず右往左往している。だから知識はすててしまつて“馬鹿になれ”といわれる所以でありましょう。

どなたでも智慧はオギャーとこの世に生を受けた時からお釈迦様と寸分違わぬものを授かっているのに、それに気がつかないだけであります。だからこそ坐禅して智慧を引き出していただきたいのです。大光寺の本山、妙光寺で制定している“生活信条”の第1条に「1日1度は静かに坐つて身と呼吸と心を調えましょう」とあります。

禅書「坐禅儀」の中に坐禅の仕方が記されてあります。要約すれば

- カンジョウショ エタイカンボウ チョウシン チョウソク
(1)閑静処 (2)衣帯寛放 (3)調身 (4)調息
チョウシン
(5)調心 となっております。

坐禅を始めようとする初心者は必ず静かな処でなるべくゆったりとした服装に着替え、ベルト等はゆるめ、足袋、靴下ははずす。そして足を組み、背筋をのばして身体を調える。坐禅の呼吸は臍下丹田でする一種の腹式呼吸です。

臍下丹田とは臍の下三寸（十センチ）位の処のことで、そこに意識を集中して呼吸することが大切であります。

ゆっくり細く、長く、呼吸をする。即ち数息観と云って呼吸に合わせて心の中で「ヒトツ」「フターツ」と教え十までくれば又一つとくり返す。慣れてくると「一ツ」だけ数える。すると「自分」と「一ツ」が一ツになり心が一ツに調ってきます。心が調えば全てが調ってくる。履物を脱ぐ時もきちん揃えて脱げるでしょう。着物も脱ぎっぱなしということもないでしょう。日常生活が全て調って参ります。ですから「禅は調えるの一語に尽きる」ともいわれております。

お釈迦様のお言葉を集めたお経「法句経」に「おのれこそおのれのよるべ

おのれを措きて誰によるべぞ
よく調えしおのれにこそ

まこと得難きよるべをぞ得ん」とあります。（法句経 160）

人生に行き詰まった時、いろんな人の助言や意見を聞いてもそれは参考書にしかすぎない。結局最後に頼りとするのは自分自身であります。そのよりどころとする自分も我見、我欲のままに生きる私ではなく煩悩、妄想をよく調えた自分をよりどころとして生きてゆけといわれるのです。

調身、調息、調心が調えばしめたものです。客観的に己れを見つめ把握するこ

とができるのです。そこで「今オレはどうしたら良いか。今私はどうしたら良いか」が即座にわかるようになり、そのわかった通りに行動すればすばらしい人生になること請合いです。

坐禅は1週間分まとめて1日に数時間坐る等、到底できません。毎日たとえ5分でも10分でも続けることが大切であります。「生活信条」の「1日1度は静かに坐って身と呼吸と心を調えましょう」を心の片隅にでも刻んでいただきたいと思ひます。

坐禅すると心が調う。その調った心で行動すれば全てが調ってくる。調った自分自身をよりどころとしてやすらぎの日暮しを送っていただきたいと思ひます。以上

♡5月のセレモニー♡

本人誕生祝い

岩切正司君

夫人誕生祝い

加藤喜代子さん
佐野エイ子さん
恒吉のり子さん
藤堂真由美さん
江崎紀代子さん

結婚祝い

岩切正司御夫妻

以上の皆様 おめでとうございます。