

第 23 回例会 2022.5.18 (水)

■出席率 会員 69名中 49名出席 71.01%

修正 54名出席 78.26% メイクアップ 5名

◆会長挨拶 一條 浩孝 会長

今日の例会は本来であれば永京寺さんでの移動例会の日でした。どうしても会場が密になってしまうということでそれを断念しまして、このように通常例会とさせていただきました。ただ、せっかくの機会でしたので永京寺さんのご住職でいらっしゃる大野順通会員に是非ご講話をと、お願いしましたところ快くお引き受けいただきました。時間が20分と大変短く恐縮ではございますが、よろしくお願ひしたいと思います。

早いもので先週の例会終了後に今年度最後、第12回理事会が行われました。そこで年度最後6月の予定が決まりましたので、年間プログラムから変更になりました部分につきましてご報告させていただきます。まず6月8日は国際大会参加のため休会としておりましたが、コロナの情勢もあり参加することが難しいということで通常通りの例会として開催することになりました。また6月22日は新旧役員歓送迎会を山水荘さんで行う予定でしたが、開催場所はここクーラーリアンテさんに変更させていただきました。最後だけは夜間例会、そしてお酒を提供しての懇親会を行いたいということで、帰宅が容易となる会場とさせていただきました。様々な制約はお願いすることになるかと思いますが、そのなかでも楽しいひと時を皆さんと共に過ごすことができますことは、本当に嬉しい限りです。このまま少しずつコロナ前の生活に戻れるよう願うばかりです。



次週例会には姉妹クラブであります東京麹町 RC 所属、国際ロータリー第 2580 地区若林英博ガバナーにお越しいただくことになっております。大変お忙しいなかだと思ひます

し、姉妹クラブでなければ到底実現しなかったことであると思います。感謝の意を表するため、これに先立ちまして来週月曜日に東京麹町RCさんの例会へメーカーキャップさせていただくことになっております。メーカーキャップには10名の皆さんが参加していただく予定ですが、東京麹町RCの皆さんと直接お会いするのは本当に久しぶりです。改めて友情を深め合って参りたいと思っております。

さて、本日の会員スピーチはお一人だけ、鈴木恒昭会員によります「創立当時を思い出して」となっております。皆さんご承知の通り、鈴木恒昭会員は当クラブ唯一のチャーターメンバーでいらっしゃいます。ゴルフも現役バリバリ、私などは未もって超えられないほどの腕前を維持されていらっしゃいます。個人的にはゴルフのお話もお聞きしたいところではありますが、今日のテーマは創立当時のお話となっております。こちらにつきましても福島南RCの歴史そのものですので大変興味深いお話が聞けるのではないかと考えております。私の本音を言いますと、今日はスピーチをお願いいたしました。可能であれば是非文書で残していただければと思っております。当時の出来事やエピソードを綴ったエッセイのようなものを私たちに残していただければ、これからの福島南RCにとって大変貴重な資料になると思います。高いところから大変恐縮ではありますが、この場をお借りしまして是非お願いしたいと思っております。

◆会員スピーチ 鈴木 恒昭 会員

「創立当時を思い出して」

「50年を振り返り」

本日はスピーチの機会をいただき誠にありがとうございます。

スピーチの内容は当クラブの創立にあたり昭和45年から47年の社会の出来事、情勢、地域の様子の中での誕生苦労話を少し知っていただければと思っております。

そんなに面白い話でも参考になる話でもありませんが、ご静聴のほどよろしくお願いいたします。

その前に創立50周年記念例会から早一年と少し過ぎました。会員の皆様には大変ご協力いただき改めて厚く御礼申し上げます。

コロナ禍のため、反省会もできず中途半端な気持ちではありますが、これも仕方ないことだと諦めておる次第です。

少し遅れてしまいましたが、会員の皆様には「創立50周年記念誌」そして「バッチは見ている」の2冊を配らせていただきました。

記念誌につきましては、記念誌記録委員会宍戸清和様はじめ委員会の方々には大変ご苦勞をいただきました。

「バッチは見ている」の冊子ですが松崎弘昭 50 代会長のこだわりがありまして、お一人で誰の手も借りず制作されまた「今日の一言」「川柳」を載せた冊子であります。今までの周年事業では当クラブでは初めてだと思います。皆様は目を通された方、まだ読んでいない方、目を通された方ももう一度開いていただいて松崎会長が冊子の中で言っているように、この冊子を手元に置いて「1年間ロータリーの旅を楽しみましょう」を実行していただければと思っています。この2冊の発刊の仕事につきましては、お忙しい中多くの時間を割いていただいた委員会の皆様に感謝と御礼を申し上げます。ありがとうございました。



