

# THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



## WEEKLY

なごや  
ちくさ

題字 黒野 貞夫

名古屋千種ロータリークラブ  
承認 1982年 8月24日  
例会日 火曜日 12:30  
例会場 愛知厚生年金会館  
事務局 ☎763-5110  
会長 秋山 茂則  
幹事 和田 正敏  
会報委員長 佐野 寛

No. 33

自分を越えた眼を

LOOK BEYOND YOURSELF

1991~92年度 RI会長 ラジェンドラ・K・サブー

第471回例会 平成4年3月10日(火) 晴

◇ “それでこそロータリー”

◇ 出席報告

会 員 66(63)名 出席 50名

出席率 79.37 %

前 回 3月3日 (修正出席率) 95.31%

◇ ビジター紹介 6名

◇ お誕生日祝福

安藤夫人 (3/16)

◇ ニコボックス

名古屋東RC 会長 小出 忠孝君 名古屋  
昭和RC 設立に関しまして皆様のご理解とご  
協力をお願い申し上げます。

秋山 茂則君 今日笑顔。

久保田 皓君 遅刻しました。

安藤 銀之助君 夫人誕生日祝い。

林 淳三君、太田 茂君 結婚記念日祝い。

◇ 和田幹事報告

1. 来週11:30より10周年記念誌に掲載する各  
会員の撮影がごさいますので、年金写真室  
へお願い致します。

2. 3月24日(火)春季家族会の御返事がまだ  
の方は事務局までお知らせ下さい。

3. ロータリーの友3月号が来て居りますの  
でお帰りにお持ち下さい。

◇ 名古屋東RC 小出会長挨拶

東RCがスポンサーになり昭和区を中心と  
した昭和RCを作ろうということで、昨年末  
から準備にとりかかっています。

千種RCは千種区、昭和RCは昭和区だと思  
っておりましたら、千種RCは千種区・昭  
和区がテリトリーでテリトリーが共有になり  
ますのでご承認のお願いがあがったわけです。  
しかし、あくまで昭和RCは昭和区中心でや  
っていくつもりです。

現在昭和区を中心として45名ほど会員を集  
めていますがもう少し集めて50名ぐらいで出  
発したいと考えています。ゴールデンウィー

クあけに創立総会、6/30にチャーターナイト  
をしてしまう予定です。

例会は毎週月曜日、P.M. 12:30から東急ホテ  
ルで行います。オーソドックスなロータリー  
で出発したいと思っておりますので、どうかご協力  
をお願いします。

◇ 秋山会長挨拶

新聞の見方

あるアンケートで、テレビの番組を見るた  
めに新聞をとるという人が多かったと出てい  
ました。新聞も落ちたものだと思いますが、  
それでも売れているからいいと云えるかも知  
れません。おそらく新聞を作る側の意図と懸  
け離れたアンケートの結果だと思えます。戦  
後米軍の占領政策の中で日本の経済力の集中  
排除と民主化政策が重要な項目でした。その  
中で神国日本、万世一系の天皇を中心とした  
国家主義思想からの解放策が進められました。  
その一つに当時の全国紙(朝日・毎日・読売)  
の解体が行われました。何百万という発行部  
数は、当時の米国の新聞界では信じ難い部数  
であり、日本人の一人ひとりまでが、上記国  
家主義に迷うことなく個人の生命もかえりみ  
ず傾倒していった思想普及の元凶が当時の全  
国紙と見られたからです。世論形成の影響  
力が大きいからです。どんな話でも新聞に載  
ると信憑性を帯びてきます。これは大新聞の  
信用力によるかも知れませんが、それだけに  
慎重な報道が望まれます。どこの新聞でも公  
正で中立を標榜しておりますが、各紙を比較  
してみると色々と違いに気付きます。まず一  
面トップの記事が同じときもあります。殆  
ど各紙違いますが、これは社の姿勢、編集方針  
によることですが、この情報を選択するか  
しないかだけで社の意図、編集の方向を見る  
ことができます。他紙に載っていないこの新聞  
に何故載っていないか、そんな疑問を持つこと  
によって見えないものが見えてくる時があ  
ります。中日ドラゴンズが勝ったときは、中

