WEEKLY REPORT

国際ロータリー第2600地区　上田ロータリークラブ
（創立1959年11月12日）

2022-2023年度 国際ロータリーテーマ
イマジン ロータリー

R.I.会長　ジェニファーE・ジョーンズ
国際ロータリー第2600地区　ガバナー　上沢 広光

2022-23年度 上田ロータリークラブ
●会長　矢島 康夫　●副会長　小幡 晃大・三井 英和
●幹事　櫻井 雅文　●会報委員長　酒巻 弘

Rotary　イマジン ロータリー

第２８８７回例会（令和４年11月７日）

ホームページQR

［表彰伝達］

●ロータリー財団より
ロータリー賞
「No 1 Club in District」贈呈

●End Polio Nowキャンペーン
感謝状贈呈

［慶祝］

周年表彰（４名）
金子　和照さん（40年）
布施修一郎さん（30年）
横沢　泰男さん（30年）
安齋　晃徳さん（20年）

お誕生月（10名）
柄澤　章司さん　桑澤　俊恵さん　小林浩太郎さん
小林　秀茂さん　小山　宏幸さん　酒井　喜雄さん
林　秀樹さん　南部　広樹さん　丸山　正一さん
横沢　泰男さん

結婚記念日（５名）
石井　懋人さん
清水　一郎さん
滝沢　秀一さん
布施修一郎さん
増澤　延男さん

事業創立記念月（３名）
田邉利江子さん
田原　謙治さん
三井　英和さん

皆出席（４名）
北村修一さん（30年）
金子良夫さん（18年）
櫻井雅文さん（17年）
小山宏幸さん（２年）

［会長挨拶］　矢島康夫　会長

本日は、11月の第一例会ですので、上田ロータリークラブ内規によりまして、翌々期会長、次期役員・理事の候補者を選ぶため現役員を指名委員に委嘱することになっていますので、本日現役員を指名委員に委嘱させていただきます。よろしくお願いいたします。

昨日の地区大会にご出席の皆様お疲れさまでした。前日土曜日の会長・幹事会で、当クラブは、昨年度の財団

への会員一人当たりの寄付金額が第一位で表彰バナーを授与されました。また、End Polio Now「歴史をつくるカウントダウン」キャンペーンの感謝状も受賞しました。その上昨日の本会議席上でロータリー賞を受賞いたしました。会員の皆様のご協力に感謝いたします。

さて、クラシックホテルの会６回目は、1927年（昭和２年）開業の横浜山下公園前にあります「ホテルニューグランド」です。横浜、横浜中、横浜山手の３つのロータリークラブの例会場になっています。

このホテル以降、開業当時からエレベーターが設置されています。このホテルで有名なものは、本館の正面入り口から２階へつながる大理石造りの階段、この階段はよくＣＭに使用されます。また、このホテル発祥の有名料理、シーフード ドリア、スパゲッティ ナポリタン、プリン・ア・ラ・モード等今では洋食の定番料理を生み出しています。そして、戦後進駐軍に接収され、マッカーサーの執務室がこのホテルに置かれていました。今でも執務室は宿泊できます。

先ほど紹介したこのホテル発祥の料理は、本館１階のコーヒーハウス「ザ・カフェ」で食べることが出来ます。客室は、昔ながらの趣を残した本館と18階建ての新館があります。新館はすべてハーバービューの近代的な客室です。

目の前は、氷川丸が係留されている山下公園です。この山下公園は、関東大震災の瓦礫を埋め立てて出来ていることを知っている人も少なくなりました。

馬車道や中華街、赤レンガ倉庫、みなとみらいも近くですので、横浜で宿泊のおりには泊まってみてはいかがですか。

［会員卓話］　　桑澤俊恵さん

チベット～天空の人々の今

皆さま、こんにちは。歴史と伝統ある上田ロータリークラブに今年５月に入会させていただき、早速卓話を仰せつかり緊張しております。マイペースで天然キャラだとよく言われますので、お話をさせていただくのは不安ではございますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

私は僧侶の家系に生まれましたが、仏教系ではなく日本大学に進学いたしました。キャンパスが静岡県三島市という箱根の麓の町でしたので、車で峠道を疾走する魅力に取りつかれてしまい、学校よりも箱根に通う事に目覚めてしまったことは、今思うと、大学に通わせてくれた両親に対して大変申し訳なかったと反省しております。

卒業後はモータースポーツを扱う出版社に就職し、引き続き大好きな自動車やオートバイと関わってまいりました。そんな中、書店でたまたま手に取ったチベット仏教の本がきっかけで、仏道を志すこととなりました。今日は、ここから知るようになったチベットのことをご紹介させていただきます。

◆チベット民族の居住地域　～ラサの標高は3650m～

中華人民共和国のチベット自治区、青海省・甘粛省・四川省・雲南省に広がっています。チベットに行く場合、一般的には、四川省の成都から空路でチベット自治区のラサに入ります。私は平成17年にチベットを巡礼いたしました。ラサの空港に降りた時、同じ飛行機に乗って来た人の持っていたポテトチップスの袋がパンパンに膨れていたのを見て、恐ろしくなった記憶がございます。それぐらい、身体に負担のかかる場所です。

