



会長 佐々木 源 悦  
 幹事 岩 渕 正 彦  
 会報 江 川 元 徳 氏 家 良 典  
 及 川 勝 永 布 施 孝 尚  
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327  
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30  
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

## 第2422回例会 2013. 10. 24 No.16

### 本日の出席率

・本日の出席率 71%

### ニコニコボックス

- ・佐々木源悦会長 先週の職場訪問例会、ヤマカノ醸造(株)の鈴木彦太会長ありがとうございました。二階堂學パスト会長のスピーチに期待します。
- ・鈴木彦太会員 宮城県味噌・醤油鑑評会にて、当社ヤマカノ味噌が第1位入賞しました。4連覇「V」を達成しました。醤油も上位獲得、本日の河北新報の朝刊に掲載されました。今後も全国区をねらいます。皆様のご支援の程お願いします。先週は工場見学を賜わりありがとうございました。
- ・猪股育夫会員 妻の誕生日にきれいなお花をいただきありがとうございました。ヤマカノ醸造様、味噌部門4年連続第1位、誠にありがとうございます。益々のご繁栄をご祈念いたします。
- ・布施孝之会員 ヤマカノ醸造さん、鑑評会での最高賞受賞を祝して。本日のスピーチを楽しみに。
- ・菅野幸一郎会員 ヤマカノ醸造様、今年も味噌の部門で最高賞を受賞、これで4連覇達成はすごいですね！本日のスピーカー二階堂學会員に期待いたします。
- ・遠藤光則会員 二階堂學会員のスピーチに期待します。ヤマカノ・彦太さんの県知事賞(味噌部門)毎度おめでとうございます。
- ・佐竹孝行会員 先週の職業奉仕委員会担当の優良職場訪問において、ヤマカノ醸造様から大変なご協力をいただき感謝申し上げます。
- ・阿部賢悟会員 二階堂學会員のスピーチ楽しみにしております。鈴木彦太会員、4連覇味噌部門表彰おめでとうございます。
- ・岩渕栄市会員 ヤマカノさん、4連覇おめでとうございます。

- ・菅原文之会員 先週の職場訪問、大変お忙しい中見学させて戴きありがとうございました。古く長い時代を生き抜いてきた伝統、人に建物に品物にヒシヒシと感じました。私の幹事の時の会長、二階堂學会員のスピーチを久し振りに聞く事が出来、なつかしく思います。
- ・二階堂學会員 本日のスピーチは私です。よろしくお祈りします。
- ・飯塚仁哉会員 ニカちゃんの高校の教師のように、丁寧にゆっくりしゃべる事でしょう。
- ・高橋義文会員 二階堂學P・Pのスピーチを期待します。本日、都合により早退します。
- ・岩渕正彦幹事以下 二階堂學会員のスピーチに期待。  
 村上武彦会員 及川勝永会員 佐藤幸一会員  
 佐藤敬喜会員 千葉吉男会員 山田直志会員  
 熊谷敏明会員 高橋利光会員 富士原裕子会員  
 武川毅会員 佐藤早智子会員  
 以上、ありがとうございました。

### 会長要件 佐々木源悦会長

先週は、優良企業訪問例会で、ヤマカノ醸造(株)の会長さんに大変お世話になりありがとうございました。お土産に美味しい味噌をいただき、家族もよろこんでいました。食品を扱っているということで、衛生管理から品質管理まで非常にゆき届いており、私もとても勉強になりました。私達の業界では気を付けることはたった1つしかありません。針の管理だけです。ふとんの中に針が入っていると大変なことになります。もしかすると命にかかわるかも知れません。そういうことから針の管理には気をつけています。その点、食品に関しては色々なことに気をつけなければならな

いので大変だと思いました。又、佐竹孝行職業奉仕副委員長には、とても良い企画を立てていただきありがとうございました。

10月13日(日)に、少年剣道大会が開催されました。昨年は30回の記念大会ということで選手の出場地区を拡大して開催しましたが、今年はいつもの通り登米市内のチームに出させていただきました。熱戦が続き良い剣道大会となりました。11月3日(日)には野球大会が開催されます。青少年奉仕委員会の皆様よろしくお祈りします。会員の皆様もご協力の程お願いします。

土木事務所より、長沼ダム完成により試験的に満水にするそうです。満水になりますと植樹したエノキがつかり一部枯れるかも知れないということです。今後のことにつきましては、皆様にご相談します。

