

第 557 回 例 会

25年8月30日

本日のプログラム

- ・ソング 「日も風も星も」 (P10)
- ・卓話 クラブフォーラム
 会員増強委員会 秋山 千尋 委員長
 社会奉仕委員会 中井 周治 委員長
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」

次回(9月6日)のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 斧原 邦夫 会員
 「自己紹介 と 花育ての心 Part7」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」
- ・第3回理事会 13:40～ 4階「橋の間」

9月の例会予定

- ◎6日 卓話 斧原 会員
- ◎13日 卓話 東 会員
- ◎20日 卓話 (株)ユー・エス・ジェイ 新田 剛理 氏
- ◎27日 卓話 大輪 会員

先週(8月9日)の例会報告

■会長の時間

【諸行無常】

日本の故事。

諸行とは、世の中の一切の現象、万物をいう。無常とは、これらの現象、万物は常に変化し、なにひとつ常住不変なものはないとの意味。だから、人の身も、世の中も、草木国土も、一切のものが生滅し、死滅転変を免れない。変化し、無常であることだけが不変であり、常住である。これが諸行無常。

諸行無常は、仏教の教義のもっとも根本的なもののひとつ。流転のなかに生きる人間は、目の前にあらわれる事象に迷わされ、煩惱のとりこになってしまう。が、諸行無常の理法をおぼえると迷いは消え、煩惱は去っていく。自ずから心身の動揺がなくなる。これが悟りの世界である。早く、悟りの世界に入れと、仏教では説く。

これと似た考え方が西欧にもある。ギリシアの哲学者ヘラクレイトス(B.C.544～484年)の学説の中心である「パンタ・レイ」がそれ。ギリシア語で「すべては流れる」という意味だが、日本での最初の翻訳が明治時代であったため「万物流転」と訳され、これが親しまれている。

ヘラクレイトスは、「万物は川の水のように流転している。同じ河だとみえるものも、実は、毎秒毎秒ちがっている。人の身も同様である。いまの自分は、一瞬前の自分ではない。変化こそ万物の不変の相である」といっている。パンタ・レイの学説は、ほんとうは、もっとむずかしく、誰もがよく理解できなかったらしいのが事実。しかし、ともかく「いまの自分は一瞬前の自分ではない」という個所だけはわかり、人びとが口にしたふしがある。当時の喜劇作者エピハルモスは、「パンタ・レイ」を種に使っている。

借金取りに返金を迫られたある男、「あのとき借金をしたわたしは、いまのわたしではない。パンタ・レイだ」と、とりあわない。借金取りは怒って、男を殴る。男は暴力をふるわれたと訴える。が、「殴ったわたしと、訴えられたわたしは別人だ。パンタ・レイじゃないか」と、やりかえされる。

諸行無常を一般庶民にわかりやすく、くだいて説明しているのが「いろは歌」である。

色はにほへど散りぬるを わが世たれぞ常ならむ
 有為の奥山今日越えて 浅き夢みじ 酔ひもせず

この歌の文字に「京」の字をつけて四十八文字とす。「イロハ」はここから出た。諸行無常の文句でもっとも有名なのは『平家物語』の冒頭の部分「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらわす。」というくだり。

【来客紹介】 1名

【出席報告】

25年8月9日(第556回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
32名	2名	23名	7名	76.67%

ニコニコ箱(8月9日)

東 健三 =酷暑が続いております。来週からサマーバケーション、素敵な休暇をお過ごしされる事を願っています。

川上 大雄 =中根さん、お誕生日おめでとう！

河田 英子 =来週1週間お休みをいただいでのんびりしたいと思います…。読書とピアノと etc…。！

でもお片づけ、おそうじは大変！！皆様もお元気でね！

森本 良嗣 =暑いですネー 我家の仏花もお盆までは、造花にさせて貰いました。結構いい感じです。

中根三恵子 =今日は、私の40代最期の誕生日です。最期の一年、大切に生きようと思います！

和倉様、私には少し早いですが、50からの健康ヨガの卓話、楽しみにしています。

斧原 邦夫 =先日の広島に続く今日は長崎の被爆記念日、多数の先人の尊い命をなくした過去の上に今日が有ることを想い、安全と平和を後続者につなぎたく考えます。

大屋 準一 =お盆が近づくと終戦記念日を思い出します。日本国民の頑張りに敬服します。田舎者の私にとっては『ふるさと』を思い出します。中根さん、誕生日祝いを何回する予定ですか？ いっぺんに年齢が増えますよ！！

斎藤 清貴 =中根さん、ハッピーバースデー！

玉置 栄一 =和倉さん、ヨガの話、楽しみにしています。

和氣 勝海 =和倉様、卓話よろしくお祈りします。

【SAA報告】	ニコニコ箱	本日計 10000円	今年度合計 3319522円
---------	-------	------------	----------------

卓話(8月9日)

「50からの健康ヨガ」 ゲストスピーカー 和倉 知世さん (吉田正信会員ご紹介)

世間にはさまざまな体を動かす健康法があります。

ストレッチやピラティス、ラジオ体操など。すべて素晴らしい効果を体にもたらしてくれますが、上記の健康法は、ヨガが起源になっています。

ヨガは、呼吸と連動させて、体を動かすことで、体に意識を集中させていきます。

深い呼吸で、リラックス状態をつくり、意識をして体を動かすことで、より効率的に普段は鍛えられない体の根幹の筋力をつけることができます。ポディービルダーのように外側ばかりにつく分厚い筋肉ではなく、日常の動作がスムーズにできるような体の芯の筋肉をつけ、ケガのしにくい柔らかい体になります。

欧米では、様々な病気の改善にヨガが用いられ、メディカルヨガという分野が確立しています。シニア世代に多い関節炎、リウマチ、また糖尿病の患者に対して、疾患に合ったヨガを定期的に行うことで著しい回復が見られる例も数多くあります。ヨガを通して体を楽に動かせるようになると、自分に自信が湧き、老人性うつ病などの改善に繋がるといわれています。

普段は若々しく活躍されている皆さんですが、ふとした時に感じる体の不調はありませんか？肩こりや腰痛、なんとなく転けやすくなったり、イライラしやすくなったり、集中力や根気がなくなったなど、大きな不調ではないけれど、体や心に不快感を感じる瞬間はありませんか？

ヨガは、その不快感をやわらげ、また毎日少しずつでも続けることで、老いの速度を遅らせるだけでなく、その過程を逆行させることもできます。

今回、ヨガを初めてされる方が大半だと思います。いつも周りのためにかんがっているご自身の体を、ゆっくりみつめ、変化を感じて頂ければ嬉しいです。

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mai: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか