



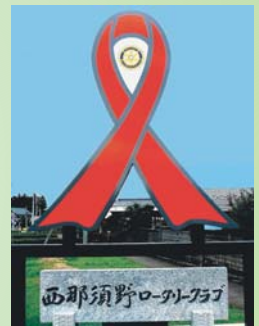
Service Above Self (超私の奉仕)
西那須野ロータリークラブ週報

Nishinasuno Rotary Club Weekly

・角橋 徹 西那須野ロータリークラブ会長テーマ・

親睦と奉仕の喜びを共有し
 ロータリーを心から楽しもう

第2167回(本年度12回)2017. 10. 13



R1テーマ

人類に奉仕するロータリー

ROTARY SERVING HUMANITY



地区テーマ

元気なクラブ作りと
 誠実な職業奉仕



開会宣言・点鐘 会長 角橋 徹君
 司会 SAA 氷見 定明君
 ロータリーソング (奉仕の理想)

ますので、日本の古事に習い皆様で俳句を詠みま
 しょう。 俳句短冊を準備しましたので、表面に
 はお月見に因んだ句を、裏面には自由な句を詠ん
 で下さい。週報に載せましょう!!

会長の時間

会長 角橋 徹君

本日は、臨時の移動夜間例会として、中秋の十
 三夜お月見と、栃木銀行石岡克彦会員の歓迎会、
 そして会員親睦を併せて開催致します。

ロータリークラブの原点は、言わずと知れた
 「職業奉仕と、会員親睦」であり、本日午後4時か
 ら高橋智純会員の曹洞宗源寺にて、職業奉仕事
 業の一環としての職場見学会を兼ねて「座禅体験」
 を会員11名の参加を頂き実施しました。日常では
 とかく煩惱の赴くままに生活しておりますので、
 僅かでも精神統一による無我の境地を味わえたの
 ではないでしょうか? これは、ロータリーの
 「超私の奉仕」にも通じるものと思います。

本例会では、先ず、栃木銀行上野浩行会員がご
 栄転され、後任として石岡克彦様が着任し、当ク
 ラブへの推薦手続きも終わりましたので、無理を言っ
 て出席して頂きました。次週10月18日(火)の
 通常例会にて入会式を実施致しますので、本日は
 歓迎会とさせていただきます。

次に、折角の十三夜です。日本では平安時
 代から中秋の名月を楽しむ行事が行なわれており

そして、会員親睦の懇親
 会です。 秋に因んだおつ
 まみの折と、角橋が作った
 けんちん汁に星野会員のう
 どん、池嶋会員の日本酒で
 和やかな時間を過ごして下
 さい。

親睦と活力を培い、新た
 な仲間を増やしましょう。



本日の例会プログラム

12:30	開会宣言・点鐘	角橋 徹会長
12:31	ロータリーソング (四つのテスト)	
12:34	お客様紹介	角橋 徹会長
12:35	お食事の時間	
12:50	幹事報告	鈴木 明裕幹事
12:52	委員会報告	各委員長
12:54	会長の時間	角橋 徹会長
12:59	会員増強卓話(中間報告)	渡邊 渉増強委員長
13:05	外来卓話(経済と地域社会の発展月間) 那須塩原警察署刑事2課	渡辺英幸様
13:25	スマイルボックス報告	太田 仁スマイルボックス委員長
13:28	出席報告	猪瀬康雄出席委員長
13:29	閉会宣言 点鐘	角橋 徹会長

無断欠席は会費の無駄遣いです。※欠席連絡は
 前日午後5時までに。 SAA 氷見定明
 FAX 37-4138 TEL 36-1038 携帯 090-5194-2381

