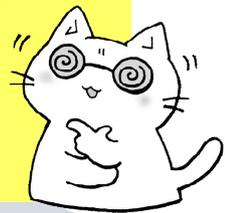




# 突撃！サークル活動インタビュー 第1回 白梅太極拳の会

「公民館は何をする場所なのだろう?」「よそのサークルは、どんな活動をしているのかしら?」そんな疑問にお答えするための新企画が始まりました。記念すべき第1回は「白梅太極拳の会」の方々にお話をいただきました。



『同心協力』の思い

川邊喜代子さん

「白梅太極拳の会」は、毎週水曜日に白梅分館を利用しての楊名時太極拳（楊名時氏を創始者とする太極拳のひとつ）のサークルです。皆で心身の健康のため、呼吸を合わせ、太極拳を楽しんでいます。

太極拳は呼吸と密接に関係しています。深くゆるやかな呼吸は普段の私たちの生活にも大いに役立ち、例えば少し腹の立つ出来事があったとしても、この呼吸で一拍置くことによって、日々を穏やかな気持ちで過ごすことができます。

楊名時太極拳には「同心協力」という言葉があります。私は「心をひとつにして皆で協力し合う」という意味のこの言葉がとても好きで、皆でサークルを続けていくためには不可欠なものであると感じています。体の健康のためだけではなく、人の輪を大事に、時に協力し合い、楽しく活動が続けていくことができれば嬉しく思います。こういった人の輪が、皆の心の健康にも繋がっています。そんな私たち「白梅太極拳の会」の現在の目標は、サークルの皆とともに健康で長寿であることです。ただ長寿であるだけでなく、心も体も健康を保ち、精進していきたいと思っています。

## 白梅太極拳の会

太極拳サークル  
毎週水曜日  
午後7時～8時30分  
白梅分館にて活動中！  
会費 月額2,000円

【連絡先】  
萬沢 042-551-0643

