



ロータリーは機会の扉を開く

会報

2020 ▶ 2021
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ
会長目標

60年の歴史に敬意と感謝を
そして、これから100年に
向けての礎を築こう!

会長/辻本 哲也 幹事/燕 美雪

プログラム

(第10号・第11号) 合併号

- 本日
「慶祝夜間例会」
- 次週予定
来賓卓話「セブンイレブンの展望」
旭川北地区統括担当 前田 健吾氏

会員誕生日
大 嶋 孝 広

配偶者誕生日
菅 美 奈
櫛 井 奈 穂

No. 2875
第10回 9月16日

出席報告

前
例
会

会員総数	27名
出免会員	3名
出免出席	3名
基準会員出席	2名
出席率	88.88%

前
々
会

第8回 9月2日

欠席会員	11名
内メイクアップ	0名
修正出席率	59.52%

例会/毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

幹事報告

- 妹背牛ロータリークラブより、9月例会案内を受領しました。
- 砂川ロータリークラブより、8月会報を受領しました。
- 国際ロータリー第2510地区ガバナー事務所より、会員増強及びPR冊子、チラシデータを受領しました。冊子については本日皆様方に配付いたします。また、必要な方はある程度冊数に余裕がありますので、幹事まで申し込み下さい。
- 第26普通科連隊長兼留萌駐屯地司令より離任及び着任の挨拶状をいただきました。

時30分からですが、場所がCレストランになります。席は渡部先生や山本会員のためにテーブル席としています。今日現在22名の参加です。明日が出欠の締め切りとなっておりますので、まだ出欠の返事を出されていない方はお早めに連絡をお願いします。

ガバナー補佐指名委員会 代理 辻本会長
本日ガバナー補佐指名委員会の對馬委員長が欠席されていますので、代理で連絡いたします。次週9月16日の夜間例会の前に、ガバナー補佐指名委員会を開催いたします。パスト会長の関係者の皆さんは6時までに集合して下さい。よろしくをお願いします。

委員会報告

親睦活動委員会 西谷委員長
来週は特別慶祝夜間例会です。時間は午後6

ニコニコBOX

● 谷先生、ようこそロータリーへ。本日はよろしくをお願いします。また、幹事さん復帰おめ

第9回 9月9日(水) 天候/晴

- でございます。 辻本会長
- 本日から出席出来るようになりました。大変ご迷惑をお掛け致しました。今後ともよろしく願います。 燕幹事
 - 幹事お帰りなさい。 高橋エレクト
 - 幹事おかえりなさい。谷さん、ようこそ留萌クラブへ。 関野会員
 - 何か良い事がありますように。 鈴木会員

前 回	239,000円
今 回	11,000円
累 計	250,000円



プログラム……………

「スポーツの秋 特別企画」

RYTヨガインストラクター 谷 雅子様

私はRYTヨガインストラクターの谷雅子と言います。まずは簡単に自己紹介をさせていただきます。私は浜中町にある聚福時というお寺の寺族をしております。寺族とはお寺に家族の族と書きます。宗派によって寺族の捉え方が違いますが、私の住んでいる曹洞宗では、お寺に住んでいるお寺の奥さんのことを寺族と言います。よく友人に「お寺の奥さんはどのような仕事をやるの?」と聞かれます。私自身、お寺に入るのにどんなことをするかドキドキしていましたが、それも5年が経ち、何でも一人で出来るようになりました。初めは色々な事があり、大変な日々でしたが、何とか慣れる事が出来ました。実際、私の日々の仕事は、お寺の境内のお掃除、お寺の中のお掃除、境内と言いますと敷地内の草むしりや中にお地藏様のおうちがありますので、お地藏様の清掃、墓地の清掃、裏に庭がありますので、そこの整備。お寺に関しましては、もちろん床の掃除。畳は雑巾で拭きます。仏具にはホコリがかからないにはたきを掛けたり、自宅の掃除以外にお寺の掃除もして、いつ誰がお寺に来てもしよいように常にきれいにしておかなければなりません。それが私の仕事です。その他にはお寺で行う法事の準備。3月・8月・9月・11月にはお坊さんを10人以上お招きして、檀家さんと一緒にお寺の行事を行います。そのお寺の行事の仕切り役と言いますか、色々なものを買ってお寺を飾るのが私の仕事です。

