

Rotary



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／牛山幸一
- 副会長／梅垣和彦・林広一郎
- 幹事／中嶋孝一
- R 情報(会報)委員長／濱 毅

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-1 ・ Tel/0266-22-6939 ・ Fax/0266-23-6939
URL: okayarc.org ・ Email: okayarc@bz04.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2760 回例会 2016 年（平成 28 年）7 月 19 日(火)

点 鐘：牛山幸一

司 会：宮澤由己

早朝例会 照光寺 AM6：30

会長挨拶

年一度の照光寺での早朝例会に多くの皆さんの出席ありがとうございます。私自身も冥想をする事により、自分を振り返る貴重なひとときと考えています。

今、世の中が非常に乱れている様に感じます。先週も、フランスでのトラックによるテロ行為、又トルコにおけるクーデター未遂と、罪の無い多くの人々が亡くなっています。今、私たちは世界が平和になる事を祈る事しか出来ません。何とか世界から争い事が無くなればと思っています。

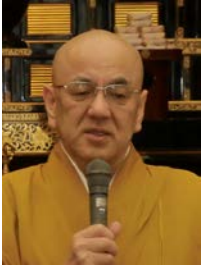
話は変わりますが、先日、会議所で新穂高～高山への研修旅行に参加し、高山の町を見てまいりました。外国の観光客の多さに驚きました。町自体が非常に活気があり、うらやましく思いました。私たち RC も奉仕活動を通じて、我が町が元気になるための協力を行っていかうと思っています。

委員会報告

青少年奉仕委員会 地区補助金事業「子どもたちに伝える絹製品のものづくりシルクのまち岡谷を継承する事業」として 17 日(日)に会長・幹事・R 財団委員長・青少年奉仕委員長の 4 名で岡谷蚕糸博物館にプロジェクター・ボードスタンド・ミシン 2 台を寄贈に行ってきました。今後も、蚕糸博物館での移動例会、卓話などを予定しております。よろしくお願ひします。

座 禅

宮坂有洪会員



恒例の早朝例会によろこそ。座禅は脚の痛いのを我慢して座り続けることが目的ではありません。椅子に腰掛けたままで行っていただきます。

両手は弥陀定印という組み方をします。座禅のポイントはたった三つです。第一番目は、背筋をまっすぐ伸ばすことです。背骨そのものはどんなに伸ばしてもS字型に曲がっているのですが、頭の頂から糸でつり上げられるようなイメージで伸ばしてみてください。第二番目は、肩の力を抜くことです。人間は悲しいときや、落ち込んだり、怒ったり、誰かを恨んだり、妬んだり、つまりマイナスの感情を持っているときは、必ず肩に力が入っています。その反対に、幸せな気分や、嬉しいとき、笑っているときのように、プラスの感情を持っているときは、肩の力が抜けています。三番目は、できるだけ長く息を吐き出すこと。生きている限り、私たちは意識しなくても呼吸をしています、それはかなり浅い呼吸です。意識的に体の中のものをすべて吐き出すように、深い複式呼吸を心がけて下さい。

