



# 愛知長久手ロータリークラブ

2013~2014

# WEEKLY



例会日=毎週火曜日 PM12:30 例会場=トヨタ博物館「小ホール」  
会長 山田文明 幹事 伊藤広治 会報 赤塚一三  
Email : a.nagakuterc@aurora.ocn.ne.jp

事務局 TEL:0561-64-5446  
FAX:0561-64-5459

ロータリーを 実践し みんなに 豊かな人生を

## 本日 第 515 回 例会 2013 年 8 月 6 日 ( 火 曜 日 ) 第 507 号

<本日のプログラム> Today's Program

点鐘

<ロータリーソング> 「君が代」「奉仕の理想」

演題 : 米山奨学生卓話

講師 : 地区委員 青山 稔様

奨学生(学友) 宋 在原様

## 前 回 第 514 回 例会 2013 年 7 月 30 日 ( 火 曜 日 ) 記 録

<ロータリーソング> 「日も風も星も」

総合司会 加藤 猛 会場設営副委員長

<出席報告>

会員総数 21名  
出席者 10名 出席率47. 62% 前々回補正出席率 95. 24%



エビフライカレー  
サラダ

<来訪者>

<会長挨拶>

愛知長久手ロータリークラブ



皆さん、こんにちは

最近ゲリラ豪雨とかで各地方では大変な水害が起こっていますが皆さんの関係では被害はありませんでしたか？今日からガバナー補佐訪問が始まり、犬山ロータリークラブへ丹羽ガバナー補佐と大島分区幹事が訪問に行かれています。今日の例会は祝福で青山和成さんのお誕生日をお祝い致します。先週の26日に佐藤さんが委員長の地区国際奉仕委員会が開催されて、出席し事務局の杉山さんも受付でご苦労様でした、地区内の各クラブの昨年一年間におけるそれぞれの活動が立派な報告書にされており、皆さんにも是非共見て頂きたいと思いました。又今日の卓話は小谷さんが金峯山寺奥駈修行より帰られたばかりで興味深いお話をさせていただけるとの事楽しみます。

今日の私のお話は自分の仕事を通じて、日々感じている中で眠りに関してお悩みの方が多くなってきている現状、特に若い方、20才~40才台が多く相談に見えています。最近暑くなり眠れない夜が続くとつらいですね。そこで夏の睡眠を工夫してみませんかと言う事で、寝室の環境を整えるコツをご紹介致します。一年で最も寝苦しい季節が夏ですね。蒸し暑さのせいでなかなか寝付けず、ようやくねむれたと思っても沢山の汗をかいて、夜中に目が覚めてしまいます。そんな夏の快眠法にはやはりエアコンの利用で寝室のエアコンの設定温度を28度以下にすると、寝つきやすくなります。ただし、エアコンをつけっぱなしに眠ると、体調を崩したり、カゼをひいたりしてしまう事もあります。エアコンが苦手な人は、寝付いた後でエアコンが切れるように、タイマーをセットしておくとも良いかもしれませんが。睡眠中は水分が補給できないので、熱中症になるケースがあります。朝まで室温が28度以下にならなければ、熱中症の予防の為に、エアコンをつけっぱなしにして眠ることをお勧めします。また、睡眠中はエアコンを除湿モードにしておくのも、ひとつの方法ですね。体に直接風が当たらないので、冷えすぎません。体を横たえる敷パッド、シーツなどに「麻」を使うのもコツです。日本の蒸し暑い夏には吸湿・放湿性に優れた「麻」は寝苦しさをやわらげてくれます。皆さんは夏の衣服には「麻」をお使いの事と思います。寝る前にクーラーの効いた部屋で体が冷えてしまったときは、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかって、体を温めてから寝床の入るとよいでしょう。最近はクーラーのせいで夏バテを起こす人もいます。室内と室外の出入りの繰り返し、自律神経の乱れを招いてしまうのです。そこでオフィスでは、首筋、手首、足首などの間接部を長袖、靴下などで保温します。こうすることで夏バテを防げば、夜も眠りやすくなります。

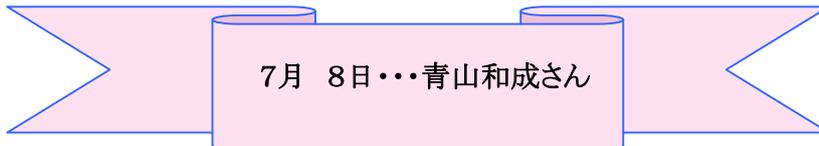
もう一つ夏の睡眠で意外に知られていないポイントがあります。それは背中です。背中をさわやかに保とう。「夏」は背中の蒸れが不眠を招きます。寝具を工夫してみましょう。背中の湿度上昇が原因で眠れなくなることがあるのです。人間は一晚の睡眠で、コップ一杯程度の汗をかきといわれています。しかし、夏は発汗量がさらに増えて、敷布団に接する背面の湿度を高めてしまいます。夏には背中に湿度が80%以上に達することもあります。そこで、シーツの冷たい部分を求めて、何度もゴロンゴロンと寝返りを打つようになります。通常、眠りが深い状態になる前には、大きな寝返りがない状態が20~30分続きます。しかし、夏は寝返りの回

