



# Sabae Rotary Club

R | 第2650地区 2020-2021年度 鯖江ロータリークラブ

2020-21年度 国際ロータリーテーマ



ロータリーは  
機会の扉を開く

2019-20年度 第2650地区スローガン

ロータリーの原点に戻る

誠意をもって語り合い、勇気をもって共に未来へ



鯖江ロータリークラブ会長方針

こころ一つに  
手と手繋いで

会長 野中 敏昭

第2944回  
9/18(金)

9月第3例会

点鐘:12:45

テーマ 「神様に愛されている  
斉藤一人様の話」  
会員卓話 酒井 芳則 会員

第2945回  
9/25(金)

9月第4例会

点鐘:12:45

テーマ 「障害を持つ方に向けた  
就労支援について」  
卓話 (NPO法人)ハートオブマインド理事長  
山田 善宣 様

第2946回  
10/2(金)

10月第1例会

点鐘:12:45

テーマ  
卓話 会員卓話予定

4つのテスト

- ① 真実かどうか
- ② みんなに公平か
- ③ 好意と友情を深めるか
- ④ みんなのためになるかどうか

開 会 点 鐘  
四 つ の テ ス ト  
ロ タ リ ー ソ ン グ  
会 長 の 時 間  
幹 事 報 告 等  
プ ロ グ ラ ム  
閉 会 点 鐘

ロータリーソング

それでごそロータリー

歌は歌わず、音楽を聴いてください。

本日のリモート出席者



馬場 一彦 会員・大島 恒彦 会員  
瀧谷 えみ子 会員

会長の時間

野中 敏昭 会長

皆様こんにちは。9月も半ばを過ぎ、一日一日だんだん涼しくなりました。小林一茶の歌に、「山里は汁の中まで名月ぞ」(51才の作品)があります。秋と

出席率71.4%

9/18(金)  
第2944回  
例会報告

鯖江商工会議所 4階大ホール

いけば名月ですね。この句は、美は生活と遊離したものではなく、生活に寄り添うように存在する。そんな事を主張しているような俳句ですね。そんな月の大きさは、直径約3470kmで、地球の約1/4。重力は地球の約1/6で 大気はほとんどありません。そのため太陽熱で赤道付近は昼が110℃ 夜がマイナス170℃となり、約280℃の温度差があります。ウサギも私もバンキン屋以上の厳しい環境でお餅をついているみたいです。

さて、スポーツの秋です。皆様も健康のため何か運動をされていることと思います。では、私の趣味の一つのランニングについてお話したいと思います。

皆さん、走ることの好きな方この会場の中に何人いらっしゃるでしょうか。多分、ほとんどの方は嫌いかも知れません。私も、どちらかといえば、あまり好きではありませんでした。走ることは辛いこと、学校時代に先生や部活で、罰としてグラウンド10周なんて、そんな辛い経験ありませんか?では、なぜ「それでも私は走るのか」といいますと、ランニングを始めてから、腰痛がなくなったからです。職業病でしょうか、ぎっくり腰が年に何回か突然やってきていました。しかし、ランニングを始めてからは、これまで、一度も出たことがありません。また、手を振ることにより肩甲骨がストレッチされて、肩こりにもよみみたいです。

体重50kgの女性が、運動1時間あたりに燃烧する消費カロリーは

- ランニング 420キロカロリー
- サイクリング 170キロカロリー
- ウォーキング 170キロカロリー

サイクリング・ウォーキング、2つに比べランニングははるかに消費カロリーが多いです。また、私の選んだ他の理由は、一人で出来ること・時間が決まっていること・お金も掛からないこと・空いた時間にいつでも出来ることなど、自分の生活リズムにあっていることあると思います。

また、ランニングはストレス解消になります。なぜ辛いはずのランニングが?考えると不思議ですね。

脳の働きには、さまざまな脳内ホルモンと呼ばれるものが関与しております。「ドーパミン・ノルアドレナリン・セロトニン」の3つが代表的なものです。その中の「セロトニン」が、ストレス解消の鍵となります。このホルモンは幸福感をもたらすものといわれています。太陽光とランニングによって大量に分泌されることが医学的に立証されています。

「セロトニン」を分泌する条件ですが、抗重力筋を使うこと(重力に対し立ち姿勢を維持する筋肉)、リズムを持った運動であること、すなわち、ダンスやランニングは最適な運動になります。外部を走ることによって、草木の移り変わり、風のおい、人々の生活の変化、季節の移り変わりを五感で感じます。また、走ったあとのビールも最高においしいです。

今や、日本は長寿国で人生100年と言われていますが、いくつになっても足腰を鍛えることによって、いつまでも健康で一生過ごせたら最高だと思います。

「辛いランニング、もう一頑張りすると、しあわせな老後、幸ある一生になる」ことを信じます。

幹事報告

瀧ヶ花 秀晃 幹事

・9月30日(水)に、鯖江高校就職模擬面接を開催いたしますが、後程委員会報告にて、野呂委員長に詳しく内容を話していただきます。

・例会終了後、前年度の理事会をこの会場にて開催いたします。会計に関することという事で、よろしくお願ひします。前年度理事の方は、例会終了後この場にお残りくださいませ、お集まりいただきますようお願いいたします。



# 会員卓話 酒井 芳則 会員

## テーマ「神様に愛されている齋藤一人様の話」



卓話者紹介 梅田 吉臣 プログラム委員長

今日の卓話は、酒井芳則会員ですが、快く受けてくださりまして、また資料が3部も皆さんのところにあると思います。今日のために一生懸命勉強されてきたと思いますので、卓話をご大楽しみにしております。

