

(公社)徳島県労働者福祉協議会

中央LSCニュース

発行：徳島中央ライフサポートセンター (LSC)

発行責任者：川西 貞之

〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1

TEL 088-623-4105 FAX 088-678-4177

<http://chuo-lsc.main.jp/>

「リラクゼーション・ヨガ」講座を開催しました！

- ◇とき 2016年10月8日(土)
午前10時30分～11時30分
- ◇ところ ふれあい健康館1Fホール
- ◇参加者 30名
- ◇講師 徳島フィットネスラボ
阿部 ひとみ 先生



10月8日(土)10時30分から、ふれあい健康館1階ホールにおいて「リラクゼーション・ヨガ」講座を開催しました。30名分のヨガマットをホール一杯に敷き準備をする中、三々五々参加者が集まりました。

徳島中央ライフサポートセンター 川西所長から「初心者の私には、先生の言われるようなポーズはなかなかできません。周りの目を気にせずストレスを感じないヨガをしてみたいと思います。皆さんも、周りを気にせずそれぞれのポーズで明日への活力を高めてください。」とあいさつの後、阿部ひとみさんの指導のもと、リラクゼーション・ヨガが始まりました。



まず、脳を目覚めさせるため「グー、パー、グー、パー、右手を前に右足前に、左手前に左足前に、右手を前に左手前に、右足前に左足前に、・・・」とヨガの始まりです。「左足を前に右足を曲げ、手は右手と左手を頭の後ろで組み顔は左足を見ましょう。」ゆっくり息を吸い・吐く腹式呼吸とアロマの効果で心も体もリラックス！

「リラクゼーション・ヨガ」終了後は、参加者全員が明日への活力を得た一日でした。

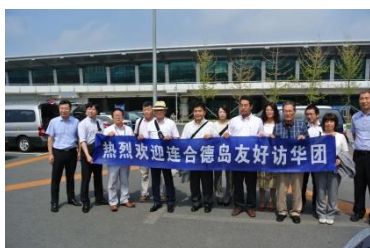
「連合徳島・丹東市総工会友好交流」第10次訪中団 参加報告

歴史と近代化のはざまに!!

連合徳島中央地域協議会 川西 貞之

9月5日(月)から10日(土)までの6日間中国丹東市をはじめ4都市を訪れた「連合徳島・丹東市総工会友好交流」第10次訪中団の参加報告です。

5日関西国際空港から大連に、次に、高速鉄道に乗り丹東市に向うが、車窓からの風景はトウモロコシ畑と水田がどこまでも続く。また、



2時間余りの丹東までトンネルは2つだけ。国土の広さを痛感する。

丹東市に着くと、総工会の方々に迎えられ、総工会主催の歓迎レセプションに参加する。

馬主席から歓迎挨拶を頂いた後、同じテーブルの方々と交流するが、何様言葉が分からず十分なコミュニケーションが取れなかったことが悔やまれる。

また、「カンペイ！カンペイ！」と言って調子に乗ると大変なことになるよ。と言われていたが、根が賤しいだけに調子に乗ってしまうが、これも交流かなと。

丹東二日目は、虎山長城（万里の長城東端）、錦江山公園を視察、鴨緑江遊覧し、北朝鮮の一部を垣間見る。鴨緑江では多くの北朝鮮の人々が泳いだり、蟹や海老を網で取っている様子を見ると、子どもの頃の情景に思われた。また、軍服姿の兵士を対岸へ渡していたが棧橋もない河岸から飛び乗って乗船、後方には十数階のホテルやマンションが見え大きなギャップを感じた。

泳ぐ近くまで船を寄せ写真を撮っていると小石を投げられ、船頭が喧嘩をしていたが「見世物ではないぞ。」という彼らのプライドを傷つけたことが悔やまれた。

夕刻には、連合徳島主催の答礼会。この時には、徳島市へ研修に来ていた「邢春龍」さんが隣に座り、話はずむ。お酒も入り宴たけなわになり阿波踊りを披露することに。調子はずれの「よしこの」に皆さん調子を合わせていただきありがとうございました。

「邢春龍」さんと交流する中で、丹東市の概要が少し分かってきた。

丹東市は、遼寧省（省・区政府所在地：瀋陽）の東南部に位置する面積 1.5 万㎡（岩手県と同じく位、徳島県の 4 倍弱）、人口 239.5 万人（名古屋市と同じ位、徳島県の約 3 倍）の市、日系企業数が 94 社、在留邦人数約 20 人と日本との交流はまだまだ進んでいない。

GDP 総額をみると、2014 年で約 1,000 億元（約 16,000 億円）、徳島県の 2013 年度 GDP 総額（実質）が約 31,000 億円であることから徳島県の 5 割強である。

GDP 総額の内訳をみると、第一次産業の占める割合が 14.5%（徳島県 2.1%）と高く農業を主とした市であると推察される。ちなみに、人口 239.5 万人のうち非農業人口の割合は 44.5%である。

また、一人当たり GDP は、4 万 2 千元（67 万 2 千円）、徳島県の一人当たり GDP（実質）が 287 万 8 千円であることから、約 1/4 である。

今後丹東市との交流を進める中において、徳島市からの企業進出を考えてみても面白いのではないかと感じた。

三日目からは、中国の内情視察到北京、西安、上海を回り、古代中国の遺跡を観たが、私が歴史小説からイメージしていた遺跡とは何か違うものを感じ、それは何かと考えると、あまりにも綺麗に修復された建造物になっているからだろうと思った。また、遺跡の周りに高層ビルが立ち



並び景観を損なっているのも気がかかった。

この旅で総じて感じたことは、中国全体が建設ラッシュに沸き、人が多く喧騒の中にあるということ。一方、広い大地での農業は近代化が進んでおらず、これからの食料難が心配されること。また、私的に

は古代遺跡の景観保存を十分に施し、ロマンのある遺跡巡りが出来るようにして欲しいと願った。

■暮らしなんでも無料相談■

専門のアドバイザーと連携して、あなたの暮らしを応援します！

ひとりで悩まないで、一緒に解決の糸口を見つけましょう！

◇法律相談 ◇一般相談 ◇金融・保険相談 ◇労働相談 など

TEL 088-623-4105（徳島中央ライフサポートセンター）

専門のアドバイザーと連携して
あなたの暮らしを
応援します

088-623-4105

法律相談
生活の専門家があなたのご相談に応じます。
（無料）

金融相談
お金の相談からお金の使途まで幅広くお応えします。
（無料）

労働相談
労働問題から労務管理まで幅広くお応えします。
（無料）

一般相談
生活の悩みから生活のヒントまで幅広くお応えします。
（無料）

受付時間：4月～10月
午後1時～午後3時まで
（受付時間外はメールでお問い合わせください）