

沼津柿田川ロータリークラブ



RI会長 マーク・ダニエル・マローニー
 RI第2620地区ガバナー 安間 みち子
 会長 菊地 勝男
 幹事 齊藤 悦生
 例会日時 毎週水曜日 点鐘12:30
 例会場 沼津卸商社センター 2F
 〒411-0912 静岡県駿東郡清水町卸団地203
 TEL 055-971-6500
 〒410-0312 沼津市原1771-2 増田方
 TEL 055-969-2321 FAX 055-969-2322
 E-MAIL officework@rcj-nk.org

事務局

会長挨拶



第1750回例会 会長挨拶

会長 菊地勝男

先日、パソコンの中からこんな文章を見つけました。幸福というテーマでした。

“幸福は、小鳥のようにつかまえておくがいい。
 「できるだけそっと、ゆるやかに」

小鳥は自分が自由だと思い込んでさえいれば、喜んで手の中にとどまっているだろう。”と

ドイツのヘッベルという劇作家が言ったそうです。

不安とは、
 「何かを失うのではないか」「恐れていることが起こるのではないか」と、言ったことを、あれこれ考え過ぎている状態なのだそうです。

つまり「自分が持っているもの」や「現在の自分の状態」にしがみついて、起こりもしないうちから神経過敏になって苦しんでしまうのです。恐ろしいことに、人が不安衝動を感じると、乳酸塩粒子などの有害物質が増えていくそうです。

つまり何かにしがみついている状態というのは、心が不安になるばかりか、身体の健康にも影響を与えているということです。

人が本当に健康である為には、身体のケアは勿論必要ですが、心のケアも大切なのです。

瞑想指導家の無能唱元さんと云う方は身体に対する健康法があるように、心の健康法もあると語り、その3つのポイントを教えてください。

一つ目は、「自分を許す」ということ。

過ぎてしまった事、やってしまった事は、クヨクヨ思い悩んでも仕方がない。自分で自分に「しゃーないな」「ごめんな」などと声をかけて許してあげると、心の重荷が降りたように、気が軽くなる。

二つ目は、「自分を讃える」ということ。

誰かが自分を褒めてくれたときには、否定したりせずに有難く受け取って、忘れないようにメモしておく。
 それを落ち込んだ時や自信を失った時などに読み返してみると、自信を取り戻すことができ、元気が出てくるそうです。

三つ目は、「自分を笑ってみる」ということです。

物事にあんまり真剣になり過ぎると、息が詰まってしまう。そんな時、ちょっと自分の姿を客観的に眺めてみると、バカバカしくて滑稽に思えてきたりします。
 自分を笑い飛ばしてみると、意外なほど肩から力が抜けて心身とも軽くなってくるようです。

ときに私たちは、頑張りすぎたり、目の前のことに一生懸命になり過ぎてしまうことがあります。

また、自分の力では、どうしようもないことに出会うこともあるでしょう。

そんな時、「しゃーないな」と自分を許し、今まで頑張ってきた自分の良いところを思い出し、大きく息を吐いて自分を笑ってみたらどうでしょうか。

知らぬ間にしがみついていたこと、掴んでいたものを手放して、自分を自由にしてあげたら、心も身体も楽になってくるでしょう。

そして、握り締めたものを手放して、開いた手には、幸福という名の小鳥が、安心して遊びに来るかもしれませんね。

皆さんは如何でしょうか。

クラブ協議会



本日は年間プログラムを変更して、次年度に予定している「創立40周年記念式典」について協議致しました。

実行委員長 濱田会員
実行副委員長 菊地会員

協議内容

- ・場所 沼津リバーサイドホテルを予約済み
- ・招待者 35周年時にならいリストアップしました
- ・記念講演者 打診中
- ・予算 35周年時にならい検討中
- ・お土産
- ・アトラクション



幹事報告

■ 事務連絡 ■

- *ガバナー事務所より
首里城復興支援金送金報告 到着

■ 例会変更 ■

- *沼津北ロータリークラブ
2月25日(火)→移動例会
- *沼津西ロータリークラブ
2月13日(木)→祝日週休会
2月20日(木)→沼津柿田川RC合同夜間例会
- *新富士ロータリークラブ
2月18日(火)→移動例会<職場訪問クリーンセンター>
2月25日(火)→夜間例会

■ 週報到着 ■

- 富士山吉原RC

本日のゲスト・ビジター

ビジター・ゲストはありませんでした。

スマイル報告

安本 晋 ローター財団へ。
安本 晋 米山記念奨学会へ。
安本 晋 首里城寄付へ。(3口)
濱田清明 早退します。

◆次回例会プログラム◆ 沼津西RC合同夜間例会

出席報告

会員数	出席計算に 用いた会員数	出席数	出席率	前々回1月19 日修正出席率
9名	9名	5名	55.56%	77.78%

出席： 菊地・梅田・濱田・川口・安本 計5名

欠席： 前田・齋藤・岩邊・横山 計4名

MU: 計0名