



高槻ロータリークラブ
2023~2024
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 高槻阪急スクエア 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 高槻阪急スクエア 6階多目的ホール TEL 072-684-5379

創立 1954年6月15日

会長 河合一人 幹事 松下浩章 クラブ運営委員長 内本繁 会報担当副委員長 小阪大輔

No.41 2024年6月5日 発行

6月はロータリーの親睦活動月間

第3364回 本日(6/5)の例会

- ◎ 国歌・・・君が代
- ◎ ソング・・・奉仕の理想
- ◎ 誕生、結婚、入会記念月御祝
- ◎ 創業記念月御祝
- ◎ 70周年実行委員会
- ◎ 例会後の行事
6月度定例理事会

第3365回 次週(6/12)の例会

- ◎ ソング・・・四つのテスト
- ◎ 優良従業員表彰
- ◎ 卓話 羽根田 茂子君
「外資に買われる日本の不動産」
- ◎ 例会後の行事
第7回被選理事会
新クラブアッセンブリー

先週(5/22)の例会から

◎ビジター 計 1名

大阪東ロータリークラブ 本田 尚美様

◎出席報告

| 会員数 | 出席者数 | 出席率 |
|------------------|------|--------|
| 44名 | 36名 | 83.72% |
| 前々回例会補正後出席率 | | 93.02% |
| 但し、Mup 5名 欠席者 3名 | | |
| 出席規定適用免除有資格者 | | 1名 |

6月度 記念月御祝

- ◎誕生記念
藤田 貴子君
- ◎結婚記念
長山 正剛・由美御夫妻 33周年
浜田 哲也・豊子御夫妻 28周年
小西 知之・礼子御夫妻 27周年
山田 裕介・佐知子御夫妻 17周年
- ◎入会記念
倉本 進君 42周年
浜田 哲也君 4周年

創業記念月御祝

- 長井 正樹君 (株)高浄
S. 44. 6. 2 55周年
- 丹野 亮君 丹野亮税理士事務所
H. 25. 6. 1 11周年



世界に希望を生み出そう

ゴードンR. マッキナリー RI会長

◎会長の時間

世の中には、いつの間にか「良い習慣」を身に付けて、次々と夢をかなえて行く人達があります。反対に、何時まで経っても「悪い習慣」から抜け出せずに、自己嫌悪に陥ってばかりの人達もいます。今日は、習慣について少し考えてみたいと思います。

朝・歯を磨く、着替えをする、コーヒーを入れる、自転車に乗って会社に行く……と言った私達が日々繰り返す行動は、その都度いちいち細かい手順を確認する事なく、ほぼ自動化された流れで処理されています。こう言った無意識の行動は「習慣」と呼ばれますが、脳の効率化にとっては、とても具合の良いものです。習慣に任せる事で、エネルギーは最小限で済み、直ぐに行動に移せる分、とても効率的です。

つまり、「人の行動は習慣が支配している」この様に考えてみると、一度良い習慣が身に付くと、物事が成功に向かって加速して行く。逆に悪い習慣から抜け出せなければ、負のスパイラルに陥ってしまう。これもある意味、最もなのかも知れません。

さて、習慣と言うと沢山の事が思い浮かびます。例えば、食事、早寝・早起き、読書や学習、運動等、そして喫煙、飲酒等も習慣と深く関係しています。習慣には、身に着けたい良い習慣もあれば、止めたいのに止められない悪い習慣もあります。また、思い切って新しい習慣を身に着け様としても、3日坊主になってしまう事は、誰にでも経験がある事です。ちなみに広辞苑で「習慣」を調べてみると、

① 日常の決まりきった行い

② 反復によって習得し、少ない心的努力で繰返せる固定行動

つまり、生まれついた行動ではなく、繰返し行われる事で身に付く行動と言う訳です。一方で、身体的な振舞いは勿論の事、考え方や価値観、人生観等の「精神的・心理的な傾向」も習慣化されます。「習慣は第2の天性なり」と言われる様に、人生の成功にも日々の習慣的な考え方が大きく影響しています。また、年を取れば取る程、習慣で行動する傾向が強くなって行き、それを修正する事が難しくなります。

習慣が単に仕草だけでなく、考え方や心理的な傾向、ましてや人の成功に影響するとなると、少し真剣に、良い習慣を身に付ける必要が出てくるのだと思います。



◎5/29 卓上花

ブルーレース

…… 優雅な振舞い・慎み深い

◎幹事報告

・2024-2025年度上期会費請求書を例会ポケットへ配布しております。6月末日までにお振込み頂きますよう宜しくお願い致します。

・「2024年決議審議会上程決議案ご審議のお願い」がガバナー事務所より届いております。国際ロータリー理事会及び財団管理委員会に対して、ロータリー活動全般にわたる改善策を提案する2024年度決議案は、本年秋にオンライン決議審議会にて審議されます。今年度、当地区からは、大阪北ロータリークラブから1件、地区規定・決議審議委員会から1件、計2件の決議案が提案され、地区規定・決議審議委員会において検討の結果、提案された決議案に瑕疵はないものと認定致しました。6月末までに決議案をオンラインにて上程するに先立ち、国際ロータリー細則では、決議案に対する地区内クラブの承認を得る事が必要と定められております。本日は皆様に「提案された決議案」を书面で配布しております。当クラブは賛成で投票致しますので、皆様ご承認を宜しくお願い致します。

