



# SUITA ESAKA ROTARY CLUB

## CLUB WEEKLY BULLETIN

創立年月日/1990.2.27  
事務所/〒564-0063 吹田市江坂町1丁目23番101号(大同生命江坂ビル12F)  
TEL06(6821)0222 FAX06(6821)0206 E-mail:esaka-rc@lake.ocn.ne.jp例会場/新大阪江坂 東急イン・3F 〒564-0051 吹田市豊津町9番6号 TEL06(6338)0109 例会日/毎週火曜日 12:30~13:30  
会長:西山俊明 幹事:新井性哲 会報委員長:延秀恵

### 2014年3月18日 第1126回例会(第1125号)

#### 本日の例会

今週の歌 「日も風も星も」

卓話 「人の健康がいちばん！」

それが住まいの役目！」

田中茂晴 会員

#### 次回例会のお知らせ(3月25日)

卓話 「消費税について」

東秀夫 会員

「未定」

大井清 会員

#### 前回〔3月11日〕例会記録

**会長の時間** 西山 会長  
行政の縦割りが復興を遅らせている

本日、平成26年3月11日が、東北地方大震災発生から丁度3年目です。IMが、先日3月8日に茨木市市民総合センターで開催されました。陸前高田市市長戸羽太氏の講演が行われました。陸前高田市は震災前人口23,500人で、震災による死者が1,556体で、行方不明者215人に達するという。これまで宮城県沖地震を想定して、町内会などでよく勉強会、訓練を行っていた。国や専門家が出したものは、50cmから1mの津波が来るというものであった。そのことが刷り込まれていた。3月11日に地震が来た。職員68名、臨時職員を含めて111名の犠牲者を出した。震災後、東京でパネルディスカッションがあり、市役所のすぐ隣のスーパーでは、お客様、従業員全員が無事に避難することができた。「普段からの心持ちの違いである」という。公務員が先に逃げて、全員が無事であったということが、許してもらえるのかと考える。3年目に入って少し前に進んでいる。しかし、行政が関わった造成地には行政の手続きが

**出席報告** 田中(弘) 委員長

【3月11日】

在籍会員 33名(内出席規定適用免除者 9名)

出席会員 27名(内出席規定適用免除者 6名)

ホームクラブ出席率 90.00%

2月18日のMUを含む出席率 100%

煩雑で未だ家も建っていない。店が無いので店を作って欲しいというと、岩手県庁では、農地にスーパーなどの家は建てられないという。中学校の建替えも、海が目の前であっても、同じ場所でないと認められないという。ガソリンを回してもらうことになったが、危険物取扱責任者がいないので自衛隊へ依頼したら、経産省から、ガソリンは経産省が扱うことになっており、自衛隊は防衛省だから自衛隊にはガソリンを触らせないという。陸前高田市を特徴のある街にしたい。ノーマライゼーション(常態化・当たり前)という町にしたい。障害者、高齢者、妊婦さんも皆一緒に生活できる街にしたい。

東日本大震災が起きて、被害者は社会的弱者になった。社会的弱者を迎え入れる街づくりをしたい。陸前高田市が目指している街づくりも国連を通じて支持を得たいと思っている。大使のキャロライン・ケネディー氏からも応援をしてもらうことになった。

我々も応援し、出来るだけの支援を続けたいと思います。

**関西大学 RAC 例会出席担当**

3月24日(月)

出席：田中(弘)、木元、榎谷、栢本、金馬、水谷、西山各会員

会場：関西大学千里山キャンパス  
中央体育館 図書資料室

時間：18:50~19:50

## ニコニコ箱

延 会 員 本日の卓話よろしくお願ひします。  
本日分 5,000円 累 計 792,000円

## 卒業報告(2月25日・第1123回)



### 吹田江坂ロータリークラブの皆様

これまで大変お世話になりありがとうございました。

ローターアクト活動では様々な経験をする事ができ、自身の成長につながる時間を過ごすことができました。

これも、ロータリアンの皆様のおかげです。皆様とお話をさせて頂いたり、例会に参加し卓話を聞き勉強させて頂いたり、ローターアクトに入会するまでの私には想像もできない良い経験をする事ができました。

私たち3人は卒業しますが、これからの関西大学ローターアクトクラブを支える新しい元気な後輩達があります。今後ご迷惑をお掛けすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

