



国際ロータリー第 2530 地区 東北第一分区

福島南ロータリークラブ会報

事務局連絡先 024-546-3793

特別号⑥ (第 41 回例会分)



2021.5.19



国際ロータリー会長 ホルガー・クナーク Holger Knaack

国際ロータリー第2530地区ガバナー 石黒 秀司

福島南ロータリークラブ 会長 松崎 弘昭

標語「後から来る者の種火となって共に熱く燃えよう」

例会会場連絡先/クーラクーリアンテナパレス TEL 024-523-3811 毎週水曜日 12:30~

◆会長挨拶 松崎 弘昭 会長



日毎に新緑の息吹も濃密になり恢恢とした山々も麓から高嶺へと緑風が吹き抜けて、いつもの年より少ない吾妻の残雪に、行春と夏の近さを感じます。

さて、今日は、当初の予定では永京寺への移動例会のはずでした。しかし、福島県における新型コロナウイルスの拡大に伴い、5月12日の理事会において5月度の例会は中止が決定され、第41回と42回の例会は休会となってしまいました。

そこで、今日は、第41回例会でスピーチをお願いしていた永京寺住職の大野順道会員にこの紙面を利用してスピーチの内容をお伝えすることにします。

仏教的なことで人間の心と体を考えてみると、そもそも自分の体というものは天からの借りもので、その借りものの中に、心、つまり意識があるということです。そして、人間が死ぬという時は単純に、借りていた体をお返しする時なのだそうです。ですから、借り物の体を粗末に扱うことは出来ないのです。

仏教の言葉でロータリーにピッタリという言葉があります。それは、「上求菩提、下化衆生」という言葉です。これは、何時までも自分自身を磨き続け、人々のために尽くす。ということです。つまり、私たちロータリアンが日頃のロータリー活動において多くのことを学び、自分自身を磨き続け、そのことで職業において、あるいは、地域社会に還元して行くことと通ずるわけです。

そのようなことで、今日は、少し宗教(仏教)に関するお話をさせて頂いておりますが、本来、ロータリーでは政治的性格をもった事項について討議したり、特定の宗教に基づく主張や活動はしてはならないと手続要覧やR1細則に定められています。しかし、今日は、その禁止されている宗教的な活動をするのではなく、宗教の教えからロータリーの「奉仕の理念」を見つめるというような、学びの種として利用させて頂くことは大いに結構なことだと思っております。このところ新型コロナの感染拡大により例会が中止になるなど、学びの機会が少なくなっている状況ですが、ワクチン接種が進み一日でも早く普段の生活が戻ることを強く願うものです。

◆米山奨学金授与 “5月19日に事務局にて授与”

中国人留学生の「干 秋麗(ウ シュウレイ)」さん。福島大学(学部課程 地域政策と法)



次回6月2日(水)第43回例会プログラム

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. 開会点鐘 | 2. ロータリーソング |
| 3. 四つのテスト | 4. 会長挨拶 |
| 5. スマイルBOX報告 | 6. ロータリーの友読みどころ |
| 7. 誕生祝い | 8. ゲストスピーチ(畠 利行 様) |
| 9. 幹事報告 | 10. 閉会点鐘 |

【 例会 予 定 】

5月19、26日(水) 第41・第42回例会 中止

【 地区・分区・その他関連行事 】

- 麻薬撲滅キャンペーン
- 6月11日(金) 第7回新旧合同会長・幹事会
- 6月12日(土)~16日(水) 国際大会(台北・台湾)

◆会員スピーチ 永京寺住職 大野 順道 会員



私は、平成8年9月18日入会致しました。同年度入会者は6名、現在は小坂和也会員と私の2名だけです。

小学校のPTAの関係で、鈴木実さんから推薦を頂きました。当初2、3年でどなたか優秀な宗教者に代わっていただこうと思っておりました。その後、ロータリアンとの出会いがあり、貴重な経験もして、多くのことを学んでいるうちに、25年が経ってしまいました。45歳で入会した私も、いまや70歳を迎えようとしています。時の流れは速いものだと実感しております。

本日行われる予定でした永京寺での坐禅会の例会が、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となりましたが、松崎会長のご配慮により、この文章を書く機会を頂きました。感謝申し上げます。