では本題に入ります。

当クラブの誕生であります、昭和45年(1970年)福島RC設立20周年記念事業の1つとして、福島RCの大原菅一郎先生が特別代表になられ、翌年3月市内で4番目のRCとして誕生いたしました。

皆さん50年前を思い出してください。

日本は昭和45年大阪で日本万国博覧会、赤軍派日航機よど号ハイジャック、国産初人工衛星「おおすみ」の打ち上げ成功そして昭和47年には沖縄返還で沖縄県となり、県内では甲子園全国高校野球大会で磐城高校が準決勝で県内大騒ぎの時代でした。

そんな時代に当クラブが誕生いたしました。

南地区は国道4号線沿いにもかかわらず、会社・事業所・商店が少なく、国道外に出ると田んぼ畑ばかりの見晴らしの良い野原で 発展途上地域でした。

会員のテリトリーは阿武隈川、荒川を境に南は松川町まで東邦銀行南福島支店さんを頼りに取引先、候補者からの推薦をいただき選考し30名でスタートしました。

少しずれますが、クラブ設立30周年記念事業の1つとして福島21RCが誕生いたしました。当クラブから斎藤浩先生が特別代表になられ、十数名の会員が設立メンバーとして移籍いたしました。そのメンバーのおかげで福島21RCがスムーズにスタートを切ることができたと記憶しています。

話を戻します。

福島南クラブには設立当時キーメンバーがいなかったため運営は試行錯誤の連続であったと聞いておりました。

はじめての方ばかりでRCと言う実態を知らないし理解していない方々がほとんどでした。会員の方々は創業者が多くそれぞれの意見を強くはっきりと発言され、まとまることが少なく、その都度大原特別代表に指導を仰いでいた次第です。

しかし混乱はしましたが、一旦まとまると一致団結して猛然と進むといったところでした。

それが今となってみると活力の源となり良き伝統となって我がクラブの誇りでもあると思います。

会員増強にも苦労がありキャノン福島工場、松下電器福島工場現在パナソニック、NEC福島工場の各工場長様にも会員になっていただいた時代もあり現在に至っております。

次は例会場の話です。年次計画書に記載されております。今の例会場は5カ所目であり、最初は東邦銀行南福島支店現在の建物ではありません会議室兼食堂で行っておりました。2番目は福南ビル内レストラン南庭地下1階地上2階建て、当時はモダンな建物でもあり食事も良かった記憶があります。しかし食堂でありますので例会場には適していなかったと思います。その社長さんも会員でした。現在ではこの場所は当クラブ大橋廣治パストガバナーの所有になっておりこれもロータリーのご縁でしょうか。3番目は伏拝三ツ星会館パチンコ屋さんの2階に喫茶店で大変洒落ておりましたが例会場として、これもまた適していなかったかと思えますその社長さんも会員でした。4番目は青少年会館です駐車場が広く良かったのですが、会場のセッティング食事の準備をしなければならずSAAの皆様の仕事が大変でした。また空調もあまり良くなく夏はいつも汗だくで例会を行っておりました。5番目はクーラクーリアンテサンパレスさんです。何から何まで準備し

