



佐土原ロータリークラブ週報



ロータリーは
分かちあいの心

2007-2008 年度 R I テーマ

[ロータリー家族月間]

会 長：梶田 與之助 幹 事：郡司 武俊
 副 会 長：太田 忍 会報委員長：岩切 徳夫
 会 計：垂水 敏雄
 事 務 局：〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島 11703-18
 TEL：0985-62-7833 FAX：0985-62-7877
 携 帯：090-9596-6114 吉野由里子
 例 会 日：毎週水曜日
 例 会 場：ハイビスカス ゴルフクラブ
 TEL：0985-73-0109

第 1003 回 平成 19 年 12 月 12 日 (水)

本日のプログラム

- 1. 点 鐘
- 2. ロータリーソング
「奉仕の理想」
- 3. 会 長 の 時 間
- 4. 幹 事 報 告
- 5. 出 席 報 告
- 6. 委 員 会 報 告
- 7. ハッピー BOX 披 露
- 8. 年 次 総 会
- 9. 点 鐘

12月19日(水)・・・会員卓話「佐藤高元君」
 12月26日(水)・・・年末懇親会 19:00～
 例会の欠席は必ずご連絡下さい(前日午前中迄に)

いる。グルコマンナンは、コンニャクに多く含まれていることが知られているが、ムチンと同じく、水溶性の食物繊維で、便通を良くし、肥満の予防が期待されている。サトイモにはミネラル分も豊富で、特にナトリウム排せつ効果を持つカリウムを多く含んでおり、注目されている。縄文時代中期には日本に渡来、栽培されてきたとされ、正月や祝いの日には昔から欠かせない食材だ。小芋が沢山つくので縁起のいい食べ物として親しまれてきた。皆さんも沢山食べてください。必ず肥満解消に役立つと思います。

第 1002 回の記録 平成 19 年 12 月 2 日

★会長の時間 梶田 與之助 君

皆様おはようございます。本日は1002回の早朝例会です。本日の早朝例会にご協力頂きました正岡文郁様、又クラブ奉仕委員の厚くお礼申し上げます。

7年前のライラの時にも座禅をさせて頂き、正式な座禅は今回で二回目と記憶しております。心も身体もリフレッシュして本日から新たに仕事にスタート出来ると確信致します。先日亡くなられた衆議院議員の江藤隆美さんは生涯ご飯の中にカライモを入れたから芋飯を食していたと云われています。料亭での会食は食せず家庭での奥様の料理を食べた愛妻家だったとの事です。(肥満予防に効果的な食べ物)芋類に豊富に含まれている食物繊維には、大腸がんの発生を抑える働きがあることが知られている。サトイモに含まれるムチンも水溶性食物繊維で、免疫機能を高め、胃の粘膜を保護し潰瘍などを予防、細胞を活性化し、老化を遅らせるとされて

★ 幹事報告 郡司武俊 君

※R I 日本事務局より2007年規定審議会により改正された内容がダウンロード出来る旨の連絡が来ています。アドレスは掲示しますのでご確認ください。

※例会場所・時間変更の案内

◎都城中央ロータリークラブ

幹事 森山辰雄 平成19年12月20日(木)

時間 19:00～場所ホテル中山荘

「年末家族会」のため

◎都城西ロータリークラブ

幹事 小俣武

例会時間変更 平成19年12月19日(水)

18:30～

場所 ホテル中山荘*年末家族会

☆《座禅の仕方》初心者のうちは指導者の下で共に坐る必要がある。

- ①足を組む（結跏趺坐）右の足を左のものの上にのせ、次に左の足を右のものの上にのせます。
※楽な衣服を用い靴下は「脱いだ方がよい。」
- ②手を組む（法界定印）右手を左の足の上に置きその上に左の手をのせて両手の親指を自然に合わせます。 ※腰はしっかり立てて、肩の力を抜きリラックスして坐る。
- ③口と眼～口はかるくとして、舌先を上あごにつけます。眼は半眼で視線をおよそ1メートル前方におとします。 ※準備運動のつもりで腹式呼吸を2～3回行う。
- ④呼吸の仕方（数息観）まず静かに息を吐き、吸う時は自然にまかせます。それにあわせてヒトツ。フターツ。と一から十までをくり返し数えます。



☆大光寺住職正岡文郁会員より先月結婚式をあげた副住職夫妻の紹介と、座禅の説明がありました。



☆座禅前に真剣に説明を聞く皆さん



☆足の組み方など、難しく・・・



☆靴下を脱いで、座禅開始です。



☆20分後に1度立ち上がり、痺れ解消も兼ねて歩きました。



☆終わりに全員が「警覚策励（ケイカクサクレイ）」をして戴きました。

○「一日一度は、心と身体と呼吸を整えましょう」
大光寺住職 正岡文郁

～ MEMO ～

例会中は携帯電話の電源を切るか
マナーモードにして下さい・・・

出席状況 第998回 平成19年11月7日(水)			
会員数	30名(内免除2名)	欠席者数	4名
出席者数	26名	メイクアップ	1名
出席率	86.0%	修正出席率	90.0%

言動はこれに照らしてから

■ 四つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか