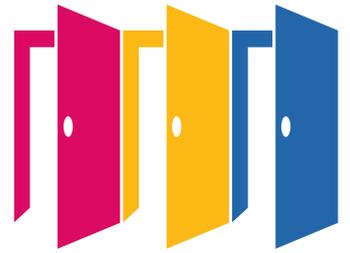




37 創立：1984.7.10 / 証認：1984.8.6
国際ロータリー第2660地区

大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分 / 例会場：太閤園
会長：濃添敬造 / 幹事：吉羽潤司 / SAA：中村浩一
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは機会の扉を開く

本日の例会

〈第1692回〉 2020年11月17日(火) 本年度第16回

卓話

私の仕事、パート14

担当：発会員

- ロータリーソング 町に灯を
- ランチタイムミュージック

次回の例会

12月1日(火)

次回卓話

イニシエーションスピーチ

担当：中森会員

前回の報告

会長インフォメーション

PRESIDENT INFORMATION

会長：濃添 敬造

呼吸について考える

前回「鬼滅の刃」のお話の中で「全集中」という呼吸法が出てくるとご紹介しましたが、今日は呼吸について考えてみたいと思います。

コロナショックで自己免疫機能の向上が叫ばれるなか、食事・生活スタイルなど、さまざまな方法論やメソッドなどの提案が行われていますが、その中でもヨガなど、さまざまな呼吸法メソッドがオンラインレッスンなどで人気となっています。

人は誰でも生きているだけで、一日二万回の呼吸をしますが、

現代人は、呼吸について考えることは少ないのではないのでしょうか？

しかし、古来から、人々は禅や瞑想、武道などを通じて呼吸法を研究し、自律神経を安定や、精神の安定、体内リズムをととのえることで、免疫を高め病気を防いできました。

呼吸というと、歩く・話すといった人間の動作以

上にあたりまえすぎて、呼吸が浅くなっても気づかない。そして自律神経が乱れ、イライラ・怒りなど感情が乱れ、睡眠不足、免疫力低下から病気と物事はつながっていきます。

スポーツ選手などは、身体をコントロールするうえで呼吸を意識することには習慣づけがされていると思いますが、一般の人は呼吸の乱れを意識する人は少ないと思います。

呼吸法は、ヨガから武道までさまざまありますが、何かを習うのもよいし、自己流の整え方を身につけることもよいし、要は呼吸している自分を意識できる自分をつくることを考えたいですね。

一日一回でも立ち止まり、姿勢をととのえ、深い呼吸から自然な呼吸へとリズムをととのえ、人間が本来もっている自己免疫機能を発動させられれば良いですね。

ロータリー財団月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Regrowth(再び成長する)の機会を！」

今年度の指名委員会によって選出されました来年度の理事役員候補が公示されました。(配布資料ご参照)

12月1日開催の年次総会にて可否を審議いたします。異議や立候補される方がいらっしゃいましたら、それまでにご意思の表明のほど、お願いいたします。

大船渡西ロータリークラブより創立50周年のご挨拶を頂きました。記念パーティはコロナ禍を勘案し、規模縮小をして開催するとのことです。

今後の予定

11月24日(火) 休会

12月12日(日) 地区大会

😊 NIKONIKO箱 😊

¥14,000.- 累計 ¥173,000.-

菊井会員 本日卓話です。よろしくお願ひします。バイデンが大統領になって良かった。

木村会員 誕生日 自祝
本日 早退致します。

水間会員 ここ3週間 例会さぼりました。心からのお詫びとして。本日、クラブフォーラム欠席します。菊井先生ごめんなさい。ところで痔になりました。詳細は後日で。

西野会員 8?歳 誕生日自祝

ロータリー財団委員会

委員長：木村 和雄

11月はロータリー財団月間です。
レート1\$ 104円です。
日本円では、15,600円になります。

ロータリーの活動を推進する資金の支援を自発的な寄付でよろしくお願いいたします。

卓話

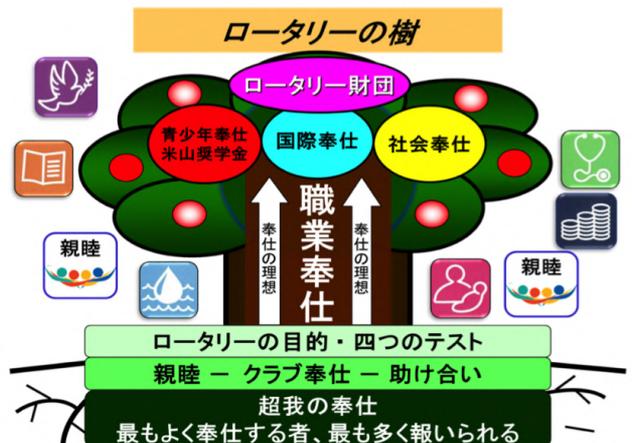
ロータリーの職業奉仕
知っておきたい四大用語

担当：菊井会員



- 1 「ロータリーの樹」
- 2 「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」
「超我の奉仕」
- 3 「四つのテスト」
- 4 「ロータリーは人づくり」

第1 「ロータリーの樹」



*『ロータリーの樹・2008』を一部修正いたしております。 2

クラブ奉仕はロータリーの樹に水と栄養を送る「根」、職業奉仕はその上に成長する「幹」、そして枝が伸びて実った果実として青少年奉仕、社会奉仕、国際奉仕あるいは米山奨学金、ロータリー財団に基づく奉仕活動などがある。「根」としてはクラブ奉仕の他に、「ロータリーの目的」や「四つのテスト」、そして「超我の奉仕」、「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」という2つのモットーが示されており、「幹」として、職業奉仕と並んで「奉仕の理想」が記されている。ロータリーの活動の概念を視覚的に理解できるように表現している。

