

FUJIEDA ROTARY CLUB
藤枝ロータリークラブ会報

例 会 : 毎週水曜日 小杉苑
 藤枝市青木2-35-30 TEL : 054-641-3321
 事務局 : 藤枝市青木1-11-10 TEL : 054-647-2300
 FAX : 054-647-2040
 E-mail : club1972@fujieda-rotary.org

ROTARY SERVING HUMANITY

2016-2017年度 R1テーマ
人類に奉仕するロータリー

会長:鈴木 舜光 副会長:大塚 昭子 幹事:島村 武慶 副幹事:大塚 高弘

第2175回 トソング...我等の生業 トソングリーダー...間野 日出男君

会長報告

鈴木 舜光君

先週 各宗派の本尊と脇佛のお話をしました

今日は 如来様や菩薩様にも 脇佛がいますので そのお話をします

前に 仏像は 如

来様 菩薩様 明王様 天 の 4つに分かれるお話をしたいと思います



- *如来様は 悟りを開いた仏様
(阿弥陀如来・大日如来・薬師如来・釈迦如来 など)
- *菩薩様は 如来になるために 修行中の仏様
(文殊菩薩・地蔵菩薩 など)
- *明王様は 如来が化身したお姿で 悪人を従わせる為怖い顔をしている
(不動明王・愛染明王 など)
- *天 は 地獄・餓鬼・畜生・修羅・人間・天上の六道の天にいる仏様
(七福神や弁財天など)

それでは

- ① 釈迦三尊 *文殊菩薩と普賢菩薩 (法隆寺は薬王と薬上菩薩 (興福寺は 阿難陀と大迦葉など)
- ② 薬師三尊 *日光菩薩と月光菩薩と 12 神将が守護の時もある
- ③ 阿弥陀三尊 *観音菩薩と勢至菩薩・真宗系は脇仏が無い
- ④ 観音三尊 *毘沙門天と不動明王の形式が多いが 天台宗や真宗系は十一面観音と千手観音が多い
- ⑤ 不動明王三尊 *^{ごんがら} 犍闥婆童子と^{せいたか} 制多迦童子
- ⑥ 弥勒菩薩 *法苑林菩薩と大妙相菩薩
だそうです

理事会報告

大塚 高弘君

- ・4月5月プログラムについて、承認されました。
- ・次年度理事・役員予定者について、承認されました。
- ・新会員について、4月12日に入会式予定で承認されました。
- ・45周年記念について、全会員に『45周年記念式典とハイスクール!フェスのご案内』を送ることが承認されました。
- ・坐禅例会・冠講座開講式のご案内について、全会員に『坐禅例会・冠講座開講式のご案内』を送ることが承認されました。

出席報告

土屋 富士子君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
26/42 61.90%	37/42 88.10%

(1)欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○青島鉄君 ○石垣君 ○大石君 ○大杉君
 ○大塚博君 ○櫻井君 ○島村君 ○鈴木透君
 ○竹田君 ○仲田晃君 ○村松君 池谷君
 落合君 栗原君

(2)メイクアップ者

松葉 隆夫君 (榛南) 大石 英典君 (榛南)
 青島 鉄男君 (榛南) 鈴木 邦昭君 (榛南)

ビジター

キム・テワン君 (米山奨学生)

■ スマイルBOX

土屋 富士子君

- ・会社の後継者不在の中、昨年末、当社の株式を買い取りたい旨、申し込みがあり、迷いましたが、3月6日付けで全株式を譲渡いたしました。今後は、常勤顧問として会社に勤務致しますので、藤枝ロータリークラブの皆様には、これまで通りお付き合いをお願いします。

石垣 善康君

スマイル累計額 114,432円

■ 会員卓話

保健委員会
柳原 寿男君



＜呼吸、肺、活性酸素の話＞

人間は呼吸することで生命を維持しています。普段は意識していませんが、一日に2万回以上の呼吸回数です。肺活量（年齢と身長に相関）は約2500～3500ml位ですが、1回の換気量は500～600ml位です。時には意識的に深呼吸をして十分に空気（酸素が20%）を取り込みましょう。深呼吸は初め軽く吐いてから、次に深く吸うのがコツです。

睡眠時無呼吸症候群とは、夜間睡眠中に、時々呼吸が止まっている状態であって、重大な病気を引き起こす点で問題になっています。体型が猪首の人、イビキをかく人は要注意です。

気管支から肺に到達した酸素は肺胞（約3億個あり、総表面積70～100㎡）にとり入れられ、ここで毛細血管を流れる赤血球の中のヘモグロビンと結合して、体の隅々の細胞まで運ばれ、多数の酸素と反応してエネルギー化されます。

此のようにして体内に取り込まれた酸素の約2%が活性酸素に変化して、人間の老化の原因の一つになります。細胞内の蛋白質、脂質が活性酸素によって酸化され、老化を生じるといわれています。又、細胞分裂の時、活性酸素がDNAを傷つけてガン細胞へ変化させるようです。又、皮膚のシミやシワも紫外線が発生する活性酸素の作用によるとのこと。活性酸素を中和する体内の酵素は、40才代には20才代の半分に減少す

るといわれます。中年以降は激しいスポーツなどで過剰な酸素を取りすぎない注意が必要でしょう。巷で売られている「アルカリイオン水」や「水素水の素」などは、活性酸素除去に全く無効です。

■ 奨学金授与

米山奨学生
キム・テワン君



■ ロータリーの友紹介

仲田 廣志君

『ロータリーの友3月号紹介』



横書き 3ページ

R I 会長メッセージ

ロータリーがここまで続けてきたのは、ロータリーが多様性に富んだ組織であったから。

7～13ページ

ロータリーアクトクラブの今と昔の活動の紹介
日本最初のRACは、1968年6月1日結成の川越RAC。

8～12ページに今の活動報告、13～14ページに1970～80年代の活動報告。

32～35ページ

イアン・ライズリーRI会長エレクトの紹介記事
オーストラリア・メルボルン郊外で開業している公認会計士。

長身で白髪、深刻なものを楽天的なものに方向転換できる精力的な有能な人。

36～39ページ

2017年 国際協議会レポートの記事

次年度ガバナーのための研修である国際協議会が、1月15～21日アメリカのサンディエゴで開催され、世界中から539人のガバナーエレクトが集まり研修した。

持続していくために必要な変化を。2017-18年のRIのテーマは変化をもたらす。

縦書き 4～8ページ

地方創生～と・まち・しごと

倉敷芸術科学大学客員教授 濱家 輝雄 氏の記事
高度経済成長による物質的豊かさの時代から
少子高齢化の時代の今、考えるべきこと、取り組むべきこと等の講演内容

28ページ

浜松西ロータリークラブの記事

カンボジアの子供達へ中古自転車を400台寄贈。
2007年から国際奉仕プロジェクトの一環として、
毎年度支援を続け、これまでに3720台を寄贈。

(担当／間野君)