

2026年4月28日 第3567回例会 会場：養寿院

プログラム

点鐘（11：30）／お客様紹介／卓話講師紹介
／会長の時間／幹事報告／ニコニコボク
ス／卓話／点鐘（13：00）〈司会：山崎S A
A〉

《卓話講師紹介》金剛清輝会員

《お客さま紹介》ドマさん：青少年交換留学生



会長の時間

2025-26年度 会長 吉澤 徳安

日本ロータリークラブの「活性化セミナー」の報告クラブの退会者を減らすことが主なテーマで、例会の多様化や柔軟な運用が重要視されているとのこと。

他クラブの事例（坂戸さつきRCなど）や、Facebook を活用した活動紹介も。今後の例会運営に柔軟性を持たせる必要があるのではないのでしょうか。次回の会長時間で詳細報告をする予定。

幹事報告

2025-26年度 幹事 高橋 哲彦

次週ゴールデンウィークのため休会。5月12日が第一例会、場所はプリンスホテル。

5月～10月はクールビズ期間となります。男性のネクタイ不要、襟付きワイシャツとジャケット着用、ロータリーバッジ着用。

委員長報告

次週卓話担当：次年度会長、幹事

ニコニコボックス

●金剛会員本日は座禅例会よろしくお願ひします。〈会長、幹事〉

●青少年交換留学生ドマさんようこそ川越ロータリークラブ例会へ。座禅頑張ってください。〈会長、幹事〉

●皆様ようこそ養寿院へ〈金剛〉

●金剛会員、本日はよろしくお願ひします。座禅例会楽しみにしています。〈神谷、小林（勇）、山田（哲）、新井、山田（和）、小杉、馬場（常）、的矢、小川、和田、岩堀、片山、小高、町田、山崎（共）、西川、小橋、戸口、西澤、野溝、山口（裕）、藤井、宮下、鬼頭、石井、津田、中野（文）、水村、鈴木（崇）、五十嵐、近藤、八木〉

●結婚祝いのお菓子有難うございました。皆揃って美味しくいただきました。〈水村〉
合計39,000円



卓話 プログラム委員会

講師：金剛清輝会員 養寿院 代表役員

座禅の要は3つの「調う」。「調身（身体を調べます）」、そして「調息（静かにゆっくり呼吸をします）」、最後に難しいのが「調心」、心を調える

のは難しいのであまり気にされなくて良いと思います。



座禅体験は、「静かに心身を調える時間」です。座禅の基本的な姿勢や作法について確認をします。皆さまが正しい姿勢で座禅に臨めるように細かく伝えてまいります。

姿勢の確認ですが、「左手が上で親指を丸くします」「背筋を伸ばし、首を上げすぎない」「頭の上に糸がついているイメージで、自然と背筋が伸びるようにしましょう」。



視線は「45度下に向けましょう」、目は閉じません。ちょっと伏せた目の状態になります。「手は振らず、自然な形で膝の上に置きましょう」、「親指同士を押し合うようにして、卵を支えるイメージです」。

「呼吸は吐くのが先。吐き切れれば自然と吸えます」「人間は亡くなる時も息を吐くのが先」。呼吸に意識を向けることで心を落ち着かせることが重要です。

心の扱い方について、「脳が起きている以上、いろんな思いが出てきますが、追いかけて流す」、「音が聞こえても考えず、言葉にせず流す」、「外の音も気にせず、ただ流す」。「邪念が来ても取ってもいいのです」、「来るものは来ます」、「追いかけることを手放しましょう」、「想像や思考も流しましょう」。



「座禅は一度や二度で心が調うものではありません。人それぞれ置かれた状況や環境によって感じ方は違います。無理に心を調えようとせず、今の自分を受け入れることが大切です」。

「現代社会は情報や刺激が多く、心が乱れやすいですね。座禅は、そうした環境の中で自分の心をリセットし、穏やかに保つための方法です。雑念やストレスを無理に排除するのではなく、受け入れて流すことで、心の安定を得ることができます」。



曹洞宗



曹洞宗