



ロータリー：  
変化をもたらす

## 弘前アップルRC週報

国際ロータリー第2830地区  
弘前アップルロータリークラブ  
創立：2012年6月1日



事務局 & 例会場  
〒036-8086 弘前市田園1-12-1 iAネットワーク棟内  
TEL : 0172-27-1333 FAX : 0172-27-1245

例会：毎週水曜日 19:00 ~ 20:00      会長：木村 由美    幹事：澁谷 明広

2017.09.27(水)  
第210回坐禅移動例会

### 坐禅移動例会

昨年同様、小林会員のお寺で坐禅移動例会が開催されました。

坐禅では、自分の呼吸の数を数えることに集中する数息観(すそくかん)を実践しました。坐禅では調身・調息・調心といい、姿勢・呼吸・意識の3点を整えることを重要とします。姿勢の乱れが呼吸に影響し、呼吸の乱れが意識の乱れに繋がっていきます。

座っていたのは20分たらずの時間でしたが、各会員集中していたためあっという間に時間が過ぎてしまいました。

坐禅後は、警策(けいさく)という背中を打つための棒も経験しました。



### ROTARY豆知識 ポール・ハリス ①

ポール P.ハリス  
(Paul Percy Harris 1868~1947)

「ロータリー創始者(Founder of Rotary)」は、1905年シカゴに最初のロータリークラブを創立したポール P.ハリスを指します。

1868年4月19日、アメリカ・ウィスコンシン州ラシーンに生まれました。3歳のときに、バーモント州ウォーリングフォードにある、父方の祖父母に引き取られ、そこで、祖父母の豊かな愛情に包まれ育ちました。子ども時代はやんちゃだったようですが、バーモント陸軍士官学校では、成績も素行も優等生。1886年、バーモント大学に入学しましたが、18か月後、不祥事の濡れ衣(ぬれぎぬ)を着せられ、退学処分となります。何年も後になって、大学側は彼に非がなかったことを認め、謝罪しました。その後、プリンストン大学ならびにアイオワ州立大学デモン校法学部も、卒業しました。

学業を終えた彼は、旅行によって見聞を広めようと決意し、5年間、アメリカ国内だけでなく、イギリス、ベルギー、イタリアなどへ渡り、いろいろな職業に従事しました。

今回の出席報告	◆出席者	例会	6名
第209回例会(9/20)の出席報告	◆出席者	例会	8名
		カルチャアロード	14名
		懇親会	10名
		計	32名
		修正出席率	100%
会員数 : 31名 (出席義務 : 31名 ・ 出席免除 : 0名)			