

HADANO MEISUI ROTARY CLUB WEEKLY

例会場 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

事務所 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

例会日 毎週木曜日 12時30分～13時30分

会 長 諸星常平 幹 事 瀬戸 誠 会報委員長 西村隆之



奉仕を通じて

平和を

2012年～2013年度国際ロータリー会長
田中 作次

第1302回例会 2012年9月13日(木)(晴)

移動例会

早朝例会(座禅)

点鐘 AM6:30

於 「宝蓮寺」(養毛)

司 会 瀬戸 誠幹事

点 鐘 諸星常平会長

合 唱 「我等の生業」

→承認

会長の時間

○ おはようございます。本日は早朝例会で“座禅”を経験させていただきます。職業奉仕担当の職場訪問も兼ねています。宝蓮寺の東島さん、大変お世話になります。

○ 会長・幹事会報告

9月27(土)、ゆめ計画の説明会が開催されます。

場所 秦野商工会議所

時間 15:00～18:00

出席者 会長、幹事、米山R財団委員長 大屋クラブ研修委員長 今井地区R財団財団補助金委員 桐山会長エレクト 飯田副幹事

○ 消防車に関する件で、ラオスの大使が9/27(木)の例会に来場されます。

○ 25周年各団体への寄付贈呈について
助成金を25周年実行委員会の予算からお願いしたい。

○ 9/13(木) 早朝移動例会について
別紙プログラムを承認する。 →承認

○ 親子川柳大会協賛について
例年の通り、10,000円を新世代奉仕委員会より支出する。 →承認

○ 少年野球招待会計報告について
承認する。

○ クラブのタスキについて
タスキについては25周年実行委員会の予算でお願いしたい。

幹事報告

○ 特にありません。スマイル、出席報告は週報で確認して下さい(スマイルは行いませんでした)

委員会報告

○ 消防自動車派遣委員会 北村俊和委員長
7/17(土)、ラオス大使が来場されます。
・消防車寄贈のお願い
・秦野市長表敬訪問
秦野市の消防車を寄贈して頂くため。
※寄贈依頼が正式に行われた後、寄贈する事を決定する。
秦野消防署の見学も予定。

理事会報告

○ 25周年リハーサルについて

10/4(木) 例会(クラブフォーラム) 第1305回

10/11(木) 移動例会(文化会館・リハーサル) 第1306回

10/13(土) 25周年記念式典 第1307回

10/18(木) 地区大会 21日に振替 第1308回

10/25(木) 通常例会 第1309回

会員数	41名
出席数	20名
出席率	48.78%
前々回の修正	85.00%

ミー ク ア ッ プ	[事前] 今井君(秦野)
	[事後] 伊藤さん(秦野中)

本 日 の プ ロ グ ラ ム	9月20日
	○ 卓話 梅原君

次 週 の プ ロ グ ラ ム	9月27日
	○ クラブフォーラム (25周年に向けて)

○ 国際奉仕委員会 中島賢治委員長
近隣アジアへの支援について

ブータンへの支援交流を検討しています。どのように行うか？ユニセフを通してはどうか等、検討しています。

○ 大屋富茂クラブ研修委員長

各委員会は特別な活動については必ず例会で発表し、フォーラム等を開いて会員全体が共に協力できるようにして頂きたい。

卓話

「座禅」(体験)

○東島礼美さん

1、座禅の心得

座禅は本堂に入った時からすでに始まっています。会話をつつしみ静かに素早く行動する事を心がけて下さい。素足になったらまずは着座する位置に移動し、体制を整えて和尚のご入堂を待ちます。

・入堂＝座禅堂(ここでは本堂)に入る時は必ず左足から入ります。逆に退出する場合は右足から出ます。「左進右退」と覚えます。なお、この時、畳のへりを踏まないように気をつけましょう。

・叉手当胸(しゃしゅとうきょう)＝歩くときは右手を胸に当て、上から左手を重ねます。右の親指で左の親指を押さえ、指先はそろえて伸ばします。

・着問訊(ちゃくもんじん)＝自分が座る場所に来たら、座る場所に対して合掌低頭します。そして「座らせて頂く」という気持ちで頭を下げます。

・着問訊二＝座る場所の向かい側に向き直り、再び合掌低頭します。低頭は「丹田(たんでん)」を中心に上体を曲げます。「丹田」とは、へそより下にある下腹部の事で、「臍下丹田」とも言います。向きを変えるときは上座(正面、和尚の座る場所)に背が向かないよう回ります。

・結跏趺坐(けっかふざ)＝足の裏を見せて両足を組んで座ることで、身じろぎしない安定した足の組み方です。訓練をすれば慣れてきますが、最初は片足からでも結構です。

・法界定印(ほっかいじょういん)＝手の組み方で、禅定印ともいい、深い禅定に入っていることを示します。右手を左手で覆うように握る方法もあり、組みやすいです。位置は丹田のところに来るようにします。

・左右揺振(さゆうようしん)＝体の中心点を探し、安定した坐相を組むために、腰から上を左右に揺らします。位置が安定したら、背筋を伸ばし頭の中央から糸で吊られたように体を一直線にします。

・半眼(はんがん)＝前方を見て視線を落とすと、目は自然と半開きの状態になります。自分の位置から1メートル程先に視線を定め、視点に意識が集中しないようにします。この時口元は引き締めて唇と歯の間に隙間が出来ないようにします。

・呼吸法(こきゅうほう)＝鼻からゆっくりと空気を吐き出します。完全に息を吐ききることが大切です。腹筋を使って息を吐いた反動で、鼻から息を吐き出します。ポイントは、ひとお一つ、ふたあ一つと頭の中で数えながら「つ」のところで息を吸うようにし、ここのお一つまで数えたら、また最初に戻り、これを繰り返して下さい。

・座禅の合間にお茶が出されたり、終了後の朝粥が出る場合は、順番に合掌して頂きますが、先に出された隣席の人に合わせ、手際良く頂きます。飲み物や食べ物を頂くときは、お粥をすすったり、漬物などをかむ音をさせないように工夫して下さい。また、限られた時間の中で速やかに終了できるよう、心がけて下さい。

※参加者全員、座禅体験。

「警策」を受け、おいしい朝粥を頂きました。「警策」とは、文殊菩薩に代わって修行者に注意を与え、奮起を促す棒の事です。

