



2025-26 年度 山形南ロータリークラブ会長方針

「地域への奉仕を実現できるように、
感謝のエネルギーを拡散しましょう」

山形南ロータリークラブ会報

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT2800



RI会長：フランチェスコ・アレツツォ 2800地区ガバナー：小松 栄一 ガバナー補佐：伊藤 明彦
会長：奥村 健二 幹事：間木野 仁美 会報・史料委員会 委員長：伊藤 健二
委員：池田 等 石黒 雅知 森谷 正宏 松田 勝行 熊谷 一幸 金田 亮一

第2483回例会

2026- 4 / 14 (火) 天気(曇)

□例会場：久昌寺 洗心庵

□司会進行 (SAA)：間木野仁美 幹事

□点 鐘：AM 6:30 奥村 健二 会長

会長挨拶



皆さんおはようございます。
本日は朝早くから座禅例会に参加いただきありがとうございます。
上山市、久昌寺・洗心庵ということで、土田住職、土田会員よろしくお願いいたします。

私たちは日頃、日々の仕事や生活においてストレスやいろいろな悩みなど抱えているわけで

－ 早朝座禅例会 －

す。本日は、座禅を通して精神を集中させ、少しでも心豊かに・心和やかになっていただきたいと思います。また、座禅の作法や効果に関するお話を土田住職からお聞きし心、頭、体をリフレッシュさせて仕事に戻りたいと思っております。

座禅終了後は、大変美味しい「おかゆ」をいただき体の中からも清々しくなっていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



土田住職説教

○人生のコツ

- 相手の喜びを考え、自分の喜びに変える生き方をする。
- 自分だけのことを考えるのではなく、相手のことを考えた行動を。
- 座禅は、体を整え、心を整え、呼吸を整える。丹田で呼吸することで酸素を多く取り込み、長生きにつながる。また、心配事や悩みがあっても、呼吸で心が安定してくることから長生きにつながる。

例会場／パレスグランドール 例会日／毎週火曜日 12:30～13:30

事務所／山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社 社務所ビル 2F TEL.023-632-7777 FAX.023-624-5200

山形市内 例会日案内

月 曜 日
山形西 山形イブニング

火 曜 日
山 形 中 央

水 曜 日
山 形

木 曜 日
山 形 北

金 曜 日
山 形 東



早朝座禅例会



○本日出席・前回修正出席

	会員総数	算出会員数	出席会員数	出席率
本日	49名		7名	
前回修正				
他クラブでメイクアップされた会員				

※本日の結果は2週間後に報告 ※修正は2週間前の結果報告

出席会員数÷算出会員数＝出席率

算出会員数とは？ 出席義務会員＋メイク免除会員の出席者

出席会員数とは？ 出席義務会員の出席者＋メイク免除会員の出席者＋メイク会員