◆チベット系民族が分布する国　～シェルパはチベット語～

インド（ラダック・ダージリン・シッキム地方など）、ネパール、ブータンなどです。

◆亡命チベット人　～各地にコミュニティが広がる～

チベット人の住んでいる場所について、現代においてはお話ししなければならい事があります。それは、亡命チベット人のことです。1959年、チベット人にとっての心の依り所であり、宗教的指導者であるダライ・ラマ十四世がインドに亡命して以来、現在に至るまで多くの人が後を追って亡命しており、その人たちが世界各地に居住しています。特に、北インドのダラムサラには亡命政府が設立され、ダライ・ラマ十四世の居所もあります。そこには他にも沢山の施設が併設されていますが、今日はその中から三つご紹介したいと思います。

一つ目は「チベット医学暦法研究所」です。これは、伝統的なチベット医学の病院と、医師を養成するための学校です。上田との縁で申し上げますと、この学校の外国人初の日本人卒業生の方が、上田市野倉で「森のくすり塾」という薬店を主宰されていらっしゃいます。

二つ目は、「チベット舞台芸術団」です。こちらは、伝統音楽や歌唱、オペラなどの保存と、後継者を養成する機関です。こちらも長野とご縁があるのですが、チベット人卒業生のお一人が現在上伊那郡にお住まいで、音楽活動をされています。

三つ目は、「チベット子供村」で、難民や孤児の寄宿学校です。里親制度を設けていて、日本を含め欧米諸国からの支援を受けています。

◆言語　～日本語と似ている部分も～

チベット語があります。方言があり、地域によって話し言葉が大きく異なります。数字の１から10までは、「チ・ニ・スム・シ・ガ・トゥ・ドゥン・ゲ・グ・チュ」と言い、文法も日本語と似ています。

◆食事　～こうせんをバター茶で練って食べるのが定番～

裸麦（ツァンパ）・バター茶・餃子（モモ）・温汁うどん（トゥクパ）・かりんとう（カプセ）などです。

◆人々　～楽観的でおおらか。地域によっては喧嘩っ早い～

敬虔なチベット仏教徒で、生まれ変わりを信じています。在家の人々でも、毎日読経や修行をしている人が多いです。

こちらは、マニ車と言いますが、筒の中にトイレットペーパー状に巻かれた紙が入っています。そこには、びっしりお経が書かれていて、このマニ車を一度回すと、中のお経を全部読んだことになるそうです。

マニ車（摩尼車）

このマニ車を回して、お寺や仏塔の周りを右回りに巡拝したり、五体投地をして衆生の為に祈っています。

修行しているお年寄りを見ていると、願い通り来世へのご利益があるだろうなと思うだけでなく、五体投地は全身運動、お寺や仏塔の右回り歩行はウォーキング、数珠を繰りながらのお祈りは指の運動・ツボ押し・脳トレ、読経は発声と、健康維持の恩恵も受けているようで、一粒で二度美味しい状態になっているなぁと思います。

◆チベット仏教とは～インド直伝の正統仏教～

お釈迦様に基づく、日本と同じ大乗仏教です。８世紀の後半に、インドから学僧や行者を招聘し、国家プロジェクトとして経典を翻訳したため、原典に正確な翻訳がなされ、現代まで受け継がれています。

◆ダライ・ラマ十四世の取り組み～科学者との対話～

科学と宗教は相容れないイメージがありますが、ダライ・ラマ十四世は、三十年に渡って科学者との対話を継続されてきました。それは、仏教の“こころの科学”と近代科学が対話することで、助け合うことができるのではないかという視点を持たれていたからです。日本でも、ノーベル物理学賞受賞者の小柴昌俊先生、テレビでもご活躍されている脳科学者の茂木健一郎先生などと対話されております。

そして科学の側でも、瞑想や祈りなどは昨今研究テーマとなり、アメリカのスタンフォード大学では、チベット人の修行者と協力して脳と意識についての研究がなされてきました。

かつて“瞑想と脳の変化について”の実験に協力したチベット人僧侶から、話を聞いたことがあります。数十年間の瞑想経験のある人と、瞑想経験のない人各々の指先に電気的な刺激を与え、刺激の前と、刺激を受けた時、刺激の後とで脳の状態がどう変化するか調べたそうです。被験者は事前に「指に刺激が行きます」とだけ伝えられていて、いつ刺激が来るのかわからない状態です。

すると瞑想経験のない人は、刺激の来る前から脳が緊張した状態に変化し、刺激が届いた瞬間は大きく反応し、刺激が去った後も動揺が落ち着かない状態が続いたそうです。

一方そのチベット人僧侶は、刺激の前は非常にリラックスしており、刺激が来た瞬間には瞑想経験のない人と同じように大きく反応し、刺激が去るとすぐにリラックスした状態に戻ったそうです。

