



ロータリーは
分かちあいの心

国際ロータリー第2630地区

高山中央ロータリークラブ WEEKLY REPORT

2007～2008年度 高山中央RC会長テーマ

第728回「**りく りょく きょう しん** 戮力協心」 H19・9・24

平成19年 9月24日(月) 第728回例会

2007～2008年度

国際ロータリー第2630地区 遠飛分区
インターシティ・ミーティング

10:00～ 高山グリーンホテル
ホスト 高山ロータリークラブ

(出席報告)

本日の出席 38名 出席率 90.48%
前々回の補正 36名 出席率 85.71%

IMプログラム

- | | | | |
|-------|------------|-----------------|--------------|
| 10:00 | 登録受付 | 司会 高山RC幹事 | 住 宏夫 |
| 10:30 | 点 鐘 | ガバナー補佐 | 北村 勝 |
| | | 国歌「君が代」 | |
| | | ロータリーソング「奉仕の理想」 | |
| | | ソングリーダー | 早川 宏治 |
| | | 歓迎の言葉 | 高山RC会長 直井 憲治 |
| | | ガバナー補佐挨拶 | |
| | | ガバナー補佐 | 北村 勝 |
| | | 特別参加者・参加クラブ紹介 | |
| | | ガバナー補佐 | 北村 勝 |
| | | ガバナー挨拶 | ガバナー 田中 稔子 |
| | | カウンセラー挨拶 | |
| | | バストガバナー | 中川 良三 |
| 11:00 | 講師紹介 | | |
| | 講演「氣と会社経営」 | 顧問 顧問代表 | 顧問 環氏 |
| 12:05 | カウンセラー講習 | | |
| | | バストガバナー | 中川 良三 |
| 12:15 | 次期中ストクラブ発表 | | |
| | | ガバナー補佐 | 北村 勝 |
| | | 次期ホストクラブ代表挨拶 | 原 明治 |
| 12:25 | 閉会の言葉 | IM実行委員長 | 桑月 心 |
| 12:30 | 点 鐘 | ガバナー補佐 | 北村 勝 |
| 12:45 | 懇親会 | 司会 高山RC副幹事 | 小林 一揮 |
- 【第一部】
雅楽演奏 日枝神社・八幡神社初の合同演奏

開会の言葉

高山RC会長エレクト 野畑 国久

乾 杯

お座付き

祝い歌「めでた」

舞 踊

谷口 裕和氏

【第二部】

ロータリーバンド演奏

高山中央RC セブンスター

14:50 締め挨拶

ロータリーソング「手に手つないで」

ソングリーダー

早川 宏治

14:55 閉会の言葉

高山RC副幹事 佛坂 直哉



(ガバナー挨拶)

国際ロータリー第2630地区ガバナー 田中 稔子



昨晚こちらに伺いまして8階の窓から静かな柔らかな山並みが三重に連なる様を眺めて、なんと美しい落ち着いた町であろうと思っておりました。

先日東京に行われました『輝く女性の集い』という会では、東京恵比寿クラブの司洋子さんはじめ輝々たるメンバーが集まりました。その際女性は400名、男性が200名の参加で、男性ガバナーのご挨拶で「私は今日は震えております」、とおっしゃっていましたが、本日はほとんど男性で私が震えております。ロータリーの充実と発展のためにご尽力いただく皆様方に

創 立 1991年 5月 20日

- ◆例会日 / 毎週月曜日・PM12:30～
- ◆例会場 / ひだホテルプラザ3F・☎(0577) 33-4600
- ◆事務局 / 高山市花園町1-15 丸越商事4F
/ ☎(0577) 36-0730 / FAX (0577) 36-1488
/ E-MAIL http://www.i7.ocn.ne.jp/~t-c-rc/
- ◆会 長 / 松之本 映一 ◆幹 事 / 永家 将嗣

四つのテスト

- 言行はこれに照らしてから
- 1 真実か どうか
 - 2 みんなに公平か
 - 3 好意と友情を深めるか
 - 4 みんなのためになるか どうか

厚くお礼申し上げます。このIMにご出席頂き、親睦・理解を深め、討議し、さらにロータリーの情報すべてを交換しあう、奉仕の理想を学びあいながら理解を深めていくという会にさせていただければ、と期待します。

IMが盛んであった1950年頃IMはRI主催の会でロータリーに勉強していただくための会でした。ところが1969年頃突然RI理事会で経費を出さないと決定されました。その頃アメリカも経済的に苦しい頃であり、そういう背景からであると推測されますが、ガバナー主催IMがガバナー補佐主催となっていき、だんだん世界中の地区においてIMが行われなくなっています。現在海外のほとんどの地区では行われていないようです。しかし、日本では充実し継続されています。いいことから日本では根付いているので、なくすことなくしっかりと育みながら、これから人も人のため、国のため、自分のため、知識と理解を深めて奉仕の理想を学びながら、活性化されたクラブを築いていただきたいと希望しております。本日はお休みのところをありがとうございました。



