



## OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／大橋正明
- 副会長／宮坂 伸・小口俊光
- 幹事／牛山幸一
- 会報・雑誌・広報委員長／白鳥修次

- 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・URL:<http://okayarc.org>・E-mail:[okayarc@amber.plala.or.jp](mailto:okayarc@amber.plala.or.jp)
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

## 第 2349 回例会 2007 年（平成 19 年）7 月 24 日（火）

点 鐘：大橋正明 司 会：宮沢由己。

### 早 朝 例 会

#### 会 長 挨 拶

早朝よりお集まり頂き有り難うございました。

また、ご住職はじめ照光寺さんには何時もながら大変お世話になり有り難うございます。

私も親戚にお寺があり子供のころには夏休みと言えば、木曾のお寺に 1 週間位行っておりました。朝、境内のお掃除から、本堂のお掃除、廊下の雑巾掛けと思い出します。

今はあまり見かけなくなりましたが、お寺の近くの子供たちと群れて遊んだあの頃が懐かしいです。

朝食の朝粥を頂き今日も一日元気に頑張りましょう。

#### 会 長 報 告

- ・ 中越沖地震災害にあたり前小口幹事が新潟 新井 RC の前幹事に被害状況の問い合わせをしたところ。新井 RC の皆さんには被害は無かったとの返答を頂きましたのでご報告致します。

#### 幹 事 報 告

- ・ 8 月の R レート 1 \$ = 122 円
- ・ 次週例会前 12 時より理事会を開催致します。
- ・ 8/2(木)カノラ小ホール、入場無料にてまちづくり講演会が行われます。

#### 例会変更

松本西南 RC=8/7(火)→8/5(日)台湾・鹿港 RC 創立 25 周年記念式典に参加。

8/14(火)休会。 8/28(火)納涼家族例会(夜間)に変更。ビジター受付は 7 日 28 日 12 時～13 時 例会場にて。



恒例の早朝例会によろこそ。先頃、2週間ほどイギリスを旅行してきましたが、ある空港でロータリークラブのマークをつけた募金の方々に出会いました。少しばかりの喜捨を申し出て、日本のロータリアンだと名乗ると、満面の笑みを浮かべて、まるで旧知の間柄のように親しく話しかけてこられました。国境を越えて存在するロータリアンの深い絆と国際的な信用度に深く感銘した次第です。

さて、座禅というと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。正式には結跏趺坐または半跏趺坐という座り方をしますが、正座でも、椅子に腰掛けてもかまいません。両手は弥陀定印という組み方をします。

毎年申し上げていることですが、座禅のポイントはたった三つです。

第一番目は、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します。

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、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。

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。

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、自分の外にではなく、内に見出すことが座禅の目的なのです。これを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。心の中にいつも満月を思い浮かべるようにしましょう。



2007-2008 年度 R I テーマ  
ロータリーは  
分かち合いの心  
ROTARY SHARES