本当にありがとうございました。

関西大学RAC 柳 勇 多

### 吹田江坂ロータリークラブ皆様へ

大変お世話になり有難うございました。

ローターアクトならではの様々な経験や幅広い年代の方との繋がりを得ることが出来ました。常に学び続けること、素直であることの大切さを学びました。

社会人になっても積極的に人の繋がりを大切にしながら日々成長できればと思います。

関西大学ローターアクトクラブは卒業してしましますが、引き続き皆様にご指導頂ければ幸いです。

今後ともどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

本当にありがとうございました。

関西大学RAC 森 井 永 実

### 吹田江坂ロータリークラブの皆様

大変お世話になり、ありがとうございました。

私は多くの方々との交流を通して、多様な価値観や社会のことを学んで参りました。

特にこの1年は会計として関西大学RACの運営に携わることになり、どのような活動をしていくべきか不安でいっぱいでしたが、皆さまの心強いお力添えにより、様々な活動ができました。また、世界平和フォーラムや海外研修にも参加させていただくことができ、今後の私にとって財産となりました。

春より社会人となりますが、今までの人との繋がりがりや学びを生かしていきます。そして将来社会に貢献できるように頑張っ参ります。

ありがとうございました。

今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

関西大学RAC 水 谷 仁 美

## 卓 話

(2月25日・第1123回)

『「東洋医学」と「健康」のお話し』

ティズ鍼灸治療室

代表 辻 本 考 司 様

(木元会員紹介)



### 東洋医学とは

東洋医学(古典医学)と西洋医学(現代医学)の違い  
四柱推命との関係(陰陽五行論)  
未病医学(予防医学)

### 西洋医学(現代医学)

人間=機械

人間の身体を部分的に補強・修繕し、人工的健康状態を作り上げる。

健康=修理箇所がない状態

全体の状態はあまり配慮されない

## 東洋医学(古典医学)

### 人間 = 心と身体のバランス

人間の身体をトータルでバランスを整え、自然治癒力を最大限に活かし、自ずから健康状態を作り上げる。

### 健康 = 心身ともに良好な状態

本来の人間のあるべき姿

薬 症状(信号)を消す = 対症療法

鍼灸 症状(信号)が消える = 根本療法

例えばこんな感じ・・・

### オイル切れのうるさいモーター：

症状(信号) = 騒音

対症療法 = 防音装置

根本療法 = オイルをさす

ストーブなどによる

### 一酸化炭素中毒：症状(信号) = 激しい頭痛

対症療法 = 頭痛薬

根本療法 = 空気の入替え

## 生活習慣病

- ・ガン ・糖尿病 ・動脈硬化 ・狭心症 ・肥満
- ・高血圧 ・低血圧 ・肩こり ・腰痛 ・便秘
- ・冷え性 ・頭痛 ・生理不順 ・生理痛
- ・更年期障害 ・不妊症 ・前立腺肥大
- ・腎機能障害 ・肝機能障害 ・息切れ ・動悸
- ・胃十二指腸潰瘍 ・白血病 ・ゼンソク
- ・アトピー性皮膚炎 ・花粉症 ・だるい
- ・吹き出物 ・貧血 ・めまい ・たちくらみ
- ・リウマチ ・膠原病 ・パセドウ病 など

生活習慣病に例えるとこんな感じ・・・

### 例) 糖尿病

食事制限・薬 血糖値は下がる 亜鉛その他ミネラル不足 インシュリンが作られない 代謝異常 症状はさらに深く潜行 合併症

### 例) 肥満症

食事制限 食欲を押さえる薬 吸収を阻害する薬 ビタミン・ミネラル不足 代謝異常 やつれ・病気

しかし、東洋医学にも問題が・・・

3,000年前との生活に変化が

人間の基本的生活の変化

「基本的な生活とは？」

特に食生活・・・食材に危機

これからの東洋医学

心身のバランスを整えると同時に食生活

食養生、栄養学の知識も必要となる。

人間は60兆個の細胞から成り立つ

細胞が健康であれば鍼灸治療の効果は激増

質問：「健康」に自信がありますか？

日本人の85%の人が「健康に自信がない」

うち15%が実際に病気で加療中。

15%の人は「健康に自信あり」

うち10%「現在医者に通う必要がないから」

つまり、「心身ともに自信あり！」はわずか5%

生活習慣病 もしくは 生活習慣病予備群

## 現代人の健康意識

「健康とは、病気にかかっていないこと。

肉体的に痛みや不調がないこと。」

## 健康の定義(世界保健機構：WHO)

身体的・精神のおよび社会的に完全に良好な状態である。単に病気、あるいは欠陥がないというだけではない。

### 身体が健康で若々しくあるためには

一つ一つの細胞が健康であること

細胞が健康であること = 「若さ・元気」

各細胞が正常な代謝活動をしていること

各細胞が正常な代謝活動をするために

「酸素」・「栄養」・「水」・「心身のバランス」

が必要

運動・食養生・良質のサプリメント・鍼灸などの自然医療

## 私たちの取り組み

目標 = 「地域の生活習慣病を半減させる」

「耳つぼダイエット」・「美顔はり」・「セルライトケア」など美容系メニューで女性の意識を引き付ける

お身体のケアをしながら「知識」の提供をし、知恵に変えていただく。

「美容」から「健康」へ意識を向けていただく！

国民の「健康意識」が医療費の削減に！！

鍼灸師としての使命

(3月11日・第1125回)

