



# WEEKLY REPORT

ROTARY CLUB OF NAGOYA SOUTH EAST



名古屋東南ロータリークラブ

承認/1969年3月12日  
事務局/名古屋マリオットアソシアホテル  
〒450-6002 名古屋市中村区名駅1丁目1番4号  
名古屋マリオットアソシアホテル2203号  
TEL.052-583-0010 FAX.052-583-0009

RI会長/ジョン・ケニ  
ガバナ―/大澤輝秀  
会長/近藤信之  
幹事/下郷卓弥  
クラブ情報委員長/鬼頭弘

<http://www.rc-nagoya-southeast.com/> E-mail/[serc@h3.dion.ne.jp](mailto:serc@h3.dion.ne.jp)

## 早朝例会 於:永平寺別院

### 1982 回例会

2009年8月19日(水) 晴 第6回

出席 会員 86名 出席 41名  
出席計算人数 71名  
出席率 57.75% 前々回修正出席率 83.78%  
ゲスト(サイン) 半田南RC 中井 民雄君 他56名



### 会長あいさつ

(会長 近藤 信之君)



おはようございます。今日は恒例の早朝例会です。長いお盆休みを過ごされたかたと、お休みのなかったかたがみえると思います。すっきりした夏の天気がなく、もやもやしたような夏を過ごされたと思います。

今日は禅寺で修行をしていただきます。お盆の間にちょっとだらけてしまったかもしれません。だらけた分の脂肪は取れませんが、精神的な問題と内面的なものを、ぜひ、修行でピシッとして、明日からの奉仕に心がけていただきたいと思います。まず座禅で心を無にして、あとでおかゆをいただいて、心身共にリフレッシュしていただいて、明日からの活動の糧にしていだければと思います。

### 幹事あいさつ・報告

(幹事 下郷 卓弥君)



おはようございます。前年度の片山年度の最後の地区報に、2760地区の人数が載ります。08年度7月1日では5,016人、09年6月30日では4,944人。72人減りました。わがクラブはいいほうだと思います。新しいかたが入られて、やめるかたは少なかったですから。そういう報告を申し上げておきます。

報告を申し上げておきます。

1. 次週は通常例会になります。会場はいつものアソシアです。
2. 9月2日、「長寿の日」の例会は夜間です。東海テレビ、テレビア 14Fにあるホテルオークラレストランで行います。今のところ72名の参加確認をいただいておりますが、あさってが締め切りですので、それまでに欠席の確認をお願いします。

### 外部卓話

#### ●永平寺 副監院 大森 旭道氏



食生活が乱れて「食育」という言葉が言われるようになってしばらくたちます。食事、禅宗僧侶にとっては大事な修行であります。

食事の、「かむ」ということを研究されている日本咀嚼学会という学会があります。その学会が言われるには、まず、かむことが大変少なくなった、かむ回数が少なくなった。かむことを多くすると人間にとって大変いいことがある。まず、多くかむことによって肥満を防ぐ。かむことによって、食べるものの味をしっかりと受け止めることができる。かむことによって語彙がはっきりする。言葉がはっきりする。かむことによって脳の回転がよくなる。かむことは胃のためにも、歯のためにもいい。学会が言われるには、多くかむことはいいことづくめである。「しっかりとかんでください」というお話を聞いたことがあります。

### 行事のご案内

今回の例会は 9月2日(水) 長寿の日 夜間例会です。  
場所: テレビア オークラレストラン 14F「光」  
受付: 17:30 ~ 例会: 18:00 ~ 19:50

## 第2合同委員会

平成 21 年 8 月 5 日 (水) 18:00 ~

場所:「可ん寅」

私も、つい最近は歯医者さんへいったのですけれども、2か所ブリッジにしましたら、食べるものの味が、今までの自分の歯と、ブリッジの歯とでは、味が変わった、同じでないという感じがします。自分の歯の内に大いに嚼むことにしましょう。今の食事、特に子どもたちは硬いものを避けるそうです。なるべく硬いものを食べる、よく、しっかり、かむ回数を増やす。そうすると、先ほど申し上げましたとおり、自分自身にとっていいことづくめになる。

のちほど朝食の粥(かゆ)をいただいてもらいますが、その前に、禅宗では、食事は厳粛な行であるということで、今、別院に福井永平寺から5人の雲水が修業しております。作法どおりに食事を出し、750年前に道元様が食事を行ったのと同じ作法を行っています。今一度背骨をすっと伸ばして、頭で天井を持ち上げるように。自然に耳と肩が垂直になります。あごを引いて、肩の力を抜いて。

「調身・調息・調心」、「調」とは整える、「調身」は体を整える。「調息」は、体が整うと息が整う。息が整うと「調心」、心が整う。心が整うと見えないものが見えて、聞こえない音が聞こえる。