・新旧クラブアッセンブリーを開催致します。ご案内を今年度・次年度の理事・役員、各副委員長の皆様へ配布しております。ご出席賜りますよう宜しくお願い致します。回覧を回しますので、出欠のご記入を宜しくお願い致します。

【日時】2024年6月26日(水)

17:00～アッセンブリー・18:00～懇親会

【場所】山水館

【会費】10,000円

【送迎バス】京都銀行高槻支店前

【出席者】今年度・次年度の理事・役員

今年度・次年度の各副委員長

・現クラブアッセンブリーのご案内を今年度理事・役員、各副委員長の皆様へ配布しております。ご出席賜りますよう宜しくお願い致します。回覧を回しますので、出欠のご記入を宜しくお願い致します。

【日時】2024年6月19日(水)例会後

【場所】例会場

【出席者】今年度の理事・役員

今年度の各副委員長

・千里RCより「近藤雅臣名誉会を偲ぶ会」のご連絡が届いております。「近藤雅臣弊クラブ名誉会員が逝去されましたから、早4か月が過ぎました。ご遺族のご意向により葬儀は家族葬にて済まされましたが、この度偲ぶ会を催すこととなりました。当日は弊クラブの例会と位置付けて開催を致しますが、故人の生前のご活躍により多くの方々よりお問い合わせ頂きましたことに鑑み、この度偲ぶ会のご案内を地区内クラブにさせて頂くことと致しました。」との事です。回覧を回しますので、出欠をお知らせ下さい。宜しくお願い致します。

【日時】2024年7月13日(土)11:00～

【場所】千里阪急ホテル

【会費】7,000円(昼食とフリードリンク)

【服装】平服にてご参集下さい

◎委員会報告

○会長エレクトより

内本 繁

・ガバナー事務所より「大阪・関西万博 開幕祭」と「万博開幕日の入場券及び予約」についてご案内が届いております。本日皆様に、ご案内を配布しております。回覧を回しますので、出欠のご記入をお願い致します。

◆万博開幕日の入場券及び予約

【日 時】2025年4月13日(日)9:00~22:00

【価 格】4,165円

(開幕券4,000円+記念チケット代165円)

【申 込】クラブでまとめて申込致します。

【詳 細】配布のご案内をご参照下さい。

◆大阪・関西万博 開幕祭

【日 時】2025年4月12日(土)

開会式 16:30~(予定)

懇親会 18:30~(予定)

【場 所】開会式 大阪国際会議場 5F メインホール

懇親会 大阪国際会議場 3F イベントホール

【参加費】ロータリアン・パートナー 15,000円

ローターアクト・ロータリーファミリー

8,000円

【申 込】クラブ単位でも個人でも申込できます。

【詳 細】配布のご案内をご参照下さい。

◎卓話

「 貝原益軒の養生訓 」

「 ある老人の独り言 」

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、私のもののようにであるが、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、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。親に孝、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、気ままにしないで、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、人間の欲望を恐れ、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。一つ目は道を行い心得ちがが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楽に入らない。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、この三楽を得られない。人間であるからには、この三楽を得る工夫がなくてはならない。この三楽がなければ、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、四季の景色を楽しむ、酒を少ししたしな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、それが日々つもりつもれば、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、限り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、からだを可愛がり過ぎることである。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い腫れ物を生ずる。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かなわなくても、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惜しいことである。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

- ・シンガポール国際大会に参加して参りました。とても勉強になりました。ありがとうございました。藤田君
- ・つまらない卓話を聞いていただいて。清水君

| | | |
|-----------|---|------------|
| 本日の合計 | ¥ | 10,000- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ | 1,630,000- |

◎R 財団への寄付 (恒久)

| | | |
|-----------|---|----------|
| 本日の合計 | ¥ | 0- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ | 305,000- |
| 一人当たり平均 | | \$ 45.73 |

◎R 財団への寄付 (年次)

| | | | |
|--------|----------|--------|-----------|
| 芦田 泰弦君 | ¥ 5,000- | 藤田 貴子君 | ¥ 10,000- |
| 浜田 厚男君 | ¥ 5,000- | 井上 隆昭君 | ¥ 5,000- |
| 入谷 治夫君 | ¥ 5,000- | 河合 一人君 | ¥ 15,000- |
| 小西 知之君 | ¥ 5,000- | 光本 智輝君 | ¥ 5,000- |
| 中西美代子君 | ¥ 5,000- | 篠原 光子君 | ¥ 5,000- |
| 白石 純一君 | ¥ 5,000- | 内本 繁君 | ¥ 5,000- |
| 山田 裕介君 | ¥ 5,000- | 山口 誠君 | ¥ 5,000- |
| 山室 匡史君 | ¥ 5,000- | | |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 本日の合計 | ¥ | 90,000- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ | 955,000- |
| 一人当たり平均 | | \$ 143.18 |

◎R 財団への寄付 (ポリオ)

| | | |
|-----------|---|----------|
| 本日の合計 | ¥ | 0- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ | 339,000- |
| 一人当たり平均 | | \$ 50.82 |

◎米山奨学会への寄付

| | | |
|-----------|---|----------|
| 本日の合計 | ¥ | 0- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ | 445,000- |
| 〔 会員より | ¥ | 220,000- |
| 〔 クラブより | ¥ | 225,000- |
| 一人当たり平均 | ¥ | 9.674- |

◎青少年育成基金への寄付

清水 利男君 ¥ 5,000-

| | | |
|-----------|---|---------|
| 本日の合計 | ¥ | 5,000- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ | 70,000- |