* 当時の座禅会の様子 ー

永京寺での例会は、24年前の10月8日 午前6時より早朝例会として、お話と坐禅をしてからお粥を食べて解散でした。ゴルフ部の皆さんは、そのまま民報コースに向かわれたようです。皆さんのスコアどれ程のものだったかは存じておりません。9年間続けて行われました。2012年度、紺野会長の時から5月の爽やかな季節に、お昼の時間に行われるようになりました。6年間続けて行われましたが、最近の2年間は新型コロナウイルス感染症拡大のため行われませんでした。

「すべてが、あるがままに真理を現わしているならば、すべては(迷いの世界も)自らの心から生じたものである」と、お経にあります。坐禅の心得は、調身、調息、調心と言って、体を調え呼吸を調え、最後に心を調えることにあります。ベトナム人の禅宗の僧侶、ティク・ナット・ハン師は、マインドフルネスを提唱致しました。お釈迦様の教えを正しく心にとどめることに由来しています。現在は、医療の目的のためのマインドフルネス瞑想があります。心をとどめること、今を意識する瞑想は、うつ病や不安のような精神疾患に有効であると言われています。

新型コロナウイルス感染症拡大のため、おうち時間が多くなりました。家で坐禅をしてみても如何でしょう。簡単に出来る椅子坐禅があります。様々な方法がありますが、その一つを紹介いたします。静かな場所と時間を選びます。固めの椅子で、腿(もも)が水平になる高さにします。座布団やバスタオルで調整します。体をほぐしてから、椅子の座面の半分より手前に浅く座り、背もたれに体を触れさせません。膝が椅子の座面より上にこないようにして、両足は肩幅の広さで床にしっかりつきます。体を左右に2~3回ゆっくりと振り、徐々に振り幅を小さくして中心を確認します。前後にも振り、骨盤を立てるようにして、ゆっくりと背筋を伸ばします。頭はその上に乗せるようにします。顎を引いて視線は、自分の鼻の頭を見る方向にしますと、半分目を閉じた姿になります。舌は上の歯の根元に付け、口は閉じます。手は、右手を左手で軽く握り、上向きにして、おへその下に置きます。

次に、呼吸を調えます。お腹がへこむように、ゆっくりと横隔膜を引き上げできるだけ長く息を最後まで呼(は)き出します。すると自然に息が入ってきます。呼(は)く息を一つ、二つと数え十まで数えて繰り返すことを、数息観(すそくかん)といいます。そして心を調えます。

普段は何気なく呼吸をしていますが、命を支える重要な動作です。そこに意識を集中することは、自分が今、正に生きていると感じ取ることでありますが、身体と呼吸と心が一つとなって、穏やかな時間を過ごすことができれば幸いです。

最初は、5分程でも良いと思います。最後の一呼吸に思いを込めてゆっくりと立ち上がりましょう。どうぞ、お試し下さい。



◆誕生祝い (5月生まれ)

“お礼のコメント掲載”

親睦活動委員会

5月5日生まれ 伊藤弘子
お誕生祝ありがとうございます
一生青春・一生勉強・一生感動……
毎日楽しい人生を送っています

伊藤弘子

さわやかな5月の若葉の季節に生えうけ。
約2700日、今も健康に、仕事ができると
ご母さん、ご妻、ご息子は53人の事、家族、又、
お客様、前ローリーの皆様にご感謝、
今後、元氣人生したいものです。

高橋正一

前ローリークラブに入会しての回目の誕生日お祝い
この度は記念品とお祝いの言葉とに感謝のこころ
を述べ

今日まで多くの仲間が温かい心で支えてくれた
ことに感謝致します。今、この時、切に、この中
一歩進んで一歩下るの心で頑張ります。

*5月7日、ひ孫(女の子)の誕生祝い。 斎藤三子

早々の誕生日お祝い有難うございます。

今日まで自覚しないまま年を重ねて参りましたが、

この一年間は最後の七十代を満喫したいと思います。

高橋 和之

誕生祝いありがとうございます

ローリーでも頑張る為、社会に邁進します
不村昇

誕生祝を頂きありがとうございました。もうしばらく自分の職業にて社会に貢献したいと考えております。 廣澤俊樹

医者の不養生にひらひら

健康第一で仕事中心に 藤原和雄

誕生祝、有難うございます。78年に及び元氣です。
スロースポーツの歩数計にて一日1000歩以上を
目標に高倉に負けずに元氣に歩いていこう
御会出席を楽しみに頑張ります。

植木洋司

遊ぶも、仕事も、楽しもう

高橋 寛

お誕生日おめでとうございます♪



Congratulations!