このような修行者の方々は、いつも平穏な精神状態を維持されていて、冷静で常に寛いでいらっしゃいます。

それに対して私のような未熟者は、すぐに動揺し、感情的になり、そのために判断も誤り、仕事も増えるという悪循環です。しかし、この科学的な結果をみれば、怠惰な中にも意欲が湧いてまいります。

こうした検証は宗教とは別の話ですので、普遍的に世界中の役に立てば良いなと思っております。そこで本日ご紹介させていただきました。

以上まとまりがございませんでしたが、レジュメの最後には、身近でチベットに触れられるページのリンクを記載させていただきます。ご興味ある箇所をご覧いただけましたら幸いです。

日本でチベットを知る＆体験する

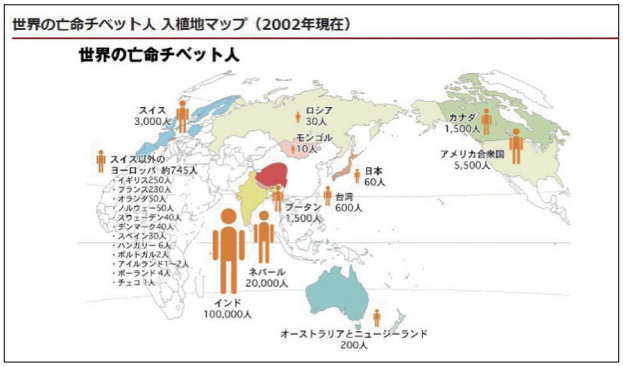
●ダライ・ラマ法王日本代表部事務所（東京都新宿区）
https://www.tibethouse.jp/

●チベットレストラン＆カフェ　タシデレ（東京都新宿区）
https://tashidelek.jp/

●森のくすり塾（上田市野倉）
http://morinokusurijyuku.net/

◆信州の薬草とチベット医 Yasushi Ogawa at ＴＥＤ×Saku
https://www.youtube.com/watch?v=l6O4TX3mHw4

◆暗誦～チベット医学『四部医典』
https://www.youtube.com/watch?v=Rd92orlRKZM



［幹事報告］　　櫻井雅文 幹事

1．地区大会にて受賞
　①財団よりロータリー賞
　　（年次受付１人あたり寄付額第１位）
　②End Polio Now
　　キャンペーン感謝状
2．ＲＩ日本事務局より
　財団室ニュース11月号
　11月ロータリーレートお知らせ148円
3．地区事務所より
　地区職業奉仕セミナーのご案内
　2023-24年度（折井年度）ＲＩ委員会委員推薦のお願い
4．会報恵送　東近江ＲＣ、松本西南ＲＣ

［ニコニコBOX］　　宮川　泰　副委員長

飯島幸宏さん　伊藤典夫さん
小幡晃大さん　金子良夫さん
上島孝雄さん　柄澤章司さん
北村修一さん　窪田秀徳さん
桑澤俊恵さん　桑原茂実さん
小山宏幸さん　酒井喜雄さん
酒巻弘さん　櫻井雅文さん　滋野眞さん　関啓治さん
関勇治さん　滝沢秀一さん　田中克明さん　田邉利江子さん　成澤厚さん　南部広樹さん　林秀樹さん　布施修一郎さん　三井英和さん　宮川泰さん　矢島康夫さん　柳澤雄次郎さん　湯田勝己さん　横沢泰男さん
米津仁志さん

本日喜投額　31名　￥ 70,000
累　計　　￥762,000

［例会の記録］

司会：春原宏紀委員
斉唱：国歌「君が代」
斉唱：ロータリーソング「奉仕の理想」
●表彰伝達
●慶祝
●会員卓話　桑澤俊恵さん
●会長挨拶
●幹事報告

［ラッキー賞］

湯田勝己さん
（関啓治さんより、太郎吉パンの抹茶食パン）
酒井喜雄さん
（関啓治さんより、太郎吉パンの抹茶食パン）

［出席報告］　　春原宏紀　委員

	本日	前々回 (10/24)
会　員　数	58	58
出席ベース	53	54
出 席 者 数	37 コロナ欠席3	41
出席免除(b) ( )内は出席者数	7(2)	7(3)
出席免除(a)	0	0
メークアップ ( )内は Make up 後		2(45) コロナ欠席2
出　席　率	75.47	83.33

［本日のランチ］

●鯖(サバ)味噌
●がんもどき 椎茸 炊き合わせ
●生ハムサラダ
●ご飯
●中華風 卵スープ
●抹茶ババロア

［次回例会予定］

11月21日(月)　会員卓話

（11月14日発行）
【会報担当】酒巻　弘　委員長

国際ロータリー第 2600 地区 2022-2023 地区大会

開催日　11月5日(土)／戸倉上山田温泉 ホテル圓山荘
11月6日(日)／信州の幸(めぐみ) あんずホール（更埴文化会館）