

**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

会長：鈴木 舜光 副会長：大長 昭子 幹事：島村 武慶 副幹事：大塚 高弘

**第2178回 早朝坐禅例会／心岳寺**



**ROTARY  
SERVING  
HUMANITY**

2016-2017年度 R1テーマ  
**人類に奉仕するロータリー**

### ■ 会長報告

鈴木 舜光君

#### 素敵な坐禅をするために

(平成 29年 3月 29日 坐禅例会…心岳寺…AM6:30～)

#### \*服 装

- ・ゆったりした物を着る(作務衣・着物・袴…等)
- ・裸 足
- ・腕時計、ネクタイなど 体を締め付けるような物は外す

#### \* 良い気と呼び込む坐禅の7ヶ条

- 1, 落ち着ける場所を選ぶ
- 2, 腰を立てて座る
- 3, 目をつぶらず 視線を落とす
- 4, 丹田に意識を置く(臍のあたり・・・下っ腹)
- 5, 息をゆっくり深く吐く
- 6, 富士山になったつもりで座る
- 7, 良い時間が持てたことに感謝

#### \* 効果を高めるコツ

- ・ゆっくり長く息を吐くことだけを意識する
- ・息を吐きながら下腹の筋肉を出来るだけへこませる
- ・5分でもいいから毎日続ける
- ・できれば1回に15分以上30分程度行う

#### \* 坐禅の全体像

- ・調身(ちょうしん)  
姿勢を正し 足を組み 腰を入れ 背筋を伸ばして座る
- ・調息(ちょうそく)  
腹式呼吸で ゆっくりと時間をかけて息を吐き お腹が膨らむまでゆっくりと吸い込む 吐く方を意識する
- ・調心(ちょうしん)  
調心 調息がきちんと出来ると 自然と雑念が気にならなくなり 落ち着く

この様に 姿勢を調え 呼吸を調えることで 心を調えることが出来る  
いったん落ち着きを得るコツをつかめば 足や手を組むことなく どこでも坐禅ができる

### ■ 出席報告

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
42/42 100.00%	35/42 83.33%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)なし

(2)メイクアップ者

森下 敏顯君(藤枝南) 青島 鉄男君(藤枝南)  
大長 昭子君(地区) 松葉 隆夫君(地区)

IM出席者



## ■ インターシティミーティング

開催日：平成 29 年 3 月 26 日（日）

会場：小杉苑

