



Share Rotary—  
Serve People

みんなにロータリーを  
みんなに奉仕を



会長 内山喜一 幹事 齋藤 隆 副会長・クラブ奉仕 佐藤順治 職業奉仕 石川寿男 社会奉仕 佐藤 衛 国際奉仕 三井 健 青少年奉仕 小池繁治

出席報告：会員73名 出席55名 出席率75.34% 前回出席率78.08% 修正出席68名 確定出席率93.15%

### 会長報告

内山喜一君

先程の理事会において、歳末助け合いで市役所福祉、思恩園、NHKに各2万円づつ寄贈する事にいたしました。

次に、先月29日、クラブ年次総会で次年度の指名委員が決って2時間協議の結果、会長エレクトに佐藤順治さん、副会長には優秀な候補者が多く難航したが、最終的に山口篤之助さんに万場一致で決まり川村会長エレクトと共に自宅を訪問し、心よく引き受けて貰った。

台中港区R.C.との姉妹クラブ統盟式は、当クラブ創立25周年記念式典の折にさせて頂くよう台中港区R.C.に一応連絡した。

ニュー・ブランズウィックR.C.の幹事オスター・ブレインさんからの便り この度新穂恵さんが当所訪問の新聞記事を送ります。恵さんは私共のR.C.例会に出席しておりますが、将来は他の会合にも出席する事を望んでおります。私共は素晴らしい女性と共に活躍出来る事を喜びとするものであります。

### 幹事報告

齋藤 隆君

1. 例会時間・場所変更

### 会員スピーチ

## 〈私の健康法〉—白隠禅師の健康法—

佐々木 詰彦君

私は各地の講演で、いづれの場合にも精神衛生に関する問題をとりあげてきた。その中に、老人クラブの健康教室の講師というのが二度ばかりあり、第一回から第五回までは医師が講座を担当されて、最

○鶴岡西ロータリークラブ

12月9.16.30日

鶴岡産業会館4階第2会議室

12月23日 クリスマス家族会のため

点鐘 午後5時30分

場所 大山楼 登録料 6,000円

○余目・立川ロータリークラブ合同例会のため

12月15日(木) 点鐘 午後6時

場所 庄内ドライブイン

登録料 5,000円

○立川ロータリークラブ

当クラブの次回の例会はクリスマス家族会のため、12月17日グラウンド・エルサンに変更  
点鐘 午後5時30分

2. 日中友好のしんぶん「日本と中国」

11月15日号到着

3. 鶴岡西ロータリークラブ会報到着

4. 新会員の推せんに関する氏名発表

忠鉢 徹 ますや専務取締役 職業分類 旅館

塚原初男 山形大学農学部林学科造林学教授

職業分類 大学

入会に反対される方がありましたら、書面で反対理由を具して理事会に10日以内にご送付下さい。

庄内空港の建設を推進しましょう

直いささか困惑している。特に私自身健康法など、あまり気にしていない方なので、取り立てて申し上げる程のものはないからである。

強いていえば、日頃体重の維持に気を配ることぐらいであるが、その為にそろそろ20年にもなるが、朝食を攝らない事、一日二食を実行する事と夕食の量を決め、体調によって少し物足りない所は、野菜か汁で補うようにしている。

その他、数年前までは水泳をやっていたが、今は出来る限り時間を作って、スポーツ少年団の指導員として子供達に野球をコーチしている。

先に申し上げたように、私は一日二食を実行すると共に、最近ではできるだけ一日の睡眠時間を8時間にするように心掛けている。

最近では、成人病の時代といわれている。健康は、それを損った人にとっては何物にも換え難いもので健康を維持するためにそれぞれに健康法を考えていると思うが、その実行は個人個人の適応によって行うべきで、万人共通の特効薬はない事はご承知の通りである。今流行のジョギングでさえ、その人に適さなければ健康を害し、死に至ることさえある。

私はこれまで色々な所で、精神衛生という言葉で心の健康、精神の健康を保つための提言を行ってきた。これからの時代、人間の生活は、この心の健康をどのようにはかるかが、最も大切な事になると思う。

僧侶は、修業中に、その厳しい生活を支えるのは修業に耐える精神を支えるための“食”であるという教えを受ける。多食・過食をいまして、「食は、ただ気を支うるに攝りて、味あじわいをたしな嗜むべからず」と、坐禅用心記にある通り、喰べ過ぎ、栄養のとり過ぎを厳しくいましてしている。

修業道場では、早朝喫粥・午後喫飯といい、一日二食が原則となっていた。釈迦の時代にさかのぼると、一日一食がきまりだったようで、この事は「おとき斎」という言葉に今も残されている。