ていただいて私から見れば素晴らしい会場であります。感謝の気持ちでいっぱいです。会員の皆様は如何でしょうか？

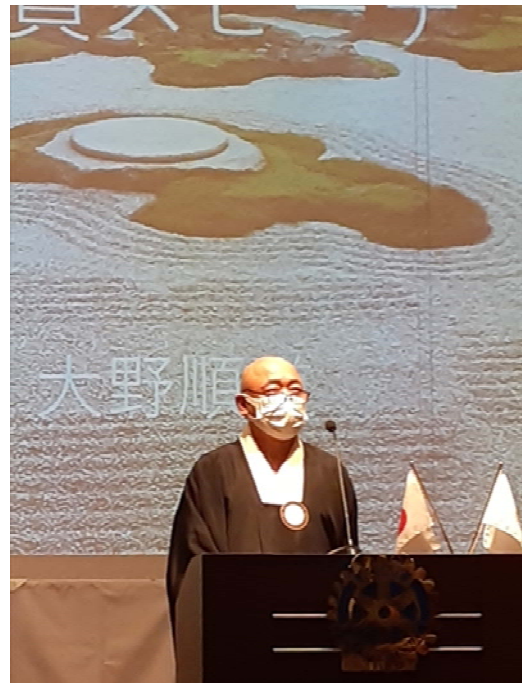
最後に私事ですが、入会時 28 歳であり会社も小さくまた自宅が火災に遭遇し大変な時期でした。すでに父はライオンズクラブに入会しておりましたのでどう見積もっても入会する状況ではありませんでした。しかし銀行の支店長さんの強い勧めがありまた地元ということも入会することとなったと思います。この 50 年を振り返ってみますと、もし会員でなかったら、出会いもなく視野も狭く寂しい老後になっていたのかもしれない。入会したおかげで良き出会いも多くロータリーで多くを学び身の丈に合った職業奉仕、社会奉仕ができたと思います。今後も誠実・謙虚・感謝を忘れず仲間とのご縁を大切にしていきたいと思います。よろしくお願ひ申し上げましてスピーチを終わることといたします。

ありがとうございました。

◆講話 大野 順道 会員「永京寺閑栖住職」

皆さんこんにちは。ただ今ご紹介頂きました。大野順道です。この度は、お話しする機会を頂き感謝申し上げます。

私の名前は大野順道（よりみち）です。子供の頃寄り道しないようにといわれていました。あのとんちで、有名な一休さんの名前は「有漏路（うろじ）より無漏路（むろじ）に帰る一休み、雨ふらば降れ風ふかば吹け」から来ています。迷いから悟りへ行く道での一休み ということです。それで一休という名前を付けたと言われています。私の場合は、生きている間は、迷いから悟りへ行く道で寄り道 している。死んでからは道に順じているということで、順道（ジュンドウ）になると勝手に解釈しております。中学生時代のあだ名は、ばんぼくです。当時大野伴睦という自民党副総裁がいました。東海道新幹線岐阜羽島駅に伴睦ご夫婦



の銅像が建っています。私の祖父も岐阜羽島の出身です。大学生の頃は、下宿のおばさんや女子学生には、麻日と呼ばれていました。信じられないでしょうが。藤原頼道からきていたのでしょうか。「ふじわらのよりみち」「おおのよりみち」です。

私が歴史と伝統のあるこの福島南ロータリークラブに入会させて頂きましたのは、今から26年前の9月、まだ40才なかばでございましたが、昨年70才となりました。70才は、古来まれなりとあって、「古希」（こき）と言われますが、現在はまれではないようです。福島南ロータリークラブの会員の平均年齢は、65才を超えているようですし、私の関節はあちらこちらで、「コキコキ」といっています。26年もいるということは、よほど居心地がよいのか、はたまたやめる勇気がなかったのか、と思う方もおいでになると思いますが、私は、すべてはご縁で、また、とても運が良かったのだと思っています。まずは健康であったこと、檀家の皆さんに理解していただいたこと、多くのロータリーの方々に学ぶことが出来たことです。今ここでお話させていただけるということ感謝申し上げます。

これから、ロータリーでの数ある思い出の中の一つと共に、修行や仏教、坐禅について、少々ですがお話していきたいと思えます。その思い出の一つとは私が会長の時、太橋パストガバナーはじめ22名で行った奈良京都旅行です。

最初に訪れたのは奈良の室生寺です。福島市清明町の真浄院住職網代智明師が管長をされていて、お迎え下さりご接待を受けました。訪れたのが4月20日でしたからシャクナゲが、あちらこちらで咲き始めていました。

その後、奈良法相宗大本山 薬師寺を参拝して京都に向かい、京都ホテルオークラで宿泊致しました。

次の日、21日は福島市の渡利にある併現寺の前住職である丹治白遠師が住職をしている日蓮本宗本山 要法寺を参拝し、おもてなしを頂きました。

その後、臨済宗 妙心寺派 大本山妙心寺に行きました。妙心寺は本山の周りを40ヶ寺が囲んでいます。門外には、石庭で有名な竜安寺の他10ヶ寺あります。門内にある寺の一つが天授院で私が修行した寺です。坊さんになってお寺を継ぐことだと思って修行に行く人が多いですが、禅宗の修行の目的は、本来は己事究明と言って、自分自身を知ることです。「自分のことを分からないで人様を導くことができるか」と先輩に言われました。限界まで追い詰められます。睡眠、食事を極端に少なくしたり、時には多くしたりします。禅

