



## 2016-2017 年度 第 1694 回例会 宇都宮南ロータリークラブ会報

会長：安齋誠一 幹事：関口 隆 広報委員会リーダー：酒澤伸二  
 例会場及び例会日：ホテルニューイタヤ ≪水曜 12：30≫  
 事務所：宇都宮市大通り 2-4-6 ホテルニューイタヤ内  
 TEL:028-635-5511 (ホテルニューイタヤ)

9 月 第 3 例会

2016 年 9 月 21 日(水)



会員数 51 名 出席 28 名



司 会

川又 俊治 S.A.A

§ ロータリーソング「それでこそロータリー」



会長挨拶

安齋 誠一 会長

皆さんこんにちは。

本日は渡辺富夫様に卓話をいただきます。渡辺様よろしくお願い致します。

台風が過ぎ去りましたが、北海道の根室地方では千島桜が咲きだしました。根室市によりますと、台風などで気候の変化が激しかったことから寒暖差で咲いたとみられていて、9月下旬に咲くのは珍しいということです。皆様、体調には充分にお気を付け下さい。



幹事報告

関口 隆 幹事

§ 会員手帳作成にあたり、各自ご確認ください。(回覧)

§ 岩手県防災ボランティアバスツアーのご案内が届いております。(回覧)

§ 本日例会終了後、規約改正委員会を開催致します。



地区親善野球大会実行委員会報告

藤島 拓 会員

§ 9月23日(金)前々夜祭は野球部の方は17:00集合、その他の会員の方は17:30に集合してください。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

§ 25日(日)大会当日は7:00集合となります。



スマイルBOX委員会報告

枝野 修一 副委員長

§ 安齋誠一会長 台風も去り、急に秋めいて参りました。本日は渡辺富夫様、卓話をよろしくお願い致します。

§ 仲田俊夫会員 渡辺様、卓話よろしくお願い致します。

§ 金田秀壽会員 18日(日)会社の運動会をやり、楽しい1日でした。

§ 喜内敏夫会員 先日岡山へ地盤工学会研究発表会で訪れました。岡山市は 70 万の人口ですが、宇都宮市内よりゆったりした雰囲気でした。

§ 中野智之会員 今日にも元気にスマイルします。

多くの会員の皆様にご協力戴きありがとうございました 今週の金額 60,000 円

## 外部卓話

### 身心統一合気道会 師範 渡邊 富夫 様



#### 「リラックスと虚脱について」

目的と目標そして結果の取り違え

皆さんは、例えば呼吸法をされる時、目的は何だと考えていますか？

人それぞれ違うかも知れません。病気を治すためでしょうか？

癌、アトピー、膠原病、糖尿、高血圧、骨折身体の炎症等に、呼吸法は物凄い効果があるのは事実です。やせる事でしょうか？皮膚や血色、つや、化粧の乗りも良く成ります。或いは、酸素が身体に充満しますから、疲れにくいし、睡眠もわずかでよく成ります。薬が効かない肝臓、腎臓や膵臓などの数値、貧血や白血球等の数値は改善しています。その他様々な効果が出ています。

しかし、それらは総て結果です。目的にしてしまえば、もうその結果は期待出来ません。何故なら呼吸法が治している訳ではないからです。総ては生命力が行なっている事です。

氣とか生命力とか自然治癒力とか呼ばれる、細胞の働きに代表される一連の営みが、人間の本体です。生命力がすべてを司っている事を理解する事が、一番大切です。だとしたら呼吸法の目的は何でしょうか？それは、心を静めることなのです。しかしながら、心を心で静める事は大変に難しい事です。だからこそ、自分でコントロール出来る呼吸を、平らに無限に静めて行くことが自由に成ります。そして具体的な目標は、吐く息吸う息それぞれ二十二秒位を一息で出来ることです。血液が体内を一局する時間が二十二秒だとされているのなら、それが身体の自然だからです。

本来の自然な状態に心と身体を戻す手段として、呼吸法を行なうのです。そして最後は、静めるから静まっている状態に成り、そして呼吸の意識も無く成るのです。

多くの方は心が勝ち過ぎて、身体と仲良く出来ません。心が主人公で身体が奴隷の様にこき使っている人が多いのです。例えば、風邪を引いても無理して働き、速く治るために効果の少ない風邪薬や栄養剤など飲んで風邪を長引かせています。膝が壊れて腫れて動けないのに、無理やり水を抜いて動かしてまた腫れる事を繰り返す人。傷の絆創膏を毎日取り換えて、傷口がいつまでも治らない人等々です。

心と身体は本来対等です。どちらが偉い訳でもありません。ただし作用の関係で、心が川の上流で身体が川の下流なだけです。心が身体を動かすのです。心には心の法則が有り身体には身体の法則が有ります。ですから、心ほど速く身体は動きません。心を静めようと思えば思う程、心が静まりません。

どうすれば良いのでしょうか。実は、心は本来静まっているものであり意味に気付けば簡単に出来ず。具体的には、長く吐こうとか、沢山吐くとかを考えないし、しないことです。それらは総て、

心のあせりや思い込みです。息もまた、楽で楽しい時は静かですし長く成っています。笑う事も、息を吐くことですね。あくびか居眠りの様で最初は良いのです。

氣圧も同じ事です。治る事は結果であり、治す事が冒的ではありません。しかし、この世は相対的な世界です。結果はとても大事です。聴こえの良い事をいくら並べても、結果が出なければ、世の中には受け入れられません。生命力が人間の本体であることがわかってさえいれば、氣圧はそれをお手伝いするだけで良く、生命力の邪魔をしない事です。

相手の心の重荷は何なのかを知り、それを取り除き軽くして差し上げる事を共に考え、それに氣の原理を使うのです。その結果、腰痛、肩凝りだけでなく、アトピー、高血圧やうつ、膠原病、時として癌等も、良く成って行かれます。生活習慣病はまさに習慣を変える事が必要であり、癌はその上、人生の生き方まで再考し変える必要がある様です。氣の原理や氣圧法の考え方はその最敵な道標に成ります。

合気道の実践も含めて分かりやすくご説明をして頂きました。  
体験した会員もビックリする内容でした。



## 出席報告

蛭田 和明 出席委員

会員数 51 名      出席数 28 名      欠席数 23 名      出席率 71.79%  
前々回 9 月 7 日      訂正率 82.50%

## 次回例会

9 月 28 日(水) **振替休会** (25 日地区親善野球大会)