

# 小樽南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう



## 2023-2024 年度 R I 第 2 5 1 0 地区目標

1. クラブの戦略計画を打ち立て、会員増強を実現しよう
2. ポリオデーに参加しよう
3. 地域に根ざした青年奉仕を充実させよう
4. オンリーワンチャレンジを見つけよう

My Rotary  
2510地区ホームページ  
ICT委員会 Facebook  
各委員会へのメール



### 重点項目

女性会員比率10%達成  
ローターアクトの推進  
心の健康(メンタルヘルス)づくりを目指す

- 例会場：オーセントホテル小樽 ●例会日：毎週金曜日 12時30分
- 事務局：〒047-0032小樽市稲穂2-15-1(オーセントホテル内) TEL.0134-27-8123
- Club Homepage：URL <https://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立  
昭和35年2月5日

2023年12月8日発行  
通巻第3032号

# 17

### 12月8日のプログラム

- 奨学生 陳秋梅さん卓話

### 12月15日

- 年次総会
- 理事会

### 12月22日

- 休会

## ■第17会例会報告(12月1日) ●移動例会 山本会員卓話

### ■ロータリーソング【我らの生業】

### ■会長挨拶【三栖会長】



今期17回目の例会は小樽別院での移動例会です。久しぶりの移動例会になりますが広々とした会場であずまいやら気持ちの良いものですね。急に積雪状態になり、寒暖も激しくなりましたが、健康管理には十分な配慮を程し、今日からの師走を乗り切りましょう。今日は輪番さんでもある山本会員にお手数をお掛けしますが宜しくお願い致します。

### ■幹事報告

- ①例会変更の案内
- ②12月23日(土)家族懇親会のめ切が12月7日(木)までとなっております。返信されていない方は、桂会員親睦委員長にお願いします。尚、例年配布しております、鏡餅ですが、夜間例会時にお話ししましたが、今年度は都合により家族懇親会に参加された会員のみ配布いたします。御了承願います。
- ③12月8日(金)の例会は、オーセントに戻り開催します。

### 移動例会(場所：本願寺小樽別院)

### ■山本会員卓話「科学と仏教」



#### ・「科学と仏教」について

→キリスト教圏のヨーロッパで生まれたが、科学が生まれる前に力を持っていたキリスト教の教会から迫害を受ける。

#### ・仏教の宇宙観

「仏説阿彌陀經」の六方段(東・南・西・北・下・上)の諸仏世界「三千大千世界」=宇宙全体一小世界=須弥山を囲むように、太陽と月を含め東南西北に四大州があり、その周りに九山八海という九つの山と八つの海が取り囲んでいる。



※大千世界は1000が三つ重なるため「三千大千世界」といい、一人の仏の教化の及ぶ範囲とする。※この「三千大千世界」が数えきれないほど存在するため、これを「十方微塵世界」という。

#### ・仏陀とは

サンスクリット語で「目覚めた者」「真理、本質、真相を知った人」を「ブッダ」という。つまり大宇宙の真理を悟った者ということ。

#### ・お経(仏説○○經)

→釈尊心理の言葉釈尊在世当時は口伝であり、釈尊入滅後弟子たちの結集によって編纂された。

#### ・仏教の目的

→迷いを転じて悟りを得る「転迷開悟」にある。

#### ・釈尊さとの根本(核心)

→「因縁正起」。略して「縁起」という

#### →縁起の内容

「世の中のあらゆるものは、因という直接の原因と、延という間接的な条件が関係しあって生起するものである。つまり、何の原因も条件もなく、そのものが単独で生起して存在するものはあり得ない」ということ。

『阿含經』には、「これある故にかれあり、これ起る故にかれ起る、これなき故にかれ無く、これ滅する故にかれ滅す」とある。吉凶の兆しの意味で、「縁起が良い悪い」というがそれに関係なく、本来の意味は、全ての物は、因縁の和合によって作られているという基本的な教え。



卓話の様子

・袖振り合うも多生の縁

→「多生の縁」は「ちょっとした縁」ではなく、「何度も生まれ変わってくる」という意味や、「多くのものを活かすこと」という意味で「他を活かす他生」と表記されることもある。もとは、「何度も何度も生まれ変わっても」ということ。

・三帰依文(さんきえもん)

→お釈迦さまはご在世当時、仏弟子として入門する際に称えた言葉。

「人身受け難し、今已に受く。仏法聞き難し、今已に聞く。この身今生に向って度せずんば、さらにいづれの生に向ってか、この身を度せん。大衆もるとともに、至心に三宝に帰依し奉るべし。」

(この世に人として身を受けることは、私の思いをはるかに超えたことであるにもかかわらず、私は今すでに、ここにこの身を受けておりました。出遭い難い仏法に、はからずも今、私は出遭うことが出来ました。ここに生きている私が、今、救われなければ、いったいつになったら救われるというのでありませんか。だからこそ、今、あらゆる人々と共に、私の全てを尽くして、心から仏・法・僧の三宝を尊び、それを依りどころとして生きていきたいと、願わずにはられません。) という意味。

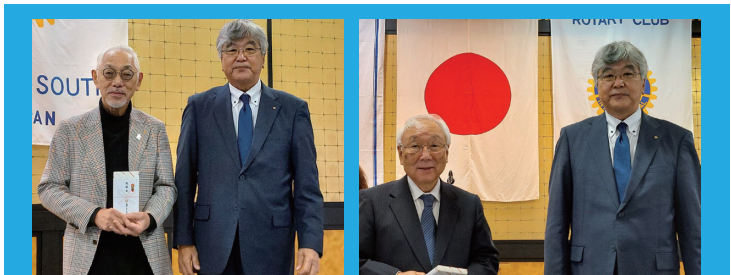
5 分間ウェルビーニング



あなたの身体の冬支度は大丈夫ですか！雪が降ると身体は前屈み、背中が丸くなり不健康スタイル！

今のうちからしなやかな背中の作り方を知ろう!!

- 1) イスの前方に座り骨盤をててロッキングしましょう (10～20回)
  - 2) 両足つま先を上下しましょう(前脛骨筋、10～20回)
  - 3) 左脚を持ち上げます、つま先おこして見ましょう(腸腰筋、10～20回)
  - 4) 両手前ならえし、上に上げ、肘を動かさずに頭の後ろで両手を組みましょう
  - 5) 両肘後方へ、天井を見上げましょう(脊柱伸ばし、20秒)
  - 6) 両手は頭を押さえながら天上に延ばしましょう(首伸ばし、20秒)
- 背中が伸びて、しなやかになり、歩き方もバランス良く、冬道の転倒予防になります!!



**会 員 誕 生 祝**

佐藤 勉                  松浦 光紀  
京谷 篤                  新倉 吉晴

**おめでとうございます**

まごころ箱 . . . . . いつも有難うございます！

【11月24日分】  
濱本 会員  
松浦 会員…地区大会いろいろありがとう  
井手 会員…慰労会出来てよかった。

【12月1日分】  
新倉 会員…会員誕生祝  
三栖 会員…夫人誕生祝ありがとう  
湊 享 会員…お先に失礼します。

**入金集計額** 令和 5.7.1 ~ 令和 5.12.1 (36,000 円) **合計 511,000 円**