会長 角橋 徹 幹事 鈴木 明裕
 会報委員会 星野 仁・伊藤 進・松本 善明

幹事報告

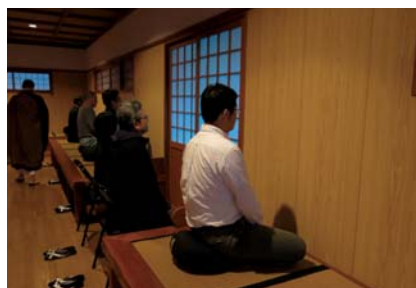
幹事 鈴木 明裕君

- 生駒さん・渡辺渉さんから、「こどもの夢・食事を伴うこどもの居場所」へおもちゃなどの沢山の寄贈頂きました。ありがとうございました。
- 10/8（土）アジア学院収穫祭参加ありがとうございました。
- 10/18（火）12：30昼の例会 13：30から理事会です。
- 10/23（日）地区大会（足利市民会館大ホール）8：30登録開始、9時点鐘です。
7：15出発 消防署協の空き地予定です。バスです。
SAAの方、ネームプレートを持参下さい。
- 10/25（火）最終例会ですが夜間ではありません。
塩原ダム見学（紅葉鑑賞例会）を予定でバスを予定しています。
バスを利用するために2000円徴収致します。
9時出発 消防署協の空き地予定です。
- 11/1（火）改定規定の休会を11/7と入れ替えます。通常の昼の例会です。
- 11/3（11/5）～11/7
桃園55周年記念式典です。小関国際奉仕委員長よろしくお願いたします。
- 11/8（火）改定規定の休会です。お間違いない様気をつけて下さい。



移動夜間例会（十三夜お月見会） 俳句

- 岡部 稔 月を見て、心やすまる、宗源寺
拾参夜、友と集いし、宗源寺
- 関谷直人 名月も、雲に隠れりゃ、宴だけ
ロータリー、座禅例会、口実に、花より団子の、月見酒
- 池島英哲 盃に、月を浮べて、胃に納めて
夢酔 参禅を、さぼった罰か、月い出ず
月無くも、すすき団子に、池錦
- 星野 仁 飲みすぎて、傘をなくした、秋の夜
（アジア学院、お疲れ様でした）
- 佐藤正一 十三夜、座禅例会、宗源寺
ロータリー、会員増強、無の座禅
- 氷見定明 十三夜、尽きぬ思いの、仲間あり
親睦の、杯酌み交わす、十三夜
- 片柳 洋 父ちゃんは、遅々と遅れて、倒産や
父さんや、忘れちゃダメです、十三夜
- 高橋智純 十三夜、寺院明るき、楽流れ
- 小出文雄 十三夜、今宵62の、酒浸し
- 森 英夫 月々に、月見る月は、多けれど、月見る月は、皆の月
ただしかん打座菩薩 仏に近づけり
- 太田 仁 月出ない、夜食に食べる、月見そば
- 荒川久則 外で飲む、熱爛片手に、十三夜
- 猪瀬康雄 無の座禅、親睦深まる、十三夜
- 松岡 衛 单身も、家族も見ている、十三夜
十三夜、親睦深まる、夜間例会



石岡克彦 今日はまだ、月を望めぬ、十三夜
夏も去り、寒さ感じる、十三夜
角橋 徹 月が無い、我が人生と、似かしけり
ロータリー、考え次第、楽しもう

十三夜座禅会に参加して

幹事 鈴木 明裕君

10/13移動例会の前に、曹洞宗日照山宗源寺高橋智純住職のご指導にて座禅を経験しました。当日参加者は、角橋会長、青山さん、荒川さん、渡辺将宏さん、幹事の私と家内の6名で座禅に取り組みました。

本来でしたら高橋住職がご説明すればいいと思いますが、参加者の体験談を書かせてもらいます。まず、VTRで座禅の基礎を勉強いたしました。宗源寺座禅堂がロケ場所で住職が主演の座禅VTRでした。

あれほどいろいろな作法があるとは思っていませんでした。

まず、合掌ですが、手を合わせて中指が鼻の高さにして肘を上げるようにします。歩くときは叉手（しゃしゅ）という、左手の親指を内にして握り、手の甲を外に向け、胸に軽く当てて右手のひらこれを覆い歩きます。

