



桐生ロータリークラブ週報

国際ロータリー第 2840 地区 2021-2022 年度 国際ロータリーのテーマ

2022年



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

SERVE TO CHANGE LIVES

R.I 会長 シェカール・メータ

善意というものがないなら
ロータリークラブは唯の社交クラブだ。
職業は金儲けのためでしかなく、
社会奉仕というも施しにすぎず、
国際奉仕は外交以外の何ものでもない。

パストガバナー 前原 勝樹

会長 本田雄一郎 幹事 増山大祐

クラブ会報・情報委員会

金子勇人・飯塚荘一・木村洋一・中村光孝

6月13日号

第3185回例会

(5月30日(月)第4例会—早朝例会—)

1. 点 鐘
2. ロータリーソング斉唱
3. 来訪者紹介
4. 会長の時間

5. 幹事報告
6. 委員会報告
7. 座 禅
8. 点 鐘



ようこそビジター

〈米山奨学生〉 姚 丹様

会長の時間

本日は、久しぶりに鳳仙寺さんでの早朝例会となりました。坪井会員ありがとうございます。私の任期もあと1ヶ月となりました。座禅を通して、整えてリフレッシュ出来ればと思います。

《報 告》

- ・5/23 定例理事会
- ・5/24 出席 100%例会家庭集会
- ・5/28 桐生赤城 RC 創立 25 周年記念式典
会長、幹事

《予 定》

- ・5/30 次年度理事役員委員長会議
- ・6/3 桐生商工会議所創立 80 周年記念式典 会長
- ・6/5 桐生 RC ゴルフコンパ 城山 CC

幹事報告

・次回例会 6/6 は、ヨガ体験例会です。正午より天然温泉ゆらぶとなりますので、お間違えの無いようお願いつけください。

座 禅

今日は、朝早くから坐禅例会に参加いただきありがとうございます。有ること難し、ご承知でしょうが、「ありがとう」は「有る事が難しい」ということです。「ありがとう」と思うことは、私たちの周りには沢山ありますが、気が付かないことが多いのです。何一つ、当たり前前のことは世の中にありません。座禅の呼吸法とは、具体的には次のようなものです。息を吐くときは、へソ下約 10 センチくらいのところ(丹田という)の筋肉を絞るような イメージで、ロもしくは鼻からゆっくり

とできるだけ長く吐き出します。息を吸うときは必ず鼻から。これを繰り返す。このとき目は完全に閉じず、薄く開いて1メートルほど前を見る。コツは「吸う息」より「吐く息」に意識を集中し、できるだけ細く長く吐き出すようにすることです。普段私たちが無意識にしている呼吸は、延髄に指令で横隔膜を収縮させています。だが、「下腹をぐっと絞って息を吐き出す座禅の呼吸は、大脳皮質からの指令による呼吸。意識的に行なうこの腹式呼吸で腹筋が一定のリズムで収縮すると、そのリズムが脳を刺激してセロトニンが増え、爽快(そうかい)になります。15分以上継続をしかも、修行を積んでいない普通の人でも1日体験をただけでも効果は得られるようです。初めての方が30分座禅を行なったところ、爽快な状態を表す a (アルファ)波が出ます。これは、セロトニン神経が活性化されて出現したものだといわれています。a 波は座禅を始めて10—15分後最大になるらしいので、座禅は15分以上続けたほうがよさそうです。そうすれば爽快感は座禅後2時間程度続きます。通常、寺での座禅は1回約30—40分だから効果は得られそうです。





桐生ロータリークラブ週報

国際ロータリー第 2840 地区 2021-2022 年度 国際ロータリーのテーマ

2022年



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

クラブ会報・情報委員会

SERVE TO CHANGE LIVES

R.I 会長 シェカール・メータ

善意というものがないなら

ロータリークラブは唯の社交クラブだ。
職業は金儲けのためでしかなく、
社会奉仕というも施しにすぎず、
国際奉仕は外交以外の何ものでもない。

バストガバナー 前原 勝樹

会長 本田雄一郎 幹事 増山大祐

金子勇人・飯塚荘一・木村洋一・中村光孝

第 3186 回例会

(6月6日(月)第1例会ーヨガ体験例会ー)

天然温泉ゆらぶ

- | | |
|----------|----------|
| 1. 点 鐘 | 5. 委員会報告 |
| 2. 来訪者紹介 | 6. ヨガ体験 |
| 3. 会長の時間 | 7. 点 鐘 |
| 4. 幹事報告 | |

ようこそビジター

〈米山奨学生〉 姚 丹様

会長の時間

本日は、宮寫万貴美会員の天然温泉ゆらぶでのヨガ体験例会となりました。宮寫会員ありがとうございます。

《報 告》

- ・5/30 次年度理事役員委員長会議
- ・6/3 桐生商工会議所創立 80 周年記念式典 会長
- ・6/5 桐生 RC ゴルフコンパ 城山 CC

《予 定》

- ・6/8 ゴミ減量推進協議会 中山君
- ・6/9 出席 100%例会メイク家庭集会
- ・6/11 米山指定校選定会議・学友会総会
大友地区米山奨学委員

幹事報告

・次週例会は、出席 100%例会となりますので、ご協力お願い致します。

★ヨガ&ストレッチ★

無理のない程度に
呼吸を止めず意識する

