



高槻ロータリークラブ 2021~2022 WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるかどうか

事務所 〒569-1116 高槻市白梅町 4-1 高槻阪急 6 階
 TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174
 URL <http://www.takatsukirc.org/>
 E-mail takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
 例会場 高槻阪急 6 階 多目的ホール TEL 072-684-5379

創立 1954年6月15日

会長 羽根田茂子 幹事 河合一人 クラブ運営委員長 浦中郁文 会報担当副委員長 浜田哲也

No.35 2022年4月20日 発行

4月は母子の健康月間

第3270回 本日(4/20)の例会

- ◎ ソング・・・我等の生業
- ◎ 卓話 富川 大輔君
「 気候変動と自然災害 」
- ◎ 例会後の行事
第4回地区大会実行委員会
(於：山水館 17:00~)

4/20(水) 地区大会実行委員会

【送迎バス】16:30 京都銀行高槻支店前発

第3271回 次週(4/27)の例会

- ◎ ソング・・・日も風も星も
- ◎ 卓話 三井 泰之君
「 地域経済の活性化 」

先週(4/13)の例会から

◎ゲスト・ビジター

計 0 名

◎出席報告

会員数	出席者数	出席率
47 名	38 名	86.38 %
前々回例会補正後出席率		100 %
但し、Mup 3 名		欠席者 2 名
出席規定適用免除有資格者		2 名

3月度皆出席表彰

大木 城司君 連続 6 年

◎会長の時間

先週の金曜日 8 日ですが高槻ライオンズクラブの 60 周年記念のお祝いの会がヒルトン大阪で開催され来賓として招待され出席いたしました。市長はじめ 270 名の出席者でコロナ禍を忘れる華やかで盛大な会でした。又、会長、来賓の挨拶の中で“ We serve ”の言葉が何回も使われていました。

かつてロータリーの先輩の何人からライオンズとの違いはロータリーは“ I serve ”「個人奉仕だ」と聞きましたがその違いにつきましてよく理解できないままでした。それにつきまして第 2650 地区の地区研修委員会が編集したクラブ会長スピーチ集にその違いが載っていましたので援用して説明させていただきます。

ライオンズクラブの“ We serve ”はライオンズクラブの公式モットーですが“ I serve ”はロータリークラブのどの文献を探しても出てきません。ライオンズクラブからはロータリーは「社会奉仕活動を職域や個人で行うだけ」とみられているようですが、ロータリークラブでは団体での奉仕活動が多くあります。米山記念奨学会も、ポリオも高槻ロータリークラブのいのちキラキラ食裁活動も“ I serve ”では説明出来ないでしょう。

ライオンズとロータリーの違いは何でしょうか？ライオンズクラブのウェブサイトで調べますと「他のどんな奉仕クラブ組織よりも多くの場所でより多くボランティア活動を」とあり「活動」に主眼が置かれているようです。一方ロータリーは初期からサービスの在り方、質を追求してきました。社会奉仕活動することに主眼を置くライオンズに対してロータリーは一人ひとりの動機を大切に、それぞれの職業を通じてサービスレベ

ルと人間性の向上を図るといのがライオンズとの違いと言えるでしょう。どちらの理念が優れているとかいうのではなく「社会最大の奉仕団体」であるライオンズの活動に敬意を表して、高槻市の地域の中で出来る奉仕活動があれば理念を超えて協力しあうことが出来ればと思います。

◎幹事報告

・高槻現代劇場よりイベントのチラシが届いております。後方テーブルにチラシを置いておりますので、ご自由にお持ち帰り下さい。

◎委員会報告

◎職業奉仕委員会

藤松 功治

・例年通り「優良従業員表彰」を6/8(水)の例会にて実施します。対象となる方は、「優良従業員ならびに青少年に関する表彰規定(内規)第3項」に記載がある様に、職業上永年にわたり顕著な功績の実をあげ、職業奉仕に貢献した方となります。つきましては会員の皆様には、この規定により表彰に該当する方がある場合には、1社につき1名限り、その事実を記載した表彰申請書(優良従業員推薦書)を事務局までご提出下さいませようお願い致します。尚、表彰申請書(優良従業員推薦書)は本日皆様に配布しております。準備の関係上、5/11(水)を提出期限とさせて頂いておりますので、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