そして3階の座禅堂入るときは入り口の柱のある方の足から入ります。そして正面にある文殊菩薩（もんじゅぼさつ）に合掌低頭をしてから座禅

をする場所に進み、お尻の下に入れる坐蒲（ざふ）を整えて後ろ向きになり坐蒲に腰を下ろし足を組みます。そして、足を組んだまま右回りに180度回転して壁に向かいます。

○ここでおなじみの足の組み方ですが、結跏趺坐（けっかふざ）と半跏趺坐（はんかふざ）の二種類があります。結跏趺坐は右の足を左のものの上に深くのせ次に左の足を右のものの上にのせて両足を交差させます。両膝を床につけるようにしお尻と3点で支えるようにします。これが難しい場合の半跏趺坐は左足を右のものの上にのせた坐り方です。

○姿勢は背筋を真っ直ぐにして伸ばし頭を天井に着き上げる気持ちで、両肩の力を抜いて坐ります。

○手の組み方は右の掌を上向きにして足の上に置き、左の掌を上向きにして右手の上ののせます。両手の親指は自然に合わせます。これが仏像でよく見かけます法界定印（ほっかいじょういん）です。

○口は閉じます。

○目の落としどころは、視線を1m位前方に落とします。目を閉じると眠気を誘うので決して閉じてはいけないとの事です。

○呼吸は、最初静かに大きく深呼吸を数回します。その後静かにゆっくり鼻にまかせます。やっと座禅の始まりです。まず左右揺振（さゆうようしん）をします。ゆっくりと体を左右に、



はじめは大きくだんだん小さく揺り動かし最後に中心に落ち着かせます。鐘がなり始まりです。座禅中は雑念が起こっても生ずるに任せて一切取り合わず、あくまで自己を見つめるという信念との事です。

とは言っても目の前には板壁のみで雑念は湧きあがり眠気が襲ってきます。今回一回くらいではアルファ波の境地までは到達できないのが分かりました。

住職は警策（きょうさく）で眠くなったり心がまとまらなかった場合など、右肩を打ってもらいます。20～30分経過したところで終了の鐘で終わります。今度は左右揺振を小さくから大きくして体を慣らします。

180度向きを直して通路側を向き、出来るだけ淵の框に触れないようにして降ります。この框は食事をするときを使うためとのことです。そして合掌低頭して退出しますが出口も柱の方の足から出ます。

これがあらまします。宗源寺さんでは毎週日曜日に無料で座禅が体験できるそうです。また座禅とヨガの時間もあるとの事で青山さんは参加するとの事です。是非住職に聞いてみて参加してみてください。

追加、十三夜は満月が見られなかったので、翌日の一寸欠けだした月を撮影しましたので紙面でお月見をして下さい。



	R	C	曜日	例会時間	例 会 場	電 話
姉ク例 妹 会 ラ ー 友 好ブ覧	パラニアック	東水原	月曜日	19:00	(D.3830) エルクスクラブ・コンベンションプラザ	82-31-238-7822 03-326-5800 048-475-1122 024-923-1165 0475-26-1515
	桃園	新座	木曜日	18:00	(D.3750) 京畿道水原市八達区仁溪洞1030-2番地3階442-834	
	郡山安積	茂原中央	金曜日	12:30	(D.3500) 福容大飯店	
			木曜日	12:30	新座市東北2-25-11 第2かきの木ビル406号	
			火曜日	12:30	郡山市山根町8-7 ベルヴィ郡山館	
近例第 隣会一 ク ー ラ分 ブ覧区	黒塩	磯原	水曜日	12:30	那須塩原市本町5-5 割烹石山	0287-62-0128 0287-35-2211 0287-23-4165 0287-78-6000 0287-24-2525 0287-54-1105
	大田原中央	那須	木曜日	12:30	那須塩原市折戸148 塩原カントリークラブ内	
	那須	黒羽	木曜日	12:30	大田原市中田原2082-3 KATSUTAYA	
	大田原	黒羽	木曜日	12:30	那須町大字高久丙1 ホテルエビナル那須	
	大田原	黒羽	木曜日	12:30	大田原市中田原593-3 大田原温泉・龍城苑	
		金曜日	12:30	大田原市黒羽向町2 ホテル花月		

事務所 いたう家 那須塩原市扇町7-12
☎0287-36-0028 FAX36-2854

例会日 火曜日 12:30 例会場 いたう家 那須塩原市扇町7-12
☎0287-36-0028

※10月のロータリーレート 1ドル102円