数が増える為、眠りが浅くなってしまいます。熟睡できないまま朝を迎えて、不快なまま目覚めてしまいます。夏の朝、「眠った気がしない」「体の疲れがとれない」と感じたときには、寝返りの増加によって正常な睡眠リズムが崩れている事が多いのです。ですから、夏は背中をさわやかに保つ努力をしましょう。まずは敷布団やシーツなどの寝具を工夫します。熱伝導に優れ、吸湿、放湿性に富む「麻」のパットやシーツを使うと、不要な寝返りが減少します。また、布団を干すときは、1日中干しっぱなしにしない事。夕方の西日に当てると熱がこもるので、布団干しは正午すぎまでにしまいましょう。最後に眠る前にクーラーの吹き出し口の下にシーツや敷布団を置いて、冷やしておくという裏ワザもあります。こうする事で寝つきの時の背中の蒸れが防げるはず。皆さんには、夏バテしないように眠る環境について、少し気にかけていただければと思います。疲れのないカラダを保つためにも、ご自身の睡眠について気を付けてください。

<委員会報告>

◆親睦活動委員会

◆祝福 お誕生日おめでとうございます



◆ニコボックス委員会

- ・青山和成さんお誕生日おめでとうございます。小谷さん興味深い卓話楽しみにしています。
- ・青山さん誕生日おめでとうございます。出席ありがとうございます。小谷さん卓話よろしくお祈いします。
- ・本日も宜しくお祈い致します。45歳で一す♪
- ・青山さん誕生日おめでとうございます。小谷さん卓話楽しみにしています。本日もよろしくお祈いします。
- ・暑いのでお体大切に
- ・今年は変な天気ですね。本日もよろしくお祈いします。
- ・青山さんお誕生日おめでとうございます。小谷さん卓話よろしくお祈いします。
- ・本日も宜しくお祈い致します。

山田 文明  
伊藤 広治  
青山 和成  
加藤 猛  
佐藤 文昭  
林 正俊  
日野 典子  
小谷 恒夫

“ 吉野山 虻に刺されて こんにちは ”

(敬称略)

◆国際奉仕委員会 佐藤文昭委員長

第1回地区国際奉仕委員長会議 7月26日(金) 16:00～  
2760地区83クラブのうち68クラブ出席・15クラブ欠席でした。地区国際奉仕委員会に携わって9年目になりますが、今年度で最後の予定です。RI会長も地区ガバナーも奉仕を实践して喜びを味わおうと強調しています。国際奉仕は難しいとお考えの方も多ですが、世界情勢を知ることも国際奉仕だと思います。体調が思わしくないですが今年度も国際奉仕に貢献できるよう活動していきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。



<幹事報告> 伊藤広治幹事

- 1) 本日 ガバナー補佐訪問 犬山RC … 丹羽ガバナー補佐・大島分区幹事
- 2) ガバナー事務所・分室 お盆休み 12日(月)～16日(金)まで…連絡事項はメールにて
- 3) 職場例会・家族日帰り旅行参加申し込み 締切 7月末
- 4) 上半期会費納入・伝助出欠お祈い
- 5) 8月ロータリーレート……100円
- 6) 例会変更は受付にて提示

<卓話> 演題： 金峰山寺 修験の核心“奥駈”に迫る

講師： 小谷 恒夫さん

皆さんこんにちは。27日～29日までお配りした資料の“奥駈”をしてきました。今までの卓話担当の時は外部講師をお呼びして「囲碁のプロ棋士」「プロゴルファー」「自動車レース」「ヨット」の話などを聞いていただきましたが、今回は山の修行をした翌日でしたので私の事をお話しさせていただきます。金峰山寺へは元々21歳ぐらいから縁があり、この金剛杖を使い32年となります。2004年から『紀伊山地の霊場と参詣道』としてユネスコの世界遺



