



Rotary
Tsuruoka West



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2567回例会 2021年6月21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 一嘉君



このスタイルでの例会は、本日で、今年度最後となりました。来週の最終例会を以って次年度へバトンタッチとなります。改めてご協力に対して御礼申し上げます。

先週、久々に、善宝寺にて早朝座禅例会を開催しました。全ての行動に決まり事があり、それに従って行ったわけですが、座禅では、礼で始まり礼で終わる。剣道も同じに言われておりますが、座禅中は無心になることらしいです。人間無心になることは難しいことと言われておりますが、頭に浮かんだことがあれば、すぐ忘れると言う事のように。座禅をする

瞑想室を設けて実際に社員に瞑想をさせている企業があります。アメリカでは、瞑想が注目を浴び、ストレス解消・集中力と生産性がアップすることが実証されているようです。ぜひ1日一回お試しください。

私は、正座はできますが、あぐら状の座禅は辛いものがありました。昨年あたりから、坐骨神経痛が、ひどくなり、股関節、ひざ痛があり、夜眠れない時もしばしばあります。先日、波動整体の先生から、肩と足の甲からきていると言われ、その部分に以前紹介した、パッチを貼ったところ、嘘のように改善されました。よく痛い所が原因の箇所でないと言われます。現在も整体の先生方が投稿している、ユーチューブなどを参考に色々試していますが、今回でスッキリしました。

今まで実際にやって効果のあったことを、ご紹介したいと思います。

① 自律神経を整える方法 (剣道の試合で緊張している子供たちにも実践させています)

1) 先ず、最初に、交感神経を刺激します。 1秒間に2回の長さで息を吐くこと、60秒間。

2) 次に副交感神経を刺激します。 鼻から3秒かけ息を吸う。その後、口から5秒かけ息を吐く
これを5セットします。(吸う・・・吐く) × 5回 見事に、リラックスするはずですよ。

② 肩・首のこり解消 (頸椎と多裂筋を剥す)

片手を首の後ろの棘突起を斜めに引っ張る・・・もう片方の手で首を横に引っ張る(5秒×5回)

③ 50肩(70肩?)・・・棘上筋剥し

500ccのペットボトルを片手で、やんわりと持って下に向け、180度回す

※揉む・伸ばす等のストレッチから更に進化し、筋肉剥しが流行・・・プロボクシング選手(肩甲骨剥し)

饗応最も慎むゆえに馳走と称す

きょうおうもつともつつしむゆえちそうとしようす

この格言は、人をもてなす際の心得を示したものです。

「饗応」とは、酒食をもって人をもてなすことです。「馳走」とは「駆け回る」という意味で、来客をもてなす側の人のみならず奔走し、苦勞、努力して材料を調えるということです。饗応に際しての料理が馳走と呼ばれる理由はここにあります。そして、その目的は来客の心を満足させることにあります。

ところが今日では、どんな料理でもすでにでき上がったものが、デパートや商店で容易に求められますしまた電話一本で届けてもらうこともできます。便利になったことは事実ですが、それと同時に料理に対する考え方が安易になってきました。

古来、飲食物を他人に饗することは、生命を維持し、温かい人間関係を築き、互いの生活を豊かにするうえで欠くことのできない重大な事柄です。人間にとって最高の価値をもつものは生命であり、飲食は人間生

2020-2021 R I テーマ **ロータリは機会の扉を開く**

活の根本です。したがって、食事に十分な注意を払わなければならないのは当然のことです。とくに来客をもてなすときには、相手に対する深い思いやりの心をもって、慎重で行き届いた配慮をすることが必要です。そのためには、次の諸点に留意することが大切です。

- ① 危険のおそれのない飲食物を供すること。
- ② 滋養分のあるものを出すこと。
- ③ 美味のものを出すこと。
- ④ 形のうえでも清新さと美観を添えること。

以上の点を踏まえて、真心を込めて料理し、来客に真に満足していただけるように心がけるのです。料理をする人が、自分の腕前を見せようとか、感心してもらおうなどというような心づかいでつくった料理は、たとえ本人がその味に満足していても、来客が心から満足してくれるとは限りません。

「料理の形をよくするのは敬である。味をうまくするは愛である」と言っています。

相手を敬い尊重する心でよく材料を吟味し、愛情を込めて料理し、来客に心から満足を与えることが真の意味の馳走です。



幹事報告 辻 博智君

- ・令和3年 鶴岡市青少年育成協議会会費納入についてのお願い
7月30日 2,000円
- ・2020-2021年度 地区大会開催お礼と連絡
地区のHPより地区大会の映像をご覧いただけます
- ・2021-2022 第二ブロックIM実行委員会を例会終了後に開催します。

ガバナー補佐挨拶

今年度ガバナー補佐
鶴岡RC 佐藤 孝子 君



次年度ガバナー補佐
鶴岡西RC 今間 勝見 君



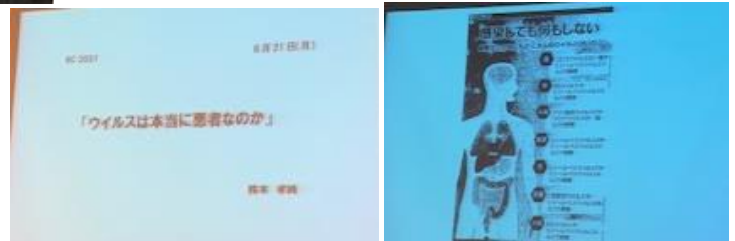
会員スピーチ

鈴木 孝純 君



ニコニコBOX

- ・佐藤 孝子 G補佐
一年間G補佐でお世話になりました。
- ・今間 勝見 君 佐藤孝子G補佐、一年間ご苦労さまでした。次年度もよろしく願いいたします。
- ・池田 徳博 君 佐藤孝子さんお疲れさまでした。今間さん次年度期待しております。
- ・井上 彬 君 佐藤孝子さんお疲れさまでした。今間さんG補佐受けていただきありがとうございます。また、先日の夜例会での焼酎ありがとうございました。



本日の出席	会員数	29名	出席数	21名	出席数	81.48%
前々回の出席	出席率	100.00%	修正出席者数	29名	修正出席者数	100.00%