### 幹事報告 岩渕正彦幹事

- ・ガバナーエレクト事務所より  
「クラブ役員キッド」が届く
- ・川崎大師RCより  
会報及び会員名簿が届く
- ・登米市環境市民会議より  
「自然あるもの探し」の開催案内  
日 時 11月8日(金) 15:00~17:00  
会 場 南方住民情報センターシアターホール
- ・登米市総務部より  
登米市市政功労者表彰式の案内  
日 時 11月3日(日) 10:00~  
場 所 登米祝祭劇場

### 各委員会報告

- ・環境保全委員会 (菅野幸一郎委員長)  
11月5日(火)に行われます「市民参加の新たな森林づくり・秋」へご参加の会員は、長ぐつ、手袋持参の上、登米市立米川小学校、体育館前に9時までに集合して下さい。
- ・復興支援特別委員会 (阿部賢悟副委員長)  
「ネパール舞踊と本場ネパールカレーを楽しむ」  
日 時 11月16日(土) 11:00~  
場 所 平成の森仮設住宅前駐車場  
(南三陸歌津町柁沢テニスコート)  
※主催は東京米山友愛RCで、佐沼クラブは昨年引き続き共催の形で支援をいたします。

### 今週のスピーチ

「気功太極拳」 二階堂學会員  
私が以前体験しました「気功太極拳」についてお話してみようと思います。  
今は社長を譲って会長になっておりますが、どうしても運動不足になると言うこともあります。実は、肺を悪くし一時は眠ることも出来ないという状況に陥りました。その状態が太極拳をやることによってすっとなくなりました。週一回夜に通って指導をしていただきやりましたところ、医者には肺は治らないと言われていましたが、現在はかなり良い状態です。

- ・内功八段錦：中国に古くから（今から3000年前）伝わる伝統的気功法の一つ、医療体術として、全土に広く普及、多くの人に愛され続けてきた。内功は内側で、氣息を練ることを主とした練習法。外法とは筋、骨、皮を練るところ。内功を氣息に重点を置いた練習で、その運動は心臓、肝臓、脾臓、肺、腎臓などの内蔵器官に働き、強化して筋肉や関節にも良い影響を及ぼす。
- ・八段錦：昔は拔段筋と呼ばれ、日本語で髓のことで、すじを引っ張ったり曲げたりする屈伸運動のこと。拔段筋と八段錦とは両方バードゥアンジンと発音し、同音異語の八段錦にかわっていった。それは錦織への憧れと珍重する思いから、八つの美しい医療体術という意味から「八段錦」と呼ぶようになった。
- ・気功太極拳：内功八段錦が気功法の一つで、3000年前は吐納法（呼吸法が一番大事）、導引法と呼ばれ、太極拳は400年前あたりからこの形が出来てきた。太極拳は、吐納法、導引法に拳法（中国武術で、柔によって剛を制する）が加わったもの。
- ・太極思想と陰陽思想  
太極とは、天地が分かれる前の状態で、宇宙の根源、混沌、万物の生ずる源、命あるものすべて、大自然の法則によって生まれた小宇宙である。太極拳の冒頭に「太極は無極にして、動静の機、陰陽の母なり」太極思想を武術に取り入れて「柔」を特徴としている。  
人間の生命には大いなる宇宙意志が働いている。大自然の恵みも時には大震災のようなこともある。被災した人々は、自然を恨むこともなく自然とともに暮らしている。最高の徳は「中庸の徳」  
陰陽思想とは、すべての物事を二進法によって見ていこうとする考えで、二つの矛盾し合うものをどう統一するのかの中庸思想、バランス思想・太極には終わりはない、無限なもの、変化する相対的なもの、この太極から陰陽が分かれる。陰陽はお互いに影響し合ったり、反発し合ったりして、決して離れることなく、絶えず変化して働き続ける。
- ・太極拳の口訣  
1. 上虚下実—上半身を虚にし、下半身を実にする。  
2. 分清虚実—虚実をはっきり分ける  
3. 剛柔相濟—剛柔あい助け合う  
4. 外柔内剛—表面がやわらかだが芯がある  
5. 柔能克剛—柔よく剛を制す
- ・気功と太極拳の共通点  
1. 陰陽思想が背景にある  
2. 練功手段  
イ姿勢 「ゆっくりゆっくりして楽しむ」  
ロ呼吸 氣持ちを静かにそして遠くにして」  
ハ意念 意守丹田法、大自然の景色、呼吸に向ける意念。意念は、自分が体験したことのある事物や風景を大脳に写し出すことによって体の感覚器官に働き体内に伝わる。わざ、形等は資料を参考にして下さい。