日系の新聞は大きな活字で報じますが、他紙は小さい活字です。ファンはそれで喜びますが、新聞の扱いに大差のあることは明らかです。ときには態と忘れるものもあるようです。自分を越えた目、つまり広い視野で見て下さい。

#### ◇講演

“メンタルヨガについて”

三越星ヶ丘レディス教室 ヨガ講師

北山佐和子さん (紹介 水野(民)君)



ヨガの歴史は、六千年、あるいは五千年か四千年と言われたりしています。二千五百年位前に現在のインドに、釈迦やジナが生まれたときには、瞑想の色々な技術と方法、心理的な安定の為の方法があったという事です。それを総合的に、求道として実践されたのが、お釈迦様でありジナ様でした。お釈迦様が亡くなれるときに弟子に言った言葉はヨガを象徴しているといえるでしょう。弟子が「先生が亡くなられた後、私達は誰を頼りとして学んでいけばよいのですか。」と聞くと、お釈迦様は「法を頼りとしなさい。自分を頼りとしなさい。それ以外のものを頼りとしてはダメだ。」という事を言われています。即ちお釈迦様は先生ではなかったのです。お釈迦様自身も自然法則を頼りとして生きてきたという事です。技術を中心としたヨガではなく、自然法則の習得・体得を中心としたものがヨガであるという事を強調されたのです。動物の真似をした各種のアサナや呼吸法も、それは法の体得、自然法則を身体を通じて、三密(一、自然体—上虚下実)(二、調和息)(三、自然心)というものを自分自身で掴む為の方法としてのアサナや呼吸法にすぎないのです。自分で自分の身体をテキストにしなが、体の痛みや、悩みなどを通じて筋肉・内臓・背骨や心の訴えを聞いて、自分の体と話をしながら、自然法則を学ばせていただくという事です。

三密というのは、どんな事をするにも丹田ですること、丹田を中心にするという事です。中村天風先生が言われている事です、何事も気なしで気を抜いてやってはダメだという

事です。何をする時にも真心をこめて気を入れてするということ。そのためには、丹田で行う。肩・胸・腕・首・上半身の心を抜いて、肛門を締める。全身を一つにし全身で感じる気持ちで行うという事です。アサナや呼吸法で、上半身がリラックスし、丹田強化されますと、瞑想法などで直観力が、とても高まります。沖正弘導師が感じる力を高める事が大切だと言われています。

どんな事でも、上半身は常にリラックスさせ、楽しみながらやる事がポイントです。自分のできない事、イヤな事も、最初のうちはかなりの緊張感をもって必死にしますが、その辛い事や困難な苦しみを、どうやっていかに楽しみに変えるかという練習・訓練をすると、適応力が大きくなります。

ヨガの中には、身体の修正法・食事法あり、呼吸法あり、生命力強化あり、イメージトレーニングあり、潜在意識の動かし方あり、瞑想法あり、幅広い72の門があります。東洋の英智といわれる“ヨガ”を頭でわかるのではなく、姿勢で呼吸で意識で生活全体、知行合一で、知った事はすぐ実践という気持ちでしましょう。合掌

御案内・メンタルヨガ開講・4月4日(土)  
～毎週土曜日午前10時～12時 朝日文化センター柳橋教室にて(TEL581-3631)

#### ◇姉妹クラブ Hurstville RC

お手紙紹介

Dear President Shigenori Akiyama  
and members of Nagoya - Chikusa  
Rotary Club,

Greetings and best wishes for 1992  
New Year from all of us at  
Hurstville Rotary Club.

We wish you success, prosperity  
and every happiness in the future.

President : Bob lee  
Secretary : Clif Felton  
Treasurer : Aziz Moustafa

#### ◇情報抄録より

地域の指導者たれ

「指導力の真髄とは、夢をもたなければならぬということ。それは、機会あるごとに明確に力強く話すことのできる夢でなければなりません。不確かなことを並べたてることはできません。」

テオドールM. ヘスパーク  
ノートルダム大学元学長

#### ◇次回例会 (3月17日)

クラブフォーラム

#### ◇次々回例会 (3月24日)

春季家族会 (星ヶ丘ボウルにて17:40 より)