



本日は 第2944回 例会
プログラム
砂川・滝川合同例会
No.2766 9月16日(水)

次週以降の予定

9月24日(木) スポーツとメンタルの重要性について
10月1日(木) 卓話例会
10月8日(木) 講師例会

第2943回 例会報告

2015年 9月10日(木)

会長挨拶



昨日、歯を抜いてきました。1年程前から口臭が気になっていたの、いよいよ歯槽膿漏かなと思って、ブラッシングを毎日朝晩欠かさず行っていました。3日前、ガムが歯にくっついたので取るうと思って指で歯茎を擦って臭いを嗅いだところ何とも言えないいやな臭い、要するになまらクサイ臭いがしたので昨日時間が空いたので2年前に虫歯を治療した歯科医院に行ってきました。完璧な歯槽膿漏だと言われると思いましたが、レントゲンを撮ると歯の根元、歯茎の中に入っている所にひびが入り折れていました。中が折れていることに心当たりがありません。ぶつけたのか、堅いものを噛んだとかで折れたと歯医者先生は説明していました。しかし、記憶がなくズーと考えていましたが、今朝、思い出しました。1年前、出張の帰り眠くなったので、買ってしばらく置いてあったスルメを齧ったときに歯がグキッと行って少し痛いと思ったことを思い出しました。車の中にスルメをずっと置いておいたらカチカチに堅くなって、それを思い切り噛み切ろうとしたことにより折れた様です。麻酔をして抜歯して歯茎を治療したら臭いなくなりました。勿論、歯槽膿漏はどこにもなく、日々のブラッシングを褒められました。来週は、型を取って再来週はブリッジで歯が入ることになっています。

今日は、私の年度初めての移動例会であります。職業奉仕委員会北川委員長が、クラブ管理運営委員会芳村委員長の職場を訪問する例会です。両委員長本日は宜しくお願いいたします。

幹事報告



- ①. 美唄RCより会報が届いております。
- ②. 本日分の会報は、皆様のロッカーに入れさせていただきましたのでご了承下さい。
- ③. 来週16日(水)は、砂川RC合同夜間例会です。お間違えのないようご注意ください。尚、バスご利用の方は午後5時15分にはスエヒロ前に集合して下さい。5時20分に出発しますので時間厳守をお願いします。又、翌日17日は振替休会です。

同好会報告

野球同好会

9月5日(土)小樽にて地区大会に参加してきました。今まではリーグ戦で帰って来ましたが

今年は選手の頑張りで準優勝してきました。応援ありがとうございました。



先週のプログラム

◇職業奉仕委員会担当例会◇

— 移動例会 —



職業奉仕委員会 北川 文夫 委員長

移動例会に多数御出席頂きありがとうございます。今日は、職場訪問と致しまして同会員の芳村元悟君の興禅寺様にお邪魔しまして、精進料理を食事して頂く例会です。

精進料理とは？

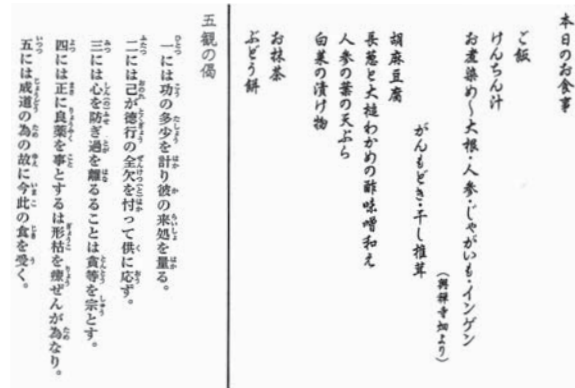
精進料理の精進という言葉は、仏の教えによってひたすら仏道修行に務めることを言い、悟りを極める為の大きな過程の一つです。その精進の実践方法の中に、美食を戒め粗食であれという行いがあります。又、殺生を戒める仏教の教えにより、肉類・魚介類を使用せずに、穀物・豆類・野菜などの食材だけで料理した物です。

精進料理は、各宗派で独自の精進料理が生まれ、時代を経て工夫されてきました。例えば、高野豆腐は弘法大師が唐から豆腐の製法を持ち帰り、厳しい冬の保存食として出来上がった物です。又、肉や魚に見せかけた「もどき料理」などもあり、その代表は「がんもどき」です。食材の味を生かすため調味料の使用を抑え、又、食材を余すところなく使い切って無駄を出さないことが、精進料理の基本です。