では、何故お寺の奥さんがヨガのインストラクターになったかと言いますと、単純にヨガの素晴らしさに気が付いただけの事です。実は、私には5歳になる息子がおりまして、今から4年前くらい前に子供を産んで体形が戻らなかった時がありました。今現在も少しポチャッとしていますが、その時はもっと太っておりまして、あと一歩という時にヨガに出会いました。子供がお昼寝をしている20分という時間ですが、毎日ヨガをする事により、1ヶ月もしないうちにあと一歩が戻ったのです。そして更に痩せる事が出来まして、これは凄と思ったのと、体だけではなく心も落ち着き、ヨガをする事により育児や家事のイライラが無くなり、体が軽くなり心も軽くなったのです。これは素晴らしいスポーツだと思い、どんどんヨガにはまっていきました。それで“こんな素晴らしいものを皆さんにお知らせしたい、共有したい”という事で、お寺でヨガを企画しました。まずはお寺でヨガをするにあたり、私はヨガのインストラクターでは無いので、地元旭川に行った時にヨガインストラクターの先生をスカウトして来て、第1回目のヨガを開きました。それこそ始めは4~5人の参加者でしたが、今では20人以上の参加者があり、ヨガを楽しんでいます。「お寺の本堂でヨガをするので、天蓋というキラキラした飾りが目に入り、非日常的な空間でヨガを楽しむことが出来て良かった」「自分の時間をヨガに1時間あてる事が出来てすごく良かった」「体が段々変わって来た」など色々な喜びの声をいただくようになりました。1年が過ぎると皆さんから「月1回じゃ足りない」という意見が多くなり、それでは私がヨガのインストラクターになれば毎週、週に2回と、ヨガをする事が出来るのではないかと思います。札幌のヨガスクールに度々通うようになりました。

先ほどお話したヨガスクールは、今回のコロナウイルスの関係で2月からお休みしていますが、来月から再開する予定でおります。皆さんには是非、また来て頂ければと思います。実はヨガと仏教は深い繋がりがあり、お釈迦様がヨガをやっていたと言われております。聚福寺は禅寺でして、定期的に座禅会を行っており、月1度のヨガ教室の後に座禅会を開催しております。皆さんご存知ですか?フェイスブックやインスタには出ていますが、このヨガから座禅への流

れは重要で、簡単に言うと、このヨガで呼吸と体を整え、心も整った状態で座禅をする。この流れが良い事から、ヨガの後に私達は座禅会を開いております。トガと仏教の言葉に共通して調身調息調心というものがあります。仏教とヨガでは解釈、説明が違っておりますが、 yogic に説明いたしますと、まず初めの調身。体を整える。ヨガのポーズをとる事をアーサナと言います。ヨガのポーズの中では体を整える事が出来ます。例えばデスクワークや家事育児などでちょっと内側に入った肩を広げるポーズ、背筋腰を立てる事が出来るポーズ、足腰が弱った時強くするポーズ。ヨガのポーズで体を整える、これが調身です。次に調息。ヨガをやった事がある方をご存知だと思いますが、ヨガのポーズを取っている時、ヨガの先生が「鼻から吸って、吐いて、呼吸して」と呼吸を促してくると思います。ヨガはポーズを取るだけでは無いのです。ポーズに合わせ深い呼吸をします。ヨガのポーズ、例えば前屈。息を吐きながら前屈をすると、いつもより前屈出来るようになります。ですから、前に倒れるポーズはだいたい息を吐いた形をとります。私達が呼吸をする時は、普通胸式呼吸で酸素を取り入れます。しかし、赤ちゃんの時にはお腹がぺこぺこする腹式呼吸で酸素を取り込んでいます。ヨガは鼻から新鮮な空気を吸って、お腹に取り入れて、また鼻から出す。普段、胸までで止まっている酸素を意識してお腹まで取り入れて体中に酸素を巡らせる。それにより呼吸が整います。最後に3つ目の調心。心を整える。ヨガでは体が整い、呼吸が整うと、自然に心が整うと言われてます。呼吸が整った所で最後にどうするかと言うと、ヨガでは通常瞑想を行います。少し変わった言葉が出ましたが、「瞑想」ヨガではこの瞑想が大切なのです。ヨガでは心を鎮めるためにポーズを取るのです。ヨガをした後の心の静けさは格別なものがあります。ですから私達のヨガ教室の後に座禅。ヨガでは瞑想ですが、仏教では座禅をして心を静めます。座禅は私の主人がプロですので、心配はいりません。皆さんはマインドフルネスと言う言葉を聞いた事はありますか。マインドフルネスとは、瞑想を英語で言い表した言葉です。アメリカでは結構、このマインドフルネスの本が出ていて、成功者がこのマインドフルネスを取り入れている事が書かれています。マ

