



CLUB BULLETIN

R. I. 第 2530 地区

いわき勿来ロータリー・クラブ

◎例会日 毎週水曜日 (12:30 ~ 13:30) ◎事務所 いわき市植田町中央一丁目 6 番地の 9
◎例会場 ホテルミドリ 〒 974 - 8261 ホテルミドリ内 TEL.0246 - 62 - 3737

第 2561 回 例会 平成 26 年 7 月 23 日 (水・晴)

2014~2015 年国際ロータリーのテーマ

会員卓話

生駒祐健直前会長

ロータリーソング 奉仕の理想

4 つのテスト

矢代 昭雄 会員



・ガバナー公式訪問の際に記念写真を撮影しましたが清水会員の所で写真注文を受け付けております。

◎各委員会報告

◇出席委員会 - 富岡小委員長

本日の出席状況は下記の通りです。

◇スマイルボックス委員会 - 小熊小委員長

・東田町内ゴルフコンペで優勝しました。富岡会員
・7月18日東田町内ゴルフコンペにおいて富岡幸広
会員が優勝しました。おめでとうございます。
赤津(善)、嵐、内藤、荒川(義)、岩元、小熊、金
成各会員及び渡邊公平パストガバナー、鈴木幹事
・早退ごめんさい。 鈴木雅之会長エレクト

◎会員卓話 - 生駒祐健直前会長

1 年を振り返って

第 2530 地区テーマと地域活動方針から
“未来の子どもの輝く笑顔のために”
“和顔愛語”について

道元さま(曹洞宗の開祖)は著書「正法眼蔵」の中で、「愛語は愛心よりおこる。愛心は慈心を種子とせり、愛語よく廻天の力あることを学すべきなり」とお示しになっています。これは「愛の言葉は愛の心よりおこり、愛の心は慈悲の心よりおこる。そのような愛のことばにはひとりの方の人生を百八十度方向転換させるほどの力がある」という意味です。

しかし、この愛語や慈心を上辺だけでとらえては、話がきれいに終ってしまいます。現実の私たちの姿に照らし合わせて愛の言葉の本心を考えてみました。お釈迦の言葉に次のようなものがあります。

人の思いは
いずこへもゆくことができる
されど いずこへ赴こうとも

人は おのれより愛しいものを見いだすことはできぬ
それと同じく 他人々も
自己はこの上もなく愛しい
されば
おのれの愛しいことを知るものは
他のものを害してはならぬ
私達人間は、本能ともいうべき「わが身がかわいい」という思いがあります。

「誰よりも自分がかわいい」「誰にも傷つけられたくない」という切なる思い、そして、その思いが満たされなかったときのやりきれない痛みや苦しみ、悲しみ…。

誰もがもつガリガリの自我の姿です。しかしお釈迦さまはそれを認めたうえで、こう続けています。「それと同じく、他人々も自己はこの上もなく愛しい。」私が「誰よりも自分がかわいい」と思うように、どの人も自分がかわいい。どの人も傷つけられたくないのです。だから、お釈迦さまは「自分を本当に愛しいと思うなら、みんなを自分と同じように愛していきなされ、傷つけてはならぬぞ」とおっしゃいます。「わが身をかわいい」という思いを突き詰めどん底で「人を傷つけるな。自分と同じように愛せよ」とひっくり返る。そのような転じがあるからこそ慈悲の心にすばらしいぬくもりをもたせることができるのです。

そしてその「慈悲心がほほえみ」なるおげん
仏教では愛の心が表われた柔和な顔を和顔とい
います。ほほえみですね。慈悲の心が顔に表われたときほほえみになり、言葉となって表われたときに愛の言葉になるのです。何気ないひと言が相手の生き方をガラリと変えてしまうことがあるものです。慈愛に満ちた言葉には大きな力があるものです。

「愛語よく廻天の力ある」と…

「四つのテスト」から

私たちロータリアンは毎週「四つのテスト」と唱和致します。会長になり身近なところでそれを聞き、お釈迦さまの「三つの教え」を考える様になりました。

自分は何かを言うときに心から相手のことを思っているだろうか？これはなかなか難しいことです。お釈迦さまは、何かひと言を言うときには次の三つのことを確かめたと言います。

一つ目は、今自分が話そうとすることが「真実かどうか」を確かめる。

二つ目は、それを伝えて、相手のためになるかどうかを確かめる。

三つ目は、それを伝えるために時と所を選ぶ。いかに親切な言葉であっても、時と場所を選ばないとマイナスに働くことがあるというのです。

そしてこの三つの確かめが果たしたら相手の好むと好まざるに関わらず伝えなさいと。

「認知症予備軍」にならないために

下記に紹介した認知症の自己診断チェックシートは(財)東京都老人総合研究所の矢富直美主任研究員

らが開発したものです。項目のうち当てはまるものにチェックし1項目1点とし合計点数で自己診断するものです。

勿論、結果は「目安」でしかなく専門医療機関での診断結果が優先されます。

■日常生活の中で次のようなことができるか○をつけてみましょう！(全15項目)

□自分で電話番号を調べて、電話をかける事が出来る。

□リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行う事が出来る。

□何かの会の世話係や会計係を務める事が出来る。

□ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して、出かける事が出来る。

□見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することが出来る。

□薬を決まった分量を決まった時間に飲む事が出来る。

□貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払い、家計のやりくり等、家計管理することが出来る。

□日用品の買い物をすることが出来る。

□請求書の支払いが出来る。

□銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分で出来る。

□年金や税金の申告書をひとりで作成することが出来る。

□自分で食事の用意が出来る。

□自分で掃除が出来る。

□洗濯物、食器などの整理が出来る。

□手紙や文章を書く事が出来る。

今からでもすぐ出来る老化抑制のヒント

① 一日一回外出する
一番きをつける事は「閉じこもり」にならないこと。外出すること、散歩、作業、買物等々、色々な機会があります。

② 計画を立てて実行する
日常の生活の中で料理です。献立を決め、材料を選び、料理の手順を考えるというように、料理には頭を使わなければならない要素がたくさんあります。頭の体操になります。

③ 深く大きく呼吸する
真言宗で行う月輪観や阿字観(座禅)

④ 新しいことに興味をもつ
「もう年だから」という理由で何事も諦めてしまうと、実年齢以上にふけこんでしまいます。年齢は関係ありません。目標をもって挑戦し続けることが脳をいきいきとさせるので、どんな些細なことでも自分が興味をもって始めなければそれがいい刺激となります。

私たちの周囲をよく観察すると、ご高齢の方がよく楽しまれている趣味がどんなものかわかって来ます。体を動かす趣味だけでなく頭を使う趣味をお勧めします。

私は毎朝、2時間の庭掃除と勤行の時に瞑想しながら深呼吸をするようところがけています。そして、新聞を読むことを習慣としています。

出席状況	正会員数 本日の出席率	47名 70.21%	本日出席会員数 修正出席率	33名 80.08%
------	----------------	---------------	------------------	---------------