◎卓話 「 貝原益軒の養生訓 」 清水 利男

養生訓の内容

1. からだは天地の賜物

人のからだは父母をもとし、天地をはじめとしたものである。天地・父母の恵みを受けて生まれ、また養われた自分のからだであるから、私のものようであるが、決して私だけのものではない。天地の賜物であり、父母が残されたからだであるから、慎んでよく養い、いためたりこわしたりしないで、天寿を長くたもつようにしなければいけない。

2. 人生で一番大事な事

養生の方法を学んで健康を保つこと、これこそが人生で一番大事な事である。人のからだはきわめて貴重なものである。全世界(天下四海)の何物にもかえがたいものではないか。それなのに養生の方法を知らないで、欲をほしのままにして身を滅ぼし、命を失うのはこれ以上愚かな事は無い。身命と私欲とのどちらが大切かをよく考え、日々の生活を慎み、私欲の危ういことを、深い淵にのぞみ薄い氷をふむように細心の注意をして暮らしていけば、長生きしていつまでも災いをまぬがれるだろう。そして、人生を楽しもうではないか。

3. 大切な一字

からだをたもち養生するのに、きわめて大切な一字がある。これを行えば命を長くたもち病がない。親に考、君に忠、家をたもち、からだをたもつ。何をやるにもかかっている。その一字とは何か。それは「畏(おそれる)」という字である。畏れるということは、身守る心構えである。すべてに細心の注意を払い、気ままたしないで、過ちのないようにつとめ、いつも天道を畏れ敬い、天道に慎んでしたが、人間の欲望を畏れ、慎んで我慢することである。というのは、畏れることは慎みに向かう出発点だからである。畏れるところから慎みの心がうまれる。畏れないと慎みもないのである。

4. 三つの楽しみ

およそ人間には三つの楽しみがある。一つ目は道を行く心持ちがいなく善を楽しむこと。二つ目は病気がなく気持ちよく楽しむこと。三つ目は長生きして久しく楽しむことである。いくら富貴であっても、この三つの楽しみがなければ真の楽しみは得られない。だから富貴はこの三樂に入らない。もし善を楽しまず、また養生の道を知らないで、病気が多くて、最後に早死にする人は、この三樂を得られない。人間であるからには、この三樂を得る工夫がなくてはならない。この三樂がなければ、どのような富貴をきわめても、何の意味もない。

5. 心を楽しませ、気を養う助け

ひとり家に居て、のどかに日を送り、古書を読み、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古い名筆を写した冊子を見て遊び、山水を眺め、月花を愛で、草木を愛し、四季の景色を楽しみ、酒を少ししたしみ庭の野菜を煮るのも、みな心を楽しませ、気を養ふ助けとなる。貧賤の人でも、この楽しみならいつでも出来る。もしこの楽しみを知っていれば、富貴でもこの楽しみを知らない人よりは、はるかにまさっているといえよう。

6. 気をめぐらす

養生の方法は、努めるべきことをよく努め、からだを動かし、気をめぐらすのが良い。努めるべきことをしないで、寝ることを好み、からだを休めて怠けて動かないのは、養生にたいへん悪い。長く気ままに坐り、からだを動かさないと、元気がめぐらず、食物の気がとどこおって病気になる。とくに寝ることを好み、眠りの多いのはよくない。食後には必ず数百歩歩いて気をめぐらし、食べたものを消化させるべきで、すぐに眠ってはいけない。

7. かぎりある元気

人は誰でも、毎日その日の昼夜の中で、元気を養うことと元気をそこなうことの二つのうち、どちらが多いかを比べてみるのが良い。多くの人は、一日のうち気を養うことは常に少なく、気をそこなう事が常に多い。養生の道は、元気を養うことだけをつとめて、元気をそこなう事が少ないようにしなければならぬ。もし元気を養う事が少なく、そこなう事が多く、それが日々つもれば、元気が減って病気になる、ついに死ぬことになる。だから多くの人は病気が多く短命に終わる。限りある元気であるのに、限らない欲望を欲しいままにするのは、危ういことである。

8. 気を養う大切な方法

養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思い煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。これが心と気を養う大切な方法である。