インドフルネスをするのは5分位でOKで、集中力や想像力が上がったり、仕事に対するモチベーションが上がったり、仕事のパフォーマンスが上がると言われます。短時間で行え、その効果が絶大といわれているので人気になっています。何よりも“自分を整える”というのが大切なのです。

数年前まで、私がヨガインストラクターになるまでは、ヨガはスポーツだと私は思っていました。私もテニス、スカッシュ、スノーボードやスケボーなど色々なスポーツをやっていましたが、ヨガが一番と思っていました。しかしヨガはスポーツにとどまらず、ヨガは生き方なのです。普段ヨガのポーズを取ったりするのはヨガの一部でしかありません。毎日の生活の一つひとつを「生き方としてのヨガ」として実践し悪習慣を改善していく事がヨガをしている事になります。自分を整える事で、他人に施す事が出来る。ヨガで自分を整える。次に整った自分を支えてくれた人に気づく。気づいたらその人に何をお返しできるか考える。アメリカではヨガや瞑想が流行っています。自分を整えるという事は、最終的に他の人に何かを施す事に繋がります。つまり生き方になります。

仏教の言葉に“利他用”という言葉があります。皆さん聞いた事がありますか。利他とは自分より他人の幸福を願う事。他の人に何かを施すという事です。ヨガとはポーズを取るだけではなく、勉強する事とか、呼吸をする事、身の回りをきれいにする事、ヨガで自分を整えたら自分に何かをしてくれた人に感謝をする。ロータリーの皆さんは他のためにと活動されていると聞いています。まさに利他用だと思います。ロータリーの皆さんも利他用、このヨガの利他用と繋がりにあるロータリーの例会に呼んでいただいた事に感謝申し上げます

話は変わりますが、私はソーパークーピングという物を趣味でしています。元々は、タイのフルーツカーピングから来たもので、王宮の料理をきれいに施す事に使われていたもので、仏壇に供える果物をきれいにして供えることを、10年前から趣味で行っています。本日、その物を作って来ましたのでお見せ致します。これは全て、このナイフで彫ったものですが、このナイフはタイから仕入れたものです。

本日はこのような例会にお呼びいただき、誠

第10回 9月16日(水) 天候/晴

のありがとうございました。最後になりますが皆さんに知ってほしいのは、ヨガはスポーツではなく、人生そのもので、利他用に繋がり、仏教に繋がります。私と主人とでこれからも、

ヨガと座禅をセットにして少しでもヨガを知っていただく、機会となればと思っています。本日はありがとうございました。

プログラム

(第10号・第11号)合併号

●本日

来賓卓話「セブンイレブンの展望」
旭川北地区統括担当 前田 健吾氏

●次週予定

「来賓卓話」 留萌警察署長 松谷 剛氏

結婚記念日

渡 部 英 次
對 馬 健 一
福 士 幸 子

No.2876

第11回 9月30日

出席報告

前例会

会員総数.....27名
出免会員.....3名
出免出席.....3名
基準会員出席.....24名
出席率.....100%

前々会

第9回 9月9日

欠席会員.....9名
内メイクアップ.....0名
修正出席率.....70.37%

例会/毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

幹事報告.....

●羽幌RCより、8月会報と9月例会案内を受領しました。

- 還暦祝い。ありがとうございます。気持ちを新たにがんばります。 宮尾会員
- 競馬で1人当選しました。ありがとうございます。 宮尾会員

委員会報告.....

ガバナー補佐指名委員会 對馬 委員長

本日例会前に2021~2022年度のガバナー補佐指名委員会を開催し、第1グループガバナー補佐として鈴木康伸会員を推薦する事を決定しました。皆様にご報告いたします。

前 回 250,000円
今 回 46,000円
累 計 296,000円

ニコニコBOX.....

- 宮尾会員、還暦おめでとうございます。西原会員・武田会員、銀婚式おめでとうございます。 辻本会員
- 宮尾会員、西原会員、武田会員おめでとうございます。 燕会員
- 宮尾会員、還暦おめでとうございます。西原会員・武田会員、銀婚式おめでとうございます。 福士、青山、松本、関野各会員
- 誕生日です。ハーレーデビューしました。 大嶋会員
- 銀婚式祝い。本日はありがとうございます。 西原、武田会員

プログラム.....

「慶祝夜間例会」

