



国際ロータリー第2800地区

鶴岡西ロータリークラブ

地区方針 **「4つのテスト」を実践し ロータリーの価値をたかめよう!**

第2563回例会 2021年5月17日(月) 会場: グランドエルサン

◆会長 佐藤一嘉 ◆幹事 辻博智

会長挨拶 佐藤 一嘉



『30秒の正座で腰痛が治る』

【毎朝30秒間正座をする】だけなのですが、正しい正座で行うことが大切になります。

まず、膝を立てた中腰の状態であぐらのかかとをつけます。

この状態を保ったまま、ゆっくりと正座の形に移ります。

このとき「あぐらのかかとをつける」ということが重要になるのですが、初めはなかなか難しいと思います。かかとをつけた状態で、さらに腰を落としていくと、どうしてもかかとが離

れてしまいます。私も最初は出来ませんでした。何回かやっていると足回りが柔らかくなって出来るようになりました。コツとしては、おしりのくぼみで押さえてしまうイメージでやると良いと思います。

それでもうまく出来ない、痛みを感じる・・・という場合は、あまり無理をしないようにします。何日か続けると、次第に柔らかくなってうまく行くようになります。そして、この状態で「30秒間」保ちます。

最初は少し痛いですが「30秒我慢して立ち上がる」と、下半身がじんとして温まるような感じになります。

さて、実際に腰痛持ちの私が1週間続けましたが、確かに少し楽になった感じがします。それに普段使わない筋肉が伸び、下半身が柔らかくなった気がします。なお、この方法は腰や下半身に刺激を与えることが目的なので、足に痛みのある場合などは決して無理はしないように気をつけてください。

質を尊び量を次とし労を積み大成す

しつをたつとびりょうをつぎとしてろうをつみたいせいす

この格言は、質の向上に重きを置いて努力することの大切さを述べたものです。

私たちは日常生活のいろいろな場面で、「量よりも質」あるいは「質よりも量」というように、質と量のことを問題にしますが、とにかく量にとらわれて質を忘れることが多いものです。

もちろん量も大切ですが、さらに重要なのは質です。農業、工業などの生産物においては、ある程度の質のものが大量に必要とされることがありますが、団体の成員は少人数でも質のよいことを第一とします。どのような団体でも、その団体の発展を左右するものは、究極的には成員一人ひとりの道徳的な質です。

企業を例にとれば、現在どんなに資本金が多くても、利益のあがる事業をしていても、また設備が十分に整っていても、必ずしもその企業が永続的に発展するとはかぎりません。企業の永続は、道徳的な経営理念をもち、社会に利益をもたらす、人々の幸福を増進するという使命と責任を果たしていくことによって可能になります。そのためには、経営者をはじめ、企業を構成する成員一人ひとりが人間としての質を高め、一致団結して道徳的な企業体質をつくり上げることが根本です。

また日常生活においても、つねに心づかいと行ないに反省を加え、道徳的資質を高める努力を積み重ねて大成を期すのです。さらに、人数の多少にとらわれることなく、たとえ少人数でも一人ひとりを深く救済していくのです。

ところで、質の高い人とは、単に知的に優れている人、多芸多才の人、また奮闘努力する人のことではありません。知的にも技術的にも優れ、何でもできる人は、ともするとうぬぼれや高慢心によって団体内の調和を乱しやすいものです。また、がむしやりに仕事だけに熱中する人は、協調性を欠き、団体の秩序を混乱させる危険性をもっています。

2020-2021 RIテーマ **ロータリは機会の扉を開く**

このような能力や努力を真に生かすものは品性です。したがって、私たちは高い品性を涵養することが求められます。質の高い人とは、学問、知識、技術、芸術、あるいは信仰などに優れていて、素直で温かい慈悲心を持ち、それらの力を正しく活用できる高い品性をもった人です。

私たちは、そのような人間になるために道徳的な努力を累積し、品性の向上と団体の発展をめざして進むことが大切です。

幹事報告 辻 博智 君



- ・地区研修、協議会（Zoom会議）延期のお知らせ
5月30日（日） 東根温泉 青松館
登録料 1クラブ 5,000円
地区研修・協議会の冊子は事前にクラブ宛に郵送いたします。

- ・2021-2022 第二ブロックIM実行委員会 今間勝見 次期ガバナー補佐
第一回目の打合せを6月21日（月）の例会終了後に行いたいと思います。ご協力をお願いします。

ゲストスピーチ

鶴岡警察署
交通課 交通安全係長
大瀧 泰義 様



入会セレモニー

藤原 牧 君



ニコニコBOX

- ・早坂 剛 君 藤原牧さんの入会おめでとうございます。歓迎いたします。
- ・石黒 慶一 君 あらためて藤原支店長の入会を歓迎いたします。
- ・村田 久志 君 大瀧係長様、スピーチありがとうございました。
- ・今間 勝見 君 6月3週目よりIM実行委員会がスタートします。皆様ご協力をお願いします。
- ・渡部 吉春 君 IM実行委員長をお引受けしました。皆様ご協力お願いいたします。
- ・阿部 悦子 君 大瀧様スピーチありがとうございました。皆さんも運転には注意しましょう。
- ・池田 拓弥 君 第二ブロックゴルフコンペで優勝することができました。

本日の出席	会員数	29名	出席数	19名	出席数	70.37%
前々回の出席	出席率	70.37%	修正出席者数	21名	修正出席者数	77.78%