精進料理は栄養面・健康管理面でもとっても優秀な料理ですので特に、この様な方にオススメです。

- ・ 菜食主義の方
 - ・ 高齢の方
 - ・ 生活習慣病改善、又は予防をしたい方
 - ・ スローフード・スローライフを目指す方
 - ・ 減塩したい方
- など多々あります。
それでは皆様、精進料理をご堪能下さい。

「精進料理を食べる」



芳村 元悟 会員

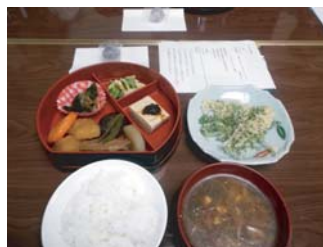
『本日は移動例会と言うことで興禅寺にお集まりいただきましてありがとうございます。精進料理について北川委員長の方からご説明ありましたが実は中国に百丈(ひゃくじょう)と言うお偉いお坊さんがいました。その頃の坊さんを取り巻く社会は今とそれほど変わっていません。非常に飽食で貴族階級の方は嘔むことを忘れるぐらいやわらかいものやおいしくて甘くてしょっぱいものを食べ、お酒を飲んで珍味と言うものをわざわざ取り寄せたりしてしまして、その席に坊さんもよく呼ばれたそうです。呼ばれて食べているうちはまだ良いのですが、それを食べたいばかりに信者さんから寄進をさせるようになりました。その話で有名なのが一休さんの和尚さんの水あめを全部食べてしまって死んでお詫びをしようと思いましたが、死んだという話があるのですが、貴族との付き合いの中で坊さん自身が非常に豊かな食生活に甘えてしまうようになってしまいました。そんな中で百丈と言う坊さんは自分たちの手の届かないところにあるものを持ってこさせて食べるようなことは避けたほうが良いと言い、寺の周囲でとれるもので食生活を考えましょうという事で日本ではまだ肉を食べる習慣がなかったですし、お寺が海から遠いこともあり生の魚ですとか魚介類を取り寄せて食べることもなくなりました。周辺が農作地ですのでそこで採れるものをアレンジして食べるのが精進料理の始まりでした。

現在は一つの文化のカテゴリーとして肉や魚、ダシにかつおぶしを使わないといったものとして完成してきているものですが今日ご用意した料理はご飯とけんちん汁と申しますけれど大根の葉、大根、人参、ごぼう、豆腐、シイタケ、

御だしのほうが昆布とシイタケでとらせていただいております。お煮しめにつきましては大根、人参、ジャガイモ、いんげんと食材につきましては本堂の裏の畑で採れたものを使っております。

一品だけカテゴリーから外れてしまうのが長ネギとわかめの酢味噌和えです。精進料理の中では玉ねぎと長ネギとニンニクは精進から外れてしまう食材になります。なんですかと言うと元気になってしまうからです。ですが今日は体を健やかにしていただく、自分たちの身の回りにあるものを有効に使っていただくことをしたいと思ひまして今回はあえて長ネギを使用しました。そして、人参の葉の天ぷらと白菜のおつけもの、ごはんの後にはお抹茶とブドウもちのほうを提供したいと思います。肉魚がダメだから精進なのではなく自分たちの体にとって優しい食生活を送ることが精進の一番の基本ではないかと思っております。そういう意味では鶏肉を食べることも体にいいですし、自分たちの疲労度に合わせて動物性蛋白質をとることで疲労を回復することもありますので、バランスのいい食生活を送っていただくことと作っていただく方に感謝することが精進料理の核心になると思います。

お寺で年に2回北大の留学生を迎えて禅ゼミナールと言うものを開催しているのですが、海外から来た彼らが一番新鮮に感じてくれるのが感謝の言葉です。いただきます、ごちそう様でした、また、様々な機会に私たちはおはようございます。ご苦労さまでございます。と相手に対してねぎらいの言葉や感謝の言葉を口にしますが海外に行くとそれに見合う言葉がなかったりします。そのことが彼らにすると日本の一番素敵なお寺だと言っていますので感謝の心を持って食事をしていただければと思います。



会長／宮崎 英彰
幹事／渡辺 浩司
編集／クラブ会報委員会

電子メール info@rotary.gr.jp
ホームページ http://www.rotary.gr.jp/

例会日●毎週木曜日 PM0:30

例会場●ホテルスエヒロ

事務局●ホテルスエヒロ 7F

〒073-0032 滝川市明神町2丁目2-16

TEL (0125) 22-3344

FAX (0125) 24-2755



クラブ会報は再生紙を使用しています。