「大阪福島に来て六年と半年」

飛田昭男 会員

平成19年8月に長年(約30年)営業して参りました料亭旅館桂山荘(約2,400坪)を売却し福島の地に根を下ろしました。同じ年10月13日に現在の和・ピストロ桂を開設し、今年10月13日で丸7年に成ります。桂山荘からピストロ桂に頂いた友愛に感謝申し上げます。福島は交通の便がよく、駅が(JR、阪神、京阪)は5分以内にあり、又病院(関電、厚生年金、住友)も近くに有り年寄りには便利な庶民的な住みよい町です。

福島区人口67,290人(平成22年国勢調査)

## 福島区の名所、史跡

福島天満宮	福島2-8-1
恵比寿神社	玉川4-1-1
浦江聖天	鷺洲2-14-1
浄正橋跡碑	福島2-1-34
21人討死之碑	玉川4-5-17
逆櫓の松跡	福島2-2-4
福沢諭吉誕生地	福島1-1
松下幸之助創業の地記念碑	大開公園 大開1-18-25
松瀬青青旧跡	俳人 関西の高浜虚子 海老江4-10-17
野田城跡伝承地	玉川4-11-15
羽間文庫	江戸中期の天文学者 海老江6-8-14
八坂神社	海老江6-4-2

## 文化財

ミナミ(柳)国登録文化財	福島5-17-7
野田の藤跡	玉川2-2-7
藤の名所	つるが右巻き 吉野の桜、高雄の紅葉と並び三大名所

## 福島区

(福島、野田、玉川、吉野、大開、海老江、鷺洲)

『曹洞宗大本山「永平寺」』

延秀恵 会員

永平寺は、今から約770年前の寛元二年(1244)道元禪師によって開かれた坐禅修行の道場です。境内は三方を山に囲まれた深山幽谷の地に大小70余りの建物が並んでいる。道元禪師は正治二年(1200)京都に生まれ、14歳の時、比叡山で出家し、24歳の春、中国に渡り、天道山の如浄禪師について厳しい修行

をし、お釈迦様から伝わった「坐禅」という正しい仏の教えを受け継いで日本に帰国する。初め京都に道場を作ったが、寛元元年(1243)、波多野義重公の要請もあり越前の国(福井県)に移り永平寺を開いた。現在は曹洞宗の大本山として、僧侶の育成と檀信徒の源となっている。

寺院の建物のことを一般に伽藍と呼び、僧侶が修行をする清浄な場所という意味がある。山門、仏殿、僧堂、庫院、東司(手洗)、浴室、法堂の7つは「七堂伽藍」といわれ、日常の修行に欠かせない重要な建物で、特に僧堂、東司、浴室は三黙道場とい一切の私語は禁止されている。

主な伽藍としては

承陽殿 - 道元禪師の御真廟(墓)で日本曹洞宗発祥の根源として曹洞宗の聖地とでも言うべき場所  
法堂 - 禪師の説法道場で朝のお勤めなど各種法要が行われる。七堂伽藍の中でも最も高い場所にある。

仏殿 - 中国宋時代様式の二重屋根と石畳の床で、中央の須弥壇と呼ぶ壇の上に本尊の釈迦牟尼仏が祀られ、三体の仏像は向かって左側から過去・現在・未来の三世を現わしている。欄間には禅宗の逸話が図案化された12枚の彫刻がはめられている。

僧堂 - 「雲堂」「坐禅堂」ともいい、約90名が坐禅出来る「単」と呼ぶ席があり、修行の根本道場。

山門 - 中国の唐時代様式の楼閣門で両側に仏教の守護神の四天王が安置され、吉祥山永平寺の命名の由来である「吉祥の額」がある。二階に五百羅漢が祀られている。正面両柱には家庭厳峻不容陸老從真門入。の聯がある。

鎖鑰放閑遮莫善財進一步来。

意味は(ここは出家修行の道場であり家風はずこぶる厳格である。求道心の在る者のみ、この門をくぐるがよい)という入門の第一関を提起している。

その他に台所のある大庫院、「除夜の鐘」で有名な約5トンの大梵鐘のある鐘楼堂、一般の人々の納骨や供養などの法要をする祠堂殿、「地藏菩薩」を中央に祀った舍利殿と呼ぶ納骨堂、写経を納める報恩塔、天井に昭和5年当時の著名な画家144名が描いた230枚の花鳥画をはめ込んだ傘松閣(別名絵天井の大広間)、国宝の「普勧坐禅儀」や重要文化財が収められた瑠璃聖宝閣等々がある。