9. 自分の体を可愛がり過ぎてはいけない

心は楽しみ、苦しめてはいけない。からだは動かし、休ませ過ぎてはいけない。だいたい自分の体を可愛がり過ぎてはいけない。美味しいものを食べ過ぎ、うまい酒を飲み過ぎ、色欲を好み、からだを楽にし、怠けて寝ているのが好きだというのは、みな自分のからだを可愛がり過ぎることで、かえってからだの害になる。また病気でなくても、強壯剤をやたらに飲んで、かえって病気になるのも、からだを可愛がりすぎることである。子どもを可愛がり過ぎてかえって子どもの災いになるようなものである。

10. 態度を守る

酒はほろ酔い程度がよく、宴たけなわの半ばでやめるのがよい。食事は満腹の半分がよく、腹いっぱい食べてはいけない。酒食とも限度をきめて、節度をこえてはいけない。

11. 良い食事

全ての食事はあっさりした物を好むのがよい。味が濃く脂っこい物を多く食べてはいけない。生もの、冷えた物、固い物は禁物である。

12. 飲食と色欲の慎み

若いときから性欲を慎み、精気を惜しまなければいけない。精気を多くつかうと、下半身の気が弱くなり、元気の根本が絶えて、かならず命が短くなる。もし飲食と色欲の慎みがないと、毎日強壯剤を服用し、朝夕に食物で補いをして、なんの役にも立たない。

13. 交接の回数

男女の交接の回数は、古代中国の医学者孫思邈の「千金方」に書いてある。「人は年二十の者は四日に一回もらす。三十の者は八日に一回もらす。四十の者は十六日に一回もらす。五十の者は二十日に一回もらす。六十の者は精をとじてもらさない。もし(六十の人でも)体力がさかんであれば、一ヶ月に一回もらす。気力がすぐれてさかんな人が欲情を抑えこらえて久しくもらさないと腫れ物を生ずる。六十を過ぎて欲情がおこらなければ、とじてもらしてはいけない。若くてさかんな人も、もしよく耐えて、もらすのを一ヶ月に二回にして、あとは欲情をおこさなければ、長生きできよう」というのである。

14. 心配し過ぎない

病人は養生の道をかたく守り、病気のことをくよくよ考えてはいけない。くよくよすれば気がふさがり病気が重くなる。病気が重くても、気長によく養生すれば、思ったよりも病気は早く癒えるものである。病気をいくら心配しても益はない。ひたすら病気を慎むことに益がある。もし死ぬときまった病気なら、天命で定まったことであるから、憂えても益はない。そのことで他人を苦しめるのは愚かなことである。

15. 天命を受け入れる

年をとってからあとは、一日を十日として日々楽しむがよい。つねに日を惜しんで、一日も無駄に暮らしてはいけない。世の中の人のあるさまが自分の心になわなくても、それは凡人だから仕方ないことと思ひ、自分の子どもをはじめ他人の過失をなだめ許し、とがめてはいけない。起こったり恨んだりしてもいけない。また自分が不幸で裕福でなく、他人が自分に対して道理に合わないことをしても、浮世のならいはこうしたものと思ひ、天命を受け入れ、憂い嘆いてはいけない。つねに楽しんで日を送りなさい。人を恨み怒り、からだを憂い嘆いて心を苦しめ、楽しまないで、はかなく年月を過ごすのは借しいことである。このように惜しむべき月日であるのを、一日も楽しまないでむなしく過ごすのは、愚かなことというほかない。たとえ家が貧しく幸いがうすく、飢えて死ぬようなことになっても、死ぬときまでは楽しんで過ごすのがよい。貧しいからといって、人にむさぼり求めたり、不義の人間になって命を惜しんではならない。

◎ニコニコ箱報告

・卓話を聞いていただいて。

清水君

本日の合計	¥	5,000-
7/1 よりの累計	¥	1,253,000-

◎R 財団への寄付

河合 一人君 ¥10,000-

本日の合計	¥	10,000-
7/1 よりの累計	¥	1,134,000-
〔 年次基金会員より	¥	900,000-
ポリオプラス会員より	¥	234,000-
一人当たり平均	\$	217.37

◎米山奨学会への寄付

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	465,000-
〔 会員より	¥	230,000-
クラブより	¥	235,000-
一人当たり平均	¥	9,894-

◎青少年育成基金への寄付

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	650,000-



◎4/13 卓上花

ガーベラ ピンク・思いやり
ガーベラ 白 … 希望
ガーベラ 黄色 … 親しみ
デルフィニウム プラチナブルー
… 壮大な