産に登録されさらに注目を浴び人気がでています。今回のお話しできる機会に恵まれて紹介させていただきます。蔵王堂金峰神社でお参りをしてから大天井ヶ岳・西の覗き、山上ヶ岳から大峰山寺まで約24キロ、時間にして12時間かけて歩きます。27日に滝に打たれて夜、精進料理を食べ翌朝2時半に起きて3時半出発して、午後14時ぐらいに到着します。日本で唯一女人禁制のところ。歴史は古くて空海も来ましたし、平家に追われた義経の隠れ家として金峰神社があり、豊臣秀吉、徳川家康なども縁があり、歴史のある蔵王堂です。また吉野山蔵王堂は日本で奈良の東大寺に続いて二番目に大きな木造建築物でもあります。これは釘を一本も使っていない建物ですが、3回消失しているので現存の物ではありませんが、1500年ぐらいに建てられたものとされています。元々この道を始めたのは宗教・真言密教といわれていますが、私は修行の一環として、自分自身を見つめ直すために始め、今回で25回目となります。皆さん50回を目指しており同じ道を50年間同じ道を行います。私も50年目は78才となりますが、先ず33回を目指しています。奥駈修業は7泊8日で吉野山蔵王堂を起点に最終地熊野本宮へ駆け抜け、踏破距離は約170キロで延べ70時間に及ぶ山行は気力も体力もギリギリまで消耗し、修験道の修行は【擬死再生】一度死んで生まれ変わると言われ、身をもってその死と再生を体験する修験道の修行といえる。自分が何を目標しているかという、山伏です。23回山修行をしているので大先達となっていますが、併せて得度受戒をし、護身法加行会を履修して宗門の僧位資格を得ます。護身法加行会は密教の十八契印(手の指を屈伸させて表現する18種類の印)で教師検定に合格すると資格が与えられ、和袈裟、教師手帳発行、補教位辞令が授与されます。55~60歳位で得度を取って70歳ちかくでお寺に・・・願っているとそのようになっていくと思っています。在家で修業しながら、月参り・月1回お経上げてお参りし、年2回ある断食をする。なぜ断食をするかという、山伏の中で一番偉い大阿闍梨がいて、千日回峰をした日本で二人いるうちの一人柳澤さんに話を聞く機会があり、自然が神様との教え、修験道の持っている道筋、人間の持っている第6感、神通力などを修業すれば近づける、磨けるのではないかと思い毎年続けていきたいと思っています。密教の中では三とか六などの数字を大事にするので、それを自分の中で学びながら、こういった発表の場があると勉強をしながら、今回は山伏の装束を紹介します。

#### 修験道 山伏の着用【衣 体】について

- 1、班蓋(はんがい)「桧笠」  
如来の慈悲によって行者が覆い包まれている様を意味している
- 2、班蓋(はんがい)「桧笠」  
大日如来が戴いている宝冠の象形
- 3、鈴懸(すずかけ)スリコロモ「柿衣」カキコロモ  
修験者が切る「篠の露を防ぐ」法衣
- 4、結袈裟(ゆいげさ)「三衣一鉢」サンネイッパツ  
大衣・中衣・小衣の三種の衣 仏教における得を表す法衣
- 5、法螺(ほら)  
大法螺を吹くように、仏の説法を周辺に響き渡らせるの意味
- 6、最多角念珠(さいたかねんじゅ)  
百八つの珠の数は煩惱の数、それを断ち切って悟りに至る入り口の数
- 7、錫杖(しゃくじょう)  
五輪塔は法界(全宇宙)の塔婆を表し、円形の中に三種類の五輪塔があり、「心」「仏」「衆生」を意味する
- 8、肩箱(かたばこ)「修行法門の秘函」  
修行峰中における重要な法具類を収める箱。意味は大日如来のそのものを示し、仏の悟りの世界を表す。
- 9、笈(おい)「縁笈」「箱笈」  
木製の足の付いたリュックサック
- 10、金剛杖(こんごうづえ)「担木」「桧杖」エジョウ  
修行における自らの煩惱の垢を洗い落とすためのもの
- 11、引敷(ひっしき)「獅子乗」  
修行の時大変便利な敷物
- 12、脚絆(きゃはん)「筒脚絆」「剣前脚絆」ケンサキキャハン  
手首足首に巻いて傷や寒さから防ぐ衣

将来は山伏の奥駈を目指していますが7泊8日かかるので体力も要りますし、蛇に刺されたり、水の中に蛭もいますし、蛇、昨日は猪、熊も出ることがあります。それと雷、雷は何回も落ちています。それが一番危険かなと思います。最後に自分自身この修行をすることによって、煩惱は多いですが、自分を高めて、人と違ったこと、山中を駆け巡る文化に触れて修験道として少しでも近づけるように頑張っていこうかなと思います。今日のような発表をさせていただきました。

8月13日(火)	8月24日(土)	8月27日(火)	9月3日(火)
休会	20日(火)振替休会 職場例会・日帰り旅行 岐阜県小瀬 「鶉の家足立」	卓話:祝福  (トヨタ博物館)	卓話:地区青少年奉仕 委員会 委員  (まちづくりセンター)