皆さんも、会員卓話をお願いしましたら、快くお受けくださいますようどうぞよろしく願いいたします。



卓話者 酒井 芳則 会員

### テーマ「神様に愛されている齋藤一人様の話」

「西 鋭夫」先生は米国スタンフォード大学の研究所に居られ、大学の歴史資料の中から、「私達の知らない明治維新について」の研究を発表され、「美学の國を壊した明治維新」という本を発行されました。次にジャーナリスト「篠原 常一郎」氏は共産党を熟知された方で、自らの信念を貫いて最高幹部の不正を批判したため、党除籍となった方です。次に国際政治学者の「藤井 厳喜」氏の「太平洋戦争の大嘘・国連の正体・真相究明・知られざる文部省・教科書検定の闇シリーズ・拝啓、未来の日本人へ」いずれも本を所有していますので、興味のある方にはお貸しします。

「神様に愛されている齋藤一人様の話」、齋藤様は1948年東京生まれです。「銀座まるかん」の創業者で、1993年～2004年の12年間長者番付10位以内、1997年～2003年は納税者日本一位と、社会貢献をされています。

幼少の頃、人は死んだらどうなるのと考えていたら、光の玉が現れて、いろんな質問に答えてくれたそうです。光の玉は皆にも見えていて、皆も質問に答えてもらっていると思っていたそうです。ある日、貴方はどなたですかと聞くと、「天之御中主(あめのみなかぬし)」と答えられたそうです。

#### 1 神様に上手に助けってもらう方法(人は誰でも内神様を持っている)

「あめのみなかぬし様、お助けいただきまして、ありがとうございます」を1日100回唱えると良い方向に向かうそうです。感謝し続けると確信が生まれ、不安や恐れ消え愛と光が生まれます。

#### 2 天国の言葉の話

愛しています・ついでに・嬉しい・楽しい・感謝します・ありがとう・幸せ・許します＝その中で私が朝一番に「今日がついでに」と言葉を思います。もし、朝転んだりぶつかっても、「その程度でついでに」と思うようにしています。宗教家が唱える「南無阿彌陀仏」とか「南妙法蓮華経」「アーメン」も同じく、心の不安を取り除くために私は「ついでに・ついでに」と思うようにしています。

### 委員会報告

#### 野呂 和夫 社会奉仕委員長

鯖江高校から、学校長名で正式な依頼文章が届いています、模擬面接実施の件ですが、すでに参加表明を頂いている会員様が居られますが、後2～3名程ご参加くださるとありがたいですので、是非ともご参加くださいますようお願いいたします。鯖江高校9月30日(水)13時集合でございます。また、詳しい内容等は私の方にご連絡くださると、ご説明いたします。

#### 日本事務局からのお知らせ

2020年9月のレートは、1ドル＝106円です  
(9月レート適用は、9月1日(火)以降に弊局口座へ着金対象)

20世紀は戦争の時代、21世紀は魂の時代(心の時代)だそうです。

#### 3 劇的に運勢が良くなる8つの話

- ①人に親切にしましょう。
- ②仕事は全力を挙げて働きましょう。
- ③貴方がいてくれて良かったと思われる人になりましょう。
- ④どんなことがあっても「ついでに」と言ひましょう。
- ⑤外見を整えましょう。(身体を神社に例えると、頭は屋根、身体は社、靴は基礎)
- ⑥常に鏡を見ましょう。
- ⑦人相を良くしましょう。(常に笑顔で、眉間のしわを伸ばす)
- ⑧頼まれごととはてきぱきとやりましょう。

#### 4 神様が教えてくれた5つの不思議

- ①幸せのなり方:何も望んではいけぬ・何も変えようとしてはいけぬ・楽しんでる事・不平不満の波動を出さない。
- ②人は自分の生き方を決めて生まれてくる:人は何度でもリセットされて生まれ変わっている。
- ③成功の仕方:良い波動を出す・人を助ける・競わない・助け合う・協力する・人に好かれる・円の法則(どこまで行っても戻る;良い事をすると良い事に戻る)を知る。
- ④病気と健康の話:風邪に例えると、鼻水やくしゃみで悪い菌を出す・熱でバイキンを殺す。病気は正しい食事と自己治癒力で治す。
- ⑤地獄に行かない方法:地獄に行く人の特徴は、無関心・良い事を人に勧めない・知っていることを教えない。(人助けをしない)＝それ以外の事をやりましょう。

#### 5 はじめに言葉ありき(言霊)

- ①愛ある言葉を話しましょう。:人は死を恐れますが、死神も神様の一人で、寿命を全うした魂を抱いて天国へ連れて行ってくださいます。
- ②因果は、自分自身が招いたものが帰ってくるものです。:前向きに、明るく笑顔で刈り取れば、良い因果として戻ってきます。
- ③守護神は、自分より少し上の方だそうです。自分が努力して偉くなった時、ひとまわり大きくなります。そうすると守護神もひとまわり大きな神様に代わってついでにくださるそうです。
- ④「そうだね、わかるよね」:気持ちを分かちあえてから、自分の意見を言ひましょう。

### ここにBOX報告

酒井 芳則 会員	本日未熟な私が卓話をさせていただきます ありがとうございます
野中 敏昭 会員	酒井芳則会員の卓話を楽しみに
梅田 吉臣 会員	"
窪田 健一 会員	"
佐野 直美 会員	"
吉田 俊博 会員	"
孝久 治宏 会員	田村会員の卓話で郷土の発展を感じました
岩尾 顕治 会員	やっと涼しくなりました