宗の修行は、1人でするのではなく、みんなで修行をします。自分一人では、限界が分からないからだと思います。魚でもないのに自を開けたまま寝ている人もいますし、走ったままで寝ている人もいます。これは、経行きんひんと言って坐禅時、足をならすために、坐禅堂の周りを早足で回るのですが、寝ていて回りきれず真っ直ぐ行ってしまいう人がいました。私もその一人です。また、鼻からうどんが出るまで食べさせられたこともありました。

そんな中、公案と言って問題が出されます。500年に一度の大徳の士（徳の高い僧）と言われた、白隠禅師の公案です。白隠禅師は多くの絵と墨跡を残しました。東京で、吉田パスト会長と二人で白隠禅師展を見に行ったことがあります。真ん中が禅師80才の時の自画像です。左右は白隠禅師が描いた禅画です。向かつて左にあるのが楊柳観音です。楊柳観音は三十三観音のひとつで、病苦から救済してくれるありがたい菩薩として信仰されてきました。絵に描かれるときには、右手に柳の枝をもっている姿に描かれることが多いのですが、この絵の楊柳観音は、両手で丸い器を差し上げています。絵に書いてある「慈眼視衆生、福寿海無量」は法華経普門品の一節で「観音様は慈しみの目をもって衆生を御覧になり、その功德は海よりも深い」という意味です。向かつて右にあるのが達磨大師です。絵に書いてある「直指人心、見性成仏」は、「まっすぐ自分の心を見よ、そこに本来そなわっている仏性に目覚めよ」という意味です。さて、白隠禅師が出した問題は、両手で手を打てば、音がする。片方の手ではどんな音がしますか？という問題です。どんな音か、その音を聞いてから帰りなさい。と言われていました。暗闇（くらやみ）でしか見えない物がある。坐禅でしか聞こえぬ音がある。ということでしょうか。

その後、臨済宗大徳寺派 大本山 大徳寺の山内にある真珠庵へ行きました。真珠庵は一休さんが開山様です。左から晩年の一休さん、その右隣が一休さんの肖像画です。そしてその右が一休さんが書いた七仏通戒偈（しちぶつつうかいげ）の最初の2行です。七仏通戒偈とは、お釈迦様以前に存在したとされる6人の仏と、お釈迦様を含む7人の仏が共通して説いた教えです。

- ・ 諸悪莫作（しょあくまくさ）－もろもろの悪を作すこと莫（な）く
- ・ 衆善奉行（しゅぜんぶぎょう）－もろもろの善を行い
- ・ 自浄其意（じじょうごい）－自ら其の意（こころ）を浄くす
- ・ 是諸仏教（ぜしよぶつきょう）－是がもろもろの仏の教えなり

悪いことをすること無く、良いことをしなさい、みずからその心を清くすることが、さまさまの仏様の教えです。ということです。

昔、ある有名な和尚に「仏教の真髄 とは何か」と尋ねました。

「悪いことをすること無く、良いことをしなさい」と答えました。訪ねた人は「こんなことは3歳の子供でもわかるでしょう」と言いました。その和尚は「3歳の子供でもわかるが、80歳の老人でも中々できないだろう」と言ったということです。

最後の日は京都ホテルオークラで京都洛中ロータリークラブにメーキャップを致し親睦を深めました。私にとっても楽しくも、勉強になった奈良京都旅行でした。ありがとうございました。

それでは、カラダとココロの調和を味わうことができる坐禅を体験していただきましょう。ベトナムの禅僧テック ナット ハンが提唱したマインドフルネスは、科学的に心の筋力トレーニングとして世界中に広まっています。

