



〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階  
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL: http://www.asachu-rc.jp

## 2016 - 2017 年度テーマ

R.I. テーマ 「人類に奉仕するロータリー」

R.I. 会長 ジョン・ジャーム

地区ガバナー 上山 昭治

クラブテーマ 「関心をもって感動を分かち合おう」

クラブ会長 渡辺 丈樹



2017年5月24日

第1496回例会

会長 渡辺 丈樹

幹事 岩田 幸一

## 本日の卓話

「忠臣蔵」

泉岳寺護国寺会 副会長 木村好雄様

## 今後の卓話予定

5/31 会員卓話

潮田会員、田村会員、山尾会員

## 前回 (5/10 1495 回例会) の記録

### 来訪者紹介

◆ゲスト 0名

◆ビジター 2名

東京浅草ロータリークラブ 鈴木 潔様、林 英彦様

### 出席報告

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
41名	0名	5名	37名	2名	94.87%	1493回例会修正 欠席4名・出席率89.47%

## 会長報告 <田村次年度会長>

・本日は前倒しで会長代行です。緊張してお

ります。風邪の予防はウガイ、マスク、手洗いです。

## 幹事報告 <岩田幹事>

- ・来週5月17日は定款休会日となっておりますので例会はありません。
- ・例会終了後に第11回理事役員会が開催され

ますので、対象者の方はご参加下さい。  
・例会変更のお知らせが来ておりますので事務所でご確認下さい。

## 委員会報告

### <青少年奉仕ローターアクト委員会 山尾委員長>

・地区ローターアクト第48回地区年次大会の案内が届いています。

●2017年6月3日(土)  
12時 受付 13時 開催

●タワーホール船堀 2F  
江戸川区船堀4-1-1

詳細は山尾まで

### <青少年奉仕委員会 山尾委員長>

・地区青少年奉仕委員会より、「青少年奉仕ガイドブック」第5版が届いています。興味のある方は事務所へご連絡下さい。

### <ローターアクト委員会 山尾委員長>

・当ローターアクトクラブの三社例会を5月20日(土)午後3時より開催します。浅草「中屋」さんに集合し、花川戸一丁目町会にて渡御の予定です。午後7時より「百八つ」で懇親会を開催します。

## ニコニコボックス

<田村次年度会長、岩田幹事>

- ・植木さん、上野さん、上原さん、本日の卓話楽しみにしております。

<原田、宮崎、永井、山尾、長沼、天笠、宮村、丸岡、古谷、後上、大塚、潮田、尾泉、中村、園部>

- ・植木さん、上野さん、上原さん、本日の卓話よろしくお願いします！

<植木、上野、上原>

- ・本日、卓話をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

<高木、浅野、吉沼、丸岡、斎藤、藤掛、浜中、矢野、磯本、河村、宮崎、中村>

- ・矢野さん、テレビ東京「朝のさんぽ道」「三社祭特集」、ご出演おめでとうございます。三社祭がんばって下さい。

<永井、潮田、矢野>

- ・浅草神社例大祭三社祭がいよいよ来週となりました。宜しく願い致します。公式読

本を配布させていただきますので、ご笑覧下さい。追加注文は1冊1,000円で受け付けます。

<宮崎>

- ・熊本地震復興支援よろしくお願いします！

<加藤、丸岡、伊石、岩田、高木>

- ・お誕生日のお祝いをして戴き、有難うございました。

<植木>

- ・結婚記念日に花束を戴きまして誠に有難うございました。

<小林(雅)>

- ・結婚記念日に花束を戴きまして誠に有難うございました。あれから41年。夫婦無事にここまでこれました。感謝です。

<天笠>

- ・おかげさまで、株主総会が無事に終わりました。浅野様、岡崎様、大変にお世話になりました。ありがとうございました。

## 会員卓話



植木 栄 会員



上原 洋一 会員

## 最初に瞑想

肩の力が抜けたところで卓話を初めます

昨日、会合の時間を勘違いして早く銀座に行きました。時間調整するために、最近オープンした話題のギンザシックスの6階のツタヤ書店へ行きました。様々な本があり、楽しい時間を過ごせました。普段はネットでの購入ばかり。書店が減っていく中でかなり頑張っている事実にびっくり。たまには実書店に行かないとだめだと痛感しました。

山口創「子育てに効くマインドフルネス」光文社を購入 面白かったので内容を紹介

「マインドフルネス」心が満たされている 過去も未来も考えない 今で心がいっぱい  
「問題解決モード」対「夕日モード」それ自体に注意を向けて味わう

「夜と霧」フランクル（ユダヤ人精神科医）アウシュビッツ収容所での記録  
囚人が美しい夕日に感動 生きる意味ではなく、今生きていることが自分に問うて来る  
硫黄島での戦争の映画を見ると食料がない 食べないと生きられない 兵士以前に人間  
「生きていることが大切原爆忌」寧夢 参照 林芙美子

「マインドレス」心ここにあらず 生返事  
連休中の上野動物園の例 孫は「ライオンが見たい」池之端口から入ったので大人は順番に  
「かき氷が食べたい」大人は並んでいて大変と思う。しかし相手の心に寄り添うことが重要  
「子供の心」と「大人の心」のそれぞれに気づくことが大切  
子供のストレスは親のストレスが最大の原因

息子のゴルフの予約 ネットで最安値を探す 明日行く千葉カンの一人分より安い！  
今、ゴルフをやりたいというマインドフルネスに学んだ  
ついでに、其の手のコースは徹底した合理化をしていることに感心し勉強になった。

## マインドフルネスのやり方と期待される効果

呼吸法以外にもタッチング（愛着）→オキシトシン（愛情・絆ホルモン）  
日常瞑想（歩行・静かに座す・歯磨き・入浴・食事）ボディスキャンで頭から足までを思う  
行動や感情の自動操縦状態 刺激と反応の間にスペースを入れる  
脱自動操縦状態 自分の人生を俯瞰的に距離を置いて見つめる  
自分の人生・生活・行動のすべて「自分でコントロールできる」参照「嫌われる勇気」

## 最後に時間までもう一度瞑想



上野雅宏 会員