ロータリーの基本理念は、「奉仕の理想 (Ideal of Service)」。人のニーズを良く汲み取って、そのニーズを理想的なかたちで満たしていく。この基本理念を生活の場すべてに適用していく。それによって、自己の職業の品位と道徳的水準を高め、社会から尊重される存在となる。

第2 二つのモットー

第1のモットー「超我の奉仕 (Service Above Self) ・ベンジャミン・フランク・コリンズ」と第2のモットー「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」(One Profits Most Who Serves Best) ・アーサー・F・シェルドン」

ロータリーには二つの奉仕理念があり、一つは職業奉仕理念「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」であり、もう一つは人道的奉仕活動の理念とされる「超我の奉仕」である。

奉仕の理想や二つの奉仕理念を守るべきであるとする理念派と、理念だけに飽き足らずクラブとしての奉仕の実践を唱える実践の対立が深まり、ロータリーの分裂の危機が生じた。しかし、決議23-34を出してこの論争に終止符を打つた。

その第1条で第1のモットーと第2のモットーがセットで示されている。

第2条と第3条ではロータリークラブおよび国際ロータリーの役割がそれぞれ明文化されている。

第4条ではロータリーの奉仕の哲学は単なる理念の提唱ではなく、実践の哲学であり、奉仕活動を伴わねばならないとし、ロータリアン個人にも、ロータリークラブにも、奉仕の理念に基づく実践が求められている。

第5条では、クラブはその奉仕活動を自主的に選択する権利を有することと、その選択に対し国際ロータリーの取るべき立場が示されている。

第6条では奉仕活動選択の指針が具体的に記載されている。g項で、ロータリーの奉仕活動の実践は個人奉仕が原則であって、クラブが行う奉仕活動は会員の訓練のための例示に過ぎないことが明記されている。

2つのモットーを私なりに纏めると、元々この2つのモットーは職業奉仕に関するモットーであったものが、そのうちの第1のモットー超我の奉仕の持つ意味合いが四大奉仕の採用から明らかに変わった。この2つのモットーがセットで掲げられている決議23-34のタイトルが、「綱領に基づく諸活動に関するロータリーの方針」から「社会奉仕に関するロータリーの方針」と変更になり、

ロータリーの奉仕理念の主流は職業奉仕から徐々に社会奉仕に変わっていった。最近ではモットーと言えば2つのモットーのうち第1のモットーだけを示すようになった。しかし、第1のモットーも第2のモットーと同様に元々は奉仕の理念をも持っていることを忘れないようにしなければならない。

第3 「四つのテスト」

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 言行は (思考も) これに照らしてから行うべし。

四通りの基準を一つずつクリアすればいいのではなく、四つ纏めたものを一つの基準として、そのすべてをクリアしなければならない。

第1「真実かどうか」は、真実とは嘘偽りのない本当のことというように単純に考える

のではなく、もう少し深く考えて、「物事の原理・原則、根本原理に適っているかどうか」と理解すべき。

第2「みんなに公平か」は、取引先だけでなく広く皆に公正かと理解すべき。

第3「好意と友情を深めるか」は、自分の考え、意見、行いが他と好意・友情を一層密にしているかという問いかけであり、他の人々と付き合うときの、ごく自然で基本的な対処の仕方をとっているかとの問いかけと理解すべき。

第4「みんなのためになるかどうか」も取引先だけでなく広く皆に有益になっているかとの問いかけであると理解すべき。

ロータリアンの言行は「この四つの問いのすべてに『イエス』と答えられるものでなければならない。

第4 「ロータリーは人づくり」

ロータリー活動の基本は、優秀な職業人である会員が、例会に出席してロータリーの哲学である奉仕の心を学び、それを通して親睦を深め、それによってさらに奉仕の心を充実させていく。この過程で、優秀な職業人がロータリアンに変貌していく。例会出席によって形成された奉仕の心はロータリアン個人がそれぞれの家庭、職場、地域社会、国際社会で実践に移していくことである。

まずは、職業を通して社会のニーズをほぼ完全な形で満たせるよう努力を重ねることによって、自己の職業の品位と道徳水準を高め、社会から尊重

Rotary



www.rotary.info

ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

(3ページより)

される存在になれる、そういった自分を作り上げるという意味で、「自分づくり」こそが職業奉仕の原点である。

次には、「内なる人づくり」と「外なる人づくり」。即ち仲間内であるロータリアンの人づくりとしては、新人研修に始まり、各種フォーラム、炉辺会議や戦略委員会、各種の奉仕事業やロータリアンの研修会などをあげることができる。「外なる人づくり」とは、ロータリアン以外に対する人づくりで米山留学生や青少年交換学生、そして出前授業と職場体験学習をあげることができる。



出席報告		11月10日【1691回】	
会員数	31名	ビジター	0名
(内出席規定免除 11名)		ゲスト	0名
出席会員	20名中 14名	出席総数	24名
(内オンライン参加 0名)		前々回 19/27 M/U	2名
出席免除会員	11名中 10名	修正出席率	70.37%
(内オンライン参加 0名)			
出席率	24/30 80.00%		

担当:津野会員

ロータリーソング

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

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

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永遠に栄えよ 我等のロータリー

限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め
友情花と咲かせつつ
生きよう今日も ニコニコと
一筋の道 ロータリー
限りなき道 ロータリー

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
並木さらさら葉から葉へ
人にやさしい町の風
ロータリー ロータリー
廻って 守れ 風車になって
地球がきれいな息をする