



## 早朝例会

8月18日（水） 於：十輪寺

8月18日、雨降る中早朝の十輪寺にて、例会が行われました。“座禅”を組んだり、西田会員の講話に耳を傾けながら清々しいひとときを過ごしました。



松下会長挨拶



西田会員挨拶



佐野職業奉仕委員長挨拶

### 例会記録 2021.8.18（水） 通算 2000 回

出席報告	7月21日	会員数40名	欠席者4名	出席率87.09%（修正による）
		（この内出席免除者17名）		
	8月18日	会員数40名	欠席者6名	実出席者数23名
		（この内出席免除者17名）		出席率79.31%

## 会長の時間 President

皆様、おはようございます。

毎日、朝8時まで寝ている私にとっては非常に辛い寝起きの時間でした。

朝起きて幸い雨も小降りになっていたので、十輪寺さんまで久しぶりに歩いていきました。十輪寺さんの何とも言えない厳格な雰囲気と小雨に濡れた境内が、涼しくすがすがしい気持ちにさせてくれました。

たまには朝早起きして散歩するのも良いものだなと思いました。

西田さんには毎年、ここ十輪寺にお邪魔させて頂き本当にありがとうございます。

今日も、西田住職の指導の下、座禅を組んで精神統一を図るつもりではいましたが、なかなか無心にはなれず、あれこれと考えてしまいました。それでも今日一日の始まりとしては、とっておきの最高の朝になりました。

現在、多くのストレス社会に生きる私達にとって、座禅には魅力的なメリットがたくさんあるそうです。座禅は、姿勢を正して座り腹式呼吸をして意識を集中させる。

パソコンやスマホを使っていると前かがみになり、呼吸が浅くなります。そして情報が流れる様に入ってくる今の時代には、何も考えないこと自体が生活している中では難しいです。

また、自分を見つめる時間は普通に生活を送る中では取りにくいですが「座禅」と言う形で生活に取り入れることによって、その機会を持つことができます。

背筋をピンと伸ばして座ると、前かがみで座るよりも呼吸がしやすくなります。そして緊張している時、人は自然と浅く速い呼吸になってしましますが、緊張している時に深呼吸をすると不思議と緊張がほぐれて気持ちが楽になった経験ありませんか。

心の緊張だけを意識的にどうにかするのは難しいですが、呼吸に意識を向けると心の緊張がほぐれます。

姿勢・呼吸・心の3つは繋がっていると禅では考えられているそうです。

この3つを整える座禅を行うと「心が落ち着く」、「集中力が上がる」、「リラックス効果がある」、「ストレスを軽減する」、「眠りの質を上げる」など沢山のメリットがあるそうです。

毎日の生活の中に座禅を取り入れてはどうでしょうか。

皆さん今日も一日、身も心も元気に頑張りましょう。

## 幹事報告 Secretary

### 幹事報告 第5回(通算2000回)

#### 1. 地区より

- (1) 米山奨学セミナーのご案内が届いております。
- (2) 会員増強・新クラブ結成推進月間リソースのご案内が届いております。
- (3) 地区補助金プロジェクト一般見学のお知らせが届いております。(HYOKORC、尼崎南RC)
- (4) 地区補助金プロジェクト一般見学の中止のお知らせが届いております。(神戸須磨RC、相生RC)
- (5) ハイライトよねやま Vol.257 が届いております。
- (6) ガバナー事務所の勤務体制についての案内が届いております。

#### 2. 高砂R.C.より、例会休会のお知らせが届いております。

#### 3. 加古川中央R.C.より、例会変更のお知らせが届いております。

9月12日までの緊急事態宣言の再発令に伴い9月1日、8日はZOOMを使ってのハイブリッド例会となります。どちらの例会も新入会員の自己紹介を行いますので、皆様、ご出席をよろしく願います。

## ◇ プログラム予定 ◇

9月 1日(水)	Zoom 例会 13:00 ~ 会員卓話 自己紹介 小高德之会員
9月 8日(水)	Zoom 例会 13:00 ~ 会員卓話 自己紹介 川口英之会員
9月 17日(金)	高砂RCとの合同例会(15日変更分) 於: ウエディングパレス鹿島殿
9月 22日(水)	休会【定款第7条第1節(d)による】

●●● 近隣クラブインフォメーションは、高砂青松ロータリークラブのホームページにてご確認ください。 ●●●

会長 松下和雄 幹事 入江啓太 クラブ会報・広報・記録委員長 坂口嘉久

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室(2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話(079)443-0500