

超 我 の 奉 仕

5 月 2 3 日 9 1 6 例 会

本日の行事

『合同例会』『創立20周年記念式典』

場所：シルクホテル 点鐘 16:00pm

担当：飯田東ロータリークラブ

例 会

1. 点鐘
2. ロータリーソング「我らの生業」
3. 会長挨拶 1) 飯田東ロータリークラブ 会長 斉藤 映
2) 豊山 - 城北ロータリークラブ会長 鈴木敏夫様
4. 幹事報告 1) 飯田東ロータリークラブ 幹事 後藤高一
2) 豊山 - 城北ロータリークラブ幹事 堀田 徹様
5. 委員会報告
6. 本日の行事 合同例会
7. 点鐘

お知らせ

文書受信のご案内

[国際ロータリー日本事務局] 6月からのR-列-レト変更 118円 6月より110円
4月までの認証者リスト

[ロータリーの友事務所] 「友」インターネット速報 233

[ガバナ事務所] ... 訃報パスタガバナ三井章義様ご令室様(葬儀5/18下諏訪町慈雲寺)

[RI R-列-財団管理委員会委員長] ロータリー財団への寄付について

[飯田下伊那地区献血推進協議会] 総会及び研修会の開催について 6/9(金)

例会変更・特別休会のご案内は後ページ

平成18年5・6月の飯田東RCの例会案内

1. 5/30 卓話 担当 = 広報委員会
2. 6/6 卓話 担当 = 出席委員会
3. 6/13 夜間例会 クラブアッセンブリー
会員慶祝
4. 6/20 クラブアッセンブリー
5. 6/27 夜間例会 最終例会

スケジュール	13:30	集合
	14:30	記念撮影
	16:00	合同例会開催
	17:00	記念式典開催
	18:30	祝宴

- 本日の Menu -

20周年記念式典オードブル

前例会記録 - No. 915 - 5月16日(第3火)

会長挨拶

本日は、年2回恒例となりました「早朝例会(健康例会)座禅」です。座禅より「おかゆ」に引かれて、早起きをされた方もおられるのではないのでしょうか。準備をしていただいた保健委員会の皆様、会場をお貸しいただいた正永寺様に御礼申し上げます。

最近のテレビ番組に、「病気 健康」に関連するものが多いように思います。見ていますと、思い当たる節もあり心配になることもあります。健康診断の結果に一喜一憂し健康食品や健康器具に走る事もあります。最近では、内臓脂肪(メタボリックシンドローム)という言葉をよく聴きます。男性の場合 ウエスト 85cm以上かつ(1)脂質中性脂肪 150mg/d以上か HDL コレステロール 40mg/d以下(2)空腹時血糖値 110mg/d以上(3) 血圧収縮時血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上、(1)~(3)のうち2つ以上該当すればメタボリックシンドロームの疑いが強いとのこと。身に覚えのある方は、食習慣の改善と運動を取り入れた日常生活とのこと。個人的にはそれら生活習慣の改善に加え、自分にあった「ストレス」の解消方法を知ることでも必要ではないかと思えます。本日短い時間ではありますが、早朝の澄んだ空気の中で心を解き放ち、こころの平安を得ることができればと、思います

幹事報告

1. 次週は当クラブの創立20周年記念式典、及び合同例会です。日程の確認をお願い致します。

本日の例会				前々例会		
会員総数	出席計算数	欠席者	出席率	メイクアップ	欠席	訂正出席率
37	29	4	86.2%	9	0	100%

本日の欠席者 伊藤清文君、小池亮一君、宮澤修一君、細川仁司君
[出席免除] 宮内孝君、中田忠夫君、林隆夫君、伊藤篤君

【本日のビジター0名】

本日のニコニコBOXの合計は 26,000 円。累計 1,257,500 円です。

例会変更・特別休会のご案内

例会変更

ロータリー名	変更日	曜日	理由	メイク場所
天竜川RC	5/29	月曜日	530運動	橋場
伊那中央RC	5/30	火曜日	夜間例会	海老屋料理店
飯田RC	6/14	水曜日	夜間例会	シルクホテル

特別休会

飯田南RC	6/9	金曜日		
-------	-----	-----	--	--

ニコニコボックス

(飯田東RC)

斉藤映君：決心覚悟があれば「早朝」も何とかなるものです。

...決して年のせいではありません。

後藤高一君：蒲さん本日はお世話になります。

宮嶋逸雄君：正永寺様お世話になります。

20周年が終了したらインターアクト地区大会について会員皆様のご協力をお願いします。

古林克己君：正永寺様お世話様になります。

矢澤昭彦君：おはようございます。毎年正永寺さまお世話になります。

美味しい朝粥を楽しみに眠い目をこすりつつ参加しております。

宮澤眞君：早朝例会正永寺さんにお世話になります。

蒲祐正君：おはようございます。早朝から御苦労様です。

飯島正紀君：朝の早いのは気持ちが良いですね。

下田一則君：正永寺さん本日はお世話になります。

森澤勝志君：早朝例会 蒲さんいろいろお世話になります。

武居正憲君：座禅初めてです。楽しみにしています。

竹村英二君：正永寺様お世話になります。

宮澤宏君：おはようございます。暫くぶりの清々しい朝を迎えられる事が出来ました。蒲さんお世話様になります。

座光寺透君：今朝は我が家の猫が5時に起こしてくれました。お陰で一番乗りで早朝例会にこれました。

佐々木治君：早朝は気持ち良く来ることが出来ました。蒲さんお世話様になります。

久保田和彦君：早朝なんとなく...？

久保田久次君：早朝の爽やかさに感謝し、蒲さんお世話になります。

新井健司君：お早うございます。正永寺さんお世話になります。

穂苅修君：蒲ご夫妻早朝よりお世話になります。

お手伝いの皆様御苦労様です。

本日の行事 『早朝例会』

今年も正永寺本堂にて座禅をさせて頂けることになりました。毎日の忙しさを忘れ正永寺入り口からは現実の世界とかけ離れた世界があることを周りの風景から感じる事ができました。何かを得るために座禅、座禅をすれば何かを得られる...のではなく「無心」になる事だと考えます。雑念を払いたただ無心に座禅をする。

境内の木々は雨に打たれ萌える緑となっていました。隅々まで手入れの行き届いた境内を眺め人生を観照することができたでしょうか。

正永寺さま本日は大変お世話様になりました。また、お手伝いを頂いた奥様方ありがとうございました。毎年の事ながら正永寺様の朝粥は格別でした。