



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／竹村 一幸
- 副会長／小野 仁 中畑 隆一
- 幹事／小口 泰史
- 会報・雑誌・広報委員長／坂井 忠彦

■ 例会 毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

■ 事務所 岡谷市中央町 1-4-12 ホテル岡谷 3F
Tel/0266-22-6939 Fax/0266-23-6939

第 2301 回例会 2006 年（平成 18 年）7 月 25 日（火）

司 会：山岡正邦

点 鐘：竹村一幸

早 朝 例 会 照光寺

会 長 挨 拶

この度は大変な事が起りました。災害の無い住みよい岡谷市でこの様な災禍があるうとは夢にも思っていませんでした。この豪雨でご不幸に遭われた方や被害を受けた方々に衷心より御見舞い申し上げます。

連日、警備や復旧活動に出仕された会員の皆様には大変ご苦労様でした。

毎年恒例の座禅早朝例会が会員の宮坂住職さんのご好意により庫裏の改修中にも拘らず実施できますこと、厚く御礼申し上げます。この様に、非日常空間で無心に過す時間は大変有意義なもので「いつもと違う気持ち良い緊張感が味わえ、終わった後のすがすがしさ」が何とも言えません。この日を待ち望んでいる会員さんも多くいると思います。

夕食後、時間があると横河川の土手から今井方面までウォーキングをしますが、今年は水田に水が張られても不思議なくらいカエルの鳴き声を耳にすることがありませんでした。気温が低かったのが原因なののでしょうか？最近になりようやく少し鳴き声が聞かれるようになりました。暖冬と言われていたのに寒い日が続き 4 月～5 月でも暖房を使うほど、虫たちも育ちが悪く出て来るタイミングを外してしまったのか。先日、松の剪定をしていた庭師の話によると松の木にたった一匹の毛虫を見ただけとの事。家庭菜園の野菜にも昨年のように虫を見ない気がします。今年は冷夏にならないかと危惧しております。

思いもかけぬ集中豪雨や日照不足など自然の力の前に人間はどうする事も出来ません。夏場ほど身体を冷やすと言われます。冷たい物の飲み過ぎには注意下さい。

会 長 報 告

- ・ 集中豪雨災害に対し岡谷市緊急対策本部長の林市長さんに 7 月 21 日（金）早朝、岡谷ロータリークラブとして義援金 100 万円を渡し、激励をして来ました。緊急事態のため、会長判断で決定させて頂きました。理事会も通さず事後報告になってしまいましたが、会員皆様方のご理解を賜りたくお願い申し上げます。例会後、緊急理事会を開催致しますので理事、役員はお残り下さい。
- ・ 国際ロータリー第 2600 地区ガバナー横田盛廣氏と柴田忠昭幹事より御見舞いのメッセージを戴きました。

幹事報告

- すでにご案内致しておりますが、諸事情により 8/8(火)に予定しておりました、移動夜間例会(親睦ナイトクルージング)を中止と致します。当日は通常例会としホテル岡谷にて 12:30 より開催致します。お間違いのない様にお願いします。



卓話 「座禅の効用」

宮坂宥洪会員

脚の痛いのを無理に我慢して座り続けることが座禅ではありませんから、今日は椅子に腰掛けたままでしていただきます。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、背筋を伸ばすこと。頭の頂から糸でつり上げられるようなイメージで、背筋をまっすぐ伸ばすと、自然と顎も引き、尾てい骨がピンと張る感じになります。第二番目は、肩の力を抜くこと。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、つまりマイナスの感情を持つときは、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、プラスの感情を持つときは、自然と肩の力が抜けています。ですから、意識的に肩の力を抜くことは、とても大切なのです。三番目は、できるだけ長く息を吐き出すこと。生きるということは息をすることだと言われますが、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。でも、それは浅い呼吸です。意識的に体の中のものをすべて吐き出すように、深い呼吸を心がけて下さい。息を吐くとき、少し前屈みになると、お腹がへこみ、吸うときは元の姿勢に戻って、お腹が膨らみます。これが腹式呼吸です。お風呂で湯船につかっているときのように、リラックスしているときは誰でも、この腹式呼吸をしています。以上の三つのポイントは、特に改まって座禅をするときだけでなく、日々の暮らしの中で、いつでもどこでも実践出来ることなので、心身の健康のために、ぜひ心がけてみて下さい。

さて、このように体を整えてから、自分の心を見つめるようにします。仏教では人間の心の奥底は清らかで輝く満月のようなものであると説いています。月は叢雲がかかって見えなくなることがあっても、月そのものは変わることなく、光り輝いています。同様に心を覆う叢雲ではなく、本来の光り輝く心そのものを、自分の外にはなく、内に見出すことが座禅の目的なのです。こういうと難しく感じられるかもしれませんが、一種のイメージトレーニングとして満月を描いた軸を見つめながら行います。