しかし、厳寒期の空腹は、十分な睡眠が得られないというところから、安眠を得るために、温石で腹を暖める程度の軽い夕食をとるようになったのが、

僧堂における始まりで、これを飢渴の病を療ずる薬としての食事という意味から、この夕食の事を「薬石」と云っている。茶席などでいう「懐石」というのも又同じである。

現代は、この「僅かに身を支うることをもって食とせよ」という言葉が有名無実となり、今の成人病の殆んどは、この言葉が実行されていれば、およそ半分は無くなるであろう。所謂腹八分である。

成人病は、所謂病氣と異って外的な要因によるものでなく、病因の多くは体内にあり、いわば身から出たサビ、という事ができる。即ち、運動不足・過食・美食・生活時間の乱れ・多忙による過労等の外特に心調課外（心が通わず、助け合いのない人間関係）の中での不安等々の精神ストレスが原因である。つまり、精神的な緊迫、感情的なイライラがもとになって「心身症」を起し、神経失調・ホルモン失調をひきおこし、心臓病・血管障害・代謝不調を引きおこすことになる。

仏教にある最も古い健康法は、阿含経の中に既に示されている。この經典の中で、健康とは単に肉体の快調整のみを目的とせず、頭脳の明哲、心情の安定、意志の堅固にまで貢献し得る健康である。と説いている。

僧侶の不幸の通知には「四大不調の所、薬石効なく」という表現が使われるが、四大不調とは、地・水・火・風を示し、地は消化器系、水は排泄器系、火は循環器系、風は呼吸器系を示している。肉体の健康はこの四つの調和にあると云うのが仏法で言う健康法である。この調和をはかる法として、白隠禅師の「内観の秘法」がある。これを仰臥禅（寝禅）という。

これを分りやすく言えば次のような方法で行う。床の上に天井を向いて静かに横たわる。枕の高さや柔らかさは、自分が使っているものでよい。次に、目は軽く閉じ、両手、両足を適当に開き、その力を抜く。首・肩・背骨・腰・脚の筋肉や骨々の力をすっかり抜く。唇は軽く開き、内臓の力もゆったりして、肉体のどこにも力が凝らぬよう蒲団にすべてを打ちまかせ、ゆったりと埋もれる。

次に両脚を長く伸ばし、強く踏み揃え、力を腰から下に入れ、静かに軽く呼吸をし、気が落ちつきはじめたら、ややゆっくりと息をする。息はゆっくり吸いこみ、かすかに息を止める。少し止めた息は静かに吐き出す。

吐き出す要領は、吸いこんでかすかに止めた息を下腹の方におろし入れるような感じで、細くゆっくり吐き出すようにする。その結果下腹に力が満たされた感じを受ける。

この下腹（気海丹田）に満たされた力を、そのまま軽く保つようにして、再び鼻孔から空気を静かに吸い、気海丹田に次第に力をためて満たしてゆく。

こうして、下半身に力をかけ、下腹部に力をためて練る呼吸法を行いながら、抱いている心の思いをすべて投げはなち、心の動きを句の意味に集中して精神の統一をはかる。

「この内観の秘法を一心に修業する時、数週間にして、これまでの苦悩・不快・神経衰弱・心臓病・肺病などあらゆる難治の病の症状が底を払ったように全治する。もしそれが偽りならば、この老僧の首を斬り取って持ち去るがよい」白隠禅師のことばである。

## 委員会報告

### 親睦活動委員会

佐藤 忠君

会員誕生 菅原辰吉君・鈴木弥一郎君

津田晋介君

奥様誕生 御橋芳子さん・森田武子さん

佐藤貴美子さん・若生 孝さん

迎田恵美子さん

### 出席委員会

鈴木茂男君

◎年間皆出席

14年間皆出席 中江 亮君

13 〃 富樫良吉君

11月100%出席 53名

阿蘇・阿部・張・藤川・飯白・石井・石川・石黒

・板垣(俊)・板垣(広)・市川・川村・黒谷・小池

・小松(広)・今野・小松(三)・工藤・加藤・御橋  
・三井(徹)・三井(賢)・三井(健)・嶺岸・迎田・  
本山・森田・松田(貞)・松田(士)・中江・中野・  
斎藤(隆)・佐藤(忠)・佐藤(順)・佐藤(衛)・佐藤  
(友)・新穂・菅原(辰)・鈴木(弥)・庄司・佐々木  
(栄)・鈴木(茂)・佐々木(喆)・斎藤(昭)・白坂・  
高橋(良)・丹下・手塚(林)・内山・渡部・山口・  
吉野・富樫

