

たり、様々な執着から離れ、且つ精神的にも満たされ、ゆとりがあると思われるからです。

皆様の回りで歳を重ねながらもとってもお元気で、素敵な方はいらっしゃいませんか。

私がパッと思いつく方で申し上げれば黒柳徹子さん。昭和8年のお生まれで、御年91歳。女優、タレント、エッセイスト、ユニセフの親善大使としてご活躍中です。

タレント活動をされる人気者のデヴィ夫人、昭和10年生、御年84歳。「人は挑戦するのをやめたときに年を取る」とおっしゃっていて、スカイダイビングに挑戦したり、無人島サバイバル生活に挑戦されたりしています。

宗祖弘法大師のお言葉に「生を因となし老死を縁となす」というものがあります。年を重ねる衰えや病はこの世に生まれてきたからこそできた証であり、現時点の自分の姿である。付き合いべき身近な友人のように捉え、前向きに受け止めよとおっしゃっています。

「より良く生きる」、人生は一度きりしかありません。人として生まれてきたことに大きな意味があり、価値があります。Well-being、心身共に満たされた状態を常に保ちましょう。「歳を重ね、より良く生きる」、そのためには日頃から心掛けて頂くこととして4つあります。

1つは食事を頂くことに、感謝を持ちましょう。

食品ロス問題が取り上げられるように、今日食べられるのに廃棄している食材が日本で1日当たり4800万食、世界では10億食、満足に食事が摂れない人も沢山いらっしゃるのにとっても残念です。

私たち僧侶が食事をする前に食作法というものがあり、その中には食事は薬を飲むように頂けという教えがあります。薬を服用するには内容や分量、飲むタイミングが必要なように食事も内容と分量、規則正しい時間での食事、そして何より頂戴するという感謝の心が大切です。

2つ目は適度な運動をしましょう。

過激なものではなく年齢や体力に応じた運動が良いでしょう。我が家の周りでは朝晩にウォーキングをされている方がたくさん見えます。私も8年前から犬を飼うようになり毎日の散歩が日課となり、山を眺めながら四季の移ろいを感じたり、散歩つながりのお友達もでき、立ち止まってお話をしたり、楽しい日課となっています。

3つ目は心を整えましょう。

感謝の心、他人様を敬い、思いやる心。

毎日食事が頂けること、自然の恩恵に感謝、周りに支えられ生かされているへの感謝。普段当たり前を感じることをより意識することで感謝の思いが深まります。常に明るく笑顔を心掛けると、良いホルモンが体内から分泌され健康を増進します。

心が整うと物事をプラスに見られるようになります。例えば雨が降ったとして、「憂鬱だなあ」と思うのではなく、「花粉症に悩まされなくて済む」、「一日読書が出来る」等プラスに置き換えることができます。

4つ目は人との関わりを大切にしましょう。

家族との時間を大切にすることはもちろん、友達や人と会話する、触れ合う時間もとても大切です。

余談ですが、インドの挨拶に「ナマステ〜」というのがありますが、この「ナマステ〜」には大切な意味が含まれていてナマスは、敬う、尊敬する、テ〜は貴方様をという意味になります。他を敬うこと、思いやる心を持つことはとても大切ですね。

因みにご本堂、ご自宅の御仏壇で本尊様の御真言、ご先祖様の戒名をお唱えする際に、「南無」という言葉をつけますが、この「南無」は「ナマステ〜」から来ています。

今申し上げた4つ、食事を意識する、適度に運動をする、心を整える、人との関わりを大切にすること、これらを可能な限り実践され日々過ごされることで、毎日が健康で「歳を重ね、より良く生きる」に繋がることができると信じています。

皆様お一人おひとりが正しい心構え、行いを重ねていただくことでご自身が幸せになるばかりではなく、周りの皆様、環境を豊かにする大きな力になります。

この犬山市は沢山の観光資源を有する魅力溢れる素晴らしい街です。犬山城、今話題の本町通りを始め観光名所はもちろん、その街に暮らす人々も街を活かす大きな資源です。ご自身の行いが街を豊かにし、輝かせる原動力と思えば気持ちも弾みますよね。私達が暮らす犬山市が更に魅力溢れる街になる為にも、ぜひお取り組み下さい。宜しくお願い致します。

最後に御本尊様のご加護のもと、犬山ロータリークラブ皆様の息災、貴クラブの益々のご発展をお祈りし、締めのご挨拶とさせていただきます。

=御礼の言葉=(稲垣 圭次会長)

今日は大変貴重はお話をお聞かせいただき、誠にありがとうございました。

本日はいただきました筍ご飯、来年も美味しくいただけるように健康に過ごしていきたいと思っております。ここにお見えの会員の皆さんも同じように思っていられることと思っております。

来年もどうぞよろしくお願い致します。





○犬山 RC 同好会ゴルフ部だより

去る4月11日(木)犬山カンツリー倶楽部におきまして第186回ゴルフコンペを開催致しました。多くの皆さまにご参加いただきありがとうございます。桜に囲まれてのプレーは最高でしたね!

ご参加頂きました皆様、大変お疲れ様でした!成績は以下のような結果となりました。

OUT IN GROSS HDCP NET

優勝	山根雄司さん	47	45	92	21	71
準優勝	松井隆幸さん	51	51	102	24	78
第3位	安田新平さん	58	56	114	35	79
ベストグロス	丹羽敬昇さん	46	44	90		

ドラコン ホール	1	朱宮新治さん
	7	朱宮新治さん
	11	朱宮新治さん
	14	朱宮新治さん
ニアピン ホール	4	住野龍之介さん
	6	住野龍之介さん
	13	住野龍之介さん
	17	山根雄司さん

山根さん、優勝おめでとうございます!入賞された皆様、おめでとうございます!

ドラコン、ニアピンは朱宮さん、住野さんにほとんどゲットされちゃいましたね(∇^∇)

次回は6月29日(土)となります!久しぶりの土曜日開催ですが、多くの皆さまのご参加をお待ちしております!



優勝おめでとうございます!



ご報告

○愛知REC 創立10周年記念例会

5月11日(土)久屋大通公園フラリエ 2F レストラン「CUCINA Pagina」において、愛知 REC 創立10周年記念例会が行われ、稲垣会長、小川幹事が出席いたしました。

