



”人生は出会い”といいます。
よき師、よき友をみつけていきましょう。”

～菅沼守人先生ご著書、一日は一生の縮図なり、ページ145より抜粋～

They say that,
“Life is about encounters.”
Let’s find good teachers
and good friends.

A day is a microcosm of a life time, page 145 by Morito Suganuma Sensei

生きる言葉 WORD TO LIVE

”ありがとう”という苦悩が消える。

この世に生まれたことに感謝する。
生まれてから、今日までずいぶんたくさんの人の
お世話になった。
”お父さん、お母さん、友だちの皆さん、ありがとう。”
感謝すると、欲が消える。
欲が消えれば苦悩も消える。
いまで十分と迷わず思う。

— 菜根譚より —

Saying “Thank you” makes your suffering disappear.

I am grateful to have been born into this world.
Since I was born, I have been taken care of by so many
people. “Thank you, Dad, Mom, and all my friends.”

When I am grateful, my desire disappear.
When desire disappear, so do my sufferings.
I think without hesitation that now is enough.

From Caigentan

道歌 SONG OF THE PATH

気の御わざ
魂の鎮めや
みそぎ技
導き給え
天地の神

植芝盛平（翁先生）

Ki no miwaza
tama no shizume ya
misogi awaza
michibiki tamae
ametsuchi no kami

By Morihei Ueshiba (O-Sensei)

The exalted techniques of ki
calm the soul, and are
vehicles of purification—
guide us to them,
O gods of heaven and earth!

Translated by John Stevens



MESSAGE FROM TAMAMI NAKASHIMADA

～菅沼守人師範九州派遣 55 周年記念演武大会に参加して～

五月三日（土曜日）に開催されました今年のこの大会は、菅沼先生が合気道本部より、九州に派遣されてから 55 周年という植芝守央道主お招きしての記念すべき大会となりました。私たち 7 名が（ラス、理絵、クラメント、ドルシー、メラニー、ピンス、そして、中嶋田）が参加いたしました。全国、そして、他国からも多くの道場、門下生が参加、約四時間に渡る大会は、大拍手をもって、大盛況のうちに終了。とても感慨深い経験をさせていただきました。

海外道場演武と女子高段者演武に参加させていただき、初めて参加した会員から、”とても緊張しましたが、これからの自分の合気道の稽古にもっと精進して行く力をいただきました。”というコメントも受け、大変嬉しく思った次第です。また、他の海外道場の会員の皆様とも交流の機会も与えていただき、お互いにエールを交わすこともできたことは、私にとってはとても貴重な時間となりました。

菅沼先生は、この期間中に、常に私たちにお伝えになられた言葉、それは…
”一燈照隅、万燈照国”
私たち一人ひとりが、明るい燈となり、世界に平和が戻りますように…

中嶋田玉美

今月の言葉：本当のわたし、それは、わたし自身が素直になった時、
わたしらしさを素直にだした時。

-Participating in the 55th anniversary of Sensei Morito Suganuma's Kyushu Dispatch-

This year's demonstration was held on Saturday, May 3rd, and was a memorable event. Doshu Moriteru Ueshiba was invited to commemorate 55 years since Sensei Suganuma was dispatched to Kyushu by the Aikido Headquarters.

Seven members from SJAC (Russ, Rie, Clement, Darcy, Melanie, Vinci, and Nakashimada—myself) participated. Many dojos