### 世界社会奉仕委員会

高橋良士君

海外の、特に低開発国で行われている地域社会のニーズに対して、一つのクラブが独自で遂行し得ないような社会奉仕計画を、クラブ対クラブで援助するのを目的とするW.C.S.の根源は、関東大震災の時に海外のロータリークラブより寄せられた援助であって、現在の金額に換算すると数百億円にも達し、一躍国際ロータリーが脚光を浴び、又、ロータリークラブの評価が高まった。

W.C.S.の計画プロジェクトは、1) 保健プロジェクト 2) 地域社会開発プロジェクト 3) 教育プロジェクトが大・中・小規模に分かれている。来年度はR.I.資料室よりあらためて50のプロジェクトを入手した。この中で保健プロジェクト1743、インドの児童に経口ポリオワクチン、ハシカワクチンを購入するために必要な資金を援助するために決定いたしました。

第1例会に100円献金、出来うれば2年間位の継続を計画している。

### 青少年交換委員会

新穂光一郎君

今月1日、東京のABC会館で青少年交換委員長会議に代理で出席したが、これはベテランの方が多く、活発に4時間やったが、終ってみればあっという間に終わった感じでした。

特に東京・大阪・京都・名古屋あたりの人は非常に活発で、ガバナーですと1年交替ですが、4～5年もやっているベテラン達でした。

特に変わった内容の一部を申し上げますと、羽田空港に迎えに行く時に赤色をつけるとか、国内線は黄色

をつけていくとか、色分けしないと子供が混同し易いので、そうするという事でした。

次にDAVID M. HEINLEIN氏よりの便りがありましたので御報告申し上げます。

DAVID M. HEINLEIN氏よりの便り

長らくごぶさたですみませんでした。

恵の学校の成績表を同封します。私と妻が学校へ行ったら先生方と会いました。彼等は彼女の個性、明るさに大変好感をもっています。

彼女は、特に数学と絵画に並ならぬ才能もっているようです。彼女の絵は学校の掲示板にかざってあります。そして、1984年度の春のミュージカルプレイの監督は、彼女の才能を認め、舞台装置を自分のために作製してほしいと望んでいます。

彼女のために英文学と英語を第2外国語にしている先生と一緒に、英語の特別コースを設けているので、来年の2月迄は単位がとれるでしょう。

恵は貴方に日々の活動を伝えていると思いますが、感謝祭では日本人家族も招待したので、彼女に大きい喜びを与えたようです。

恵はこの週末に、他地区の交換学生と共にボコノへ参ります。私達は恵のために日本人の友人から着物と帯を借りてやりました。恵もそれを着て他の外国人と一緒に日本の着物姿を見せてやることでしょう。その日本人の友人は、着物や帯の着付けを教えてくださいまして。私達は恵のために休日には何がいか色々計画中です。X'masの我々の文化をきくと彼女は覚えてくれるでしょう。我々は彼女のホストファミリーとして大変幸いです。

### 国際奉仕委員会

三井健君

かねて西クラブと共催で、DAVID君の奉仕で、英会話の教室を企画しておりましたが、昨日6時から7時半迄、大変愉快にあっていう間に過ごす時間をもちました。始めて参加者の希望等伺って、その後でDAVID君が自分の家庭とか、自分の生いたちとか、現在に至るまでの経過等、わかりやすくゆくりと英語で話してくれた。これを我々がヒアリングしたわけです。そのあとで自己紹介を兼ねて英語で話したわけで、大変愉快でした。次回からはテキストなんか使ってやる予定。昨日集まったのは15人位で、まだ謝礼と会場費に間に合いませんので、もう5人位欲しいので、希望者は山下さんまでお申込み下さい。尚、毎週月曜日6時から7時半まで委員会室で行います。皆さんにも御参考になると思いますので、是非御参加をお願いします。

### 御挨拶

山口篤之助君

先週の水曜日、会長エレクトの川村さんがお見えになり、指名委員会のお話(副会長指名)をお聞き致しましたが、全身血のひくような思いで、器でもなく体調も十分でないでお断りしたのですが、ロータリーでは指名されると断わる事が出来ないようになっていたとの事で、お引き受け致した次第です。皆さんの御友情に頼るしかございませんのでよろしく、精一杯頑張りますので、皆様方の御指導をお願い致します。

### ビジター

鶴岡西R.C. 佐藤 拓君

(今週の担当者 菅原辰吉)