〈講演〉 親月流和氣道代表 親月 環氏
「氣と会社経営」

氣が安定しているか、強いか充実しているのかを見分ける3つのポイントをお話します。

1. 今、あるいは日常的に気分がいい時が多いかどうか。
2. 手足が温かいかどうか。
3. 身体の感覚が軽いかどうか。



氣は外にも反映されるため、氣が充分あって体感覚が軽くなってくると、何もかもが軽く感じられます。山積みの仕事、人からの頼まれ事、会社のトラブル等も軽く感じ、またそういう時は氣が十分あるので本当に簡単に解決できるので、生命エネルギーのもとである体内の氣、内氣を十分に持つことは、健康な毎日を送るために非常に必要です。人間の場合、氣の分類は中の氣と外の氣と分けて考えます。体内の氣は自分の心と体の状態を変える氣です。中にある氣が外に出て人に感じさせる氣、外氣は自分を取り巻く環境まで変えます。

内氣について医学的に考えると、内氣は生命エネルギーで先天の氣、後天の氣と分けられます。後天の氣は、簡単にできるものが、中国の氣功をベースとする呼吸法です。

通常成人男子の呼吸は1分間に15~20回です。浅く短い呼吸を回数で補っているため、末端にエネルギーが届かず、細胞劣化が激しく早く老けてしまいます。医療や栄養だけで寿命だけ伸びても寝たきりでは意味がありません。

元気に寿命を全うするため深く長い呼吸が必要です。歯を閉じてその瞬間、口からゆっくり12秒かけて吐き、吐きながら丹田（たんでん）をへこましていきます。吸うのは鼻からで2秒、その時に丹田を膨らませます。1秒止めてまた12秒で吐くという風に、1回の呼吸を15秒で行うようにして下さい。この呼吸は副交感神経を刺激し、人間の体をリラックスした状態に導いていきます。体のメカニズムが整えば、自然治癒力で少々の病気であればすべて治るといっても過言ではありません。

また大切なことは姿勢です。胸を張るだけでなく、体のラインである正中線がまっすぐである事が非常に重要です。このラインがまっすぐであると少々のことでは気持ちがゆるぎません。つけ加えるとすると、丹田にエネルギーをためるようにして下さい、丹田はお臍の下10cmの所の奥の空間です。臍下丹田が充実していると言うのは、ここにエネルギーがたまっているという事です。どうやってエネルギーをためるのかというと、腹部を膨らませ、引っ込める呼吸法で簡単に丹田に氣をためることが出来ます。便利な事に、氣は意識で動かします。皆さんの氣、現代人の氣は大体頭に氣があります。そうすると人間の体は非常に不安定になります。息をゆっくりと吐きながら意識を頭から丹田へゆっくり移動させていくのです。これで得られる安定感が、病気になるにつらく、ストレスに負けない不動の状態になります。

私は和氣道を通じて四つの氣と三つの和を提唱しています。四つの氣とは和氣（わき）和やかである。聖徳太子の和をもって貴しと為すの精神愉氣（ゆき）楽しい氣。和やかであるために楽しい気分である事。愛氣（あいき）対人関係において重要。愛しむ事はすべての困難を救う。叱咤激励よりも優しい愛の氣で包むことが必要な時もあるはずです。創氣（そうき）何かを生み出すことは人生を最後まで楽しむために必要。新しいことを創める事は新しいエネルギーを入れるために必要。四つの氣を作るための具体的に必要なる三つの和とは、調和：自分のエネルギーを調和させ、心身に疲れをためず、余分なものを洗い流しいい状態で人間関係を整える事。融和：自分以外自然・人と融け合っていくことによって自分の事のように人を思いやり、自然と交わりあっていくことにより、氣を高めていく事。和合：どんな人とでもどんな状態でもいい状況を作れる事。氣にも波長があり、同じ周波数で共鳴する。氣が合うというのは氣の波長が合うという事で、周囲の低い氣の波長の人を、いかに自分と同じ高い波長に変えていくか、というのが和合の考え方です。自身の中から生み出す氣を高いものにすれば、どんな人とでも和合することが出来ます。

自分自身が高い意識レベル、高いエネルギー、高い氣を持つ事が必要であり、しかも常に丹田にある事の確認が大事です。



〈会報委員会 新宮 一郎〉