いつでもどこでもできる「マインドフルネス」は、坐禅から生まれました。

近年、足を組むことが難しいという人が増えています。そうした方でも、カラダとココロの調和を味わうことができる「いす坐禅」がありますので一緒にいたしましょう。

カラダをほぐします。

上半身を柔らかくしておくことで、坐禅の姿勢がととのいやすくなります

② 息を吸いながら肩を持ち上げ、吐きながらゆっくりと下ろします。

②腕と首をゆっくり回します。



Step 1. ゆったりと浅く坐り、上半身をゆるやかに落ち着かせます

a. 骨盤を立てます

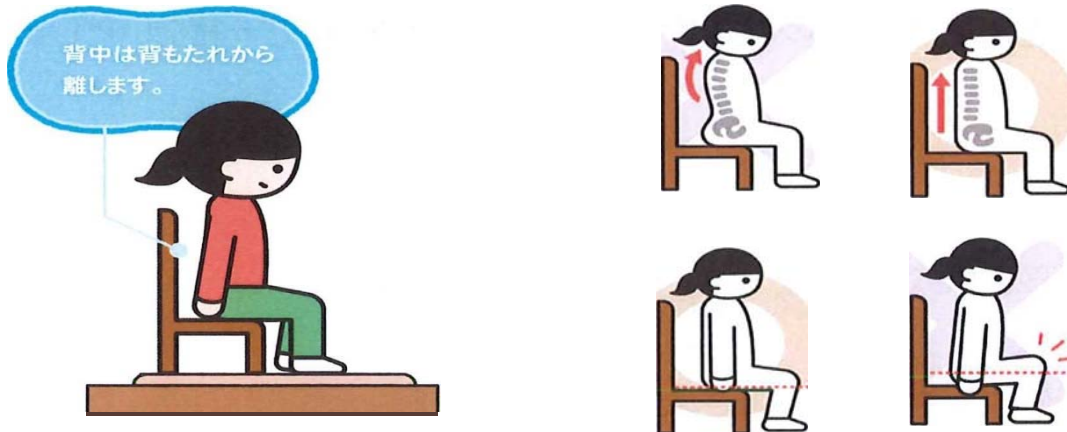
いすの座面に当たる骨盤底の2つの突起（坐骨）を意識して坐ります。無理に腰に力を入れて前に突き出ないようにしましょう。

b. 足の角度と位置をきめます

足は肩幅に開いて床につけます。膝が、いすの座面より上にこないようにすると、落ち着きます。もしくは、足をいすの下まで引きかかとを浮かせた状態でもかまいません。

c. 骨盤から背骨を積みあげます

背骨を下から順に一つ一つ積み上げていくイメージで最後に頭をそっとのせます。



Step 2. リラックスしたら、最終調整

a. 目と口の形を確認します

目は開けたまま、自分の鼻の頭を見るようにします。そうすると開きすぎず、細めすぎない。

b. 自然な力みのない形になります。口は閉じ、舌を上あごに付けて、口の中に空間がでないようにします。手を組みます

①手のひらを上向きにして右手を足のつけ根、へその真下に置きます。

②その上に、左手を重ねて置きます。

③両手の親指をつけます。

c. 左右揺振（さゆうようしん）を行います

ゆっくりと2、3回深呼吸し、上半身の力みを取りのぞきます。坐骨を意識しながら、カラダ、を左右に揺らし、徐々に動きを小さくしながら中心におさめます。



Step 3 . おだやかな呼吸の中で、坐禅スタート

自分の呼吸を感じながら、心に浮かぶ様々なオモイをそっと流します。

基本的には 自然な呼吸をあるがままに味わいます。はじめのうちは、まずフーツとゆっくり長く吐いてスッと吸う、吐く息中心の呼吸もいいでしょう。慣れてくれば、無理に意識する必要はありません。

様々なオモイにとらわれず、
身体と呼吸の調和を味わいます。



Step 4 . ゆっくりとカラダをゆらして坐禅を終了します

カラダとココロの調和をゆっくりと味わいながら坐禅をおえます

- a. 両手のひらを上にして、 腿に置きます。
- b. 少しずつカラダを左右に揺らします。
- c. ゆったりとしたいす坐禅の余韻を味わいながら揺れをおさめ静かにひと呼吸します。
- d. 立ち上がる際はゆっくりと立ち上がりましょう。
- e. 終わった後は、ゆったり心持ちを大切にしながら、 日常に戻ります。

お疲れ様でした。

◆次回例会 第24回 2022. 5. 25 (水)

ゲストスピーチ 国際ロータリー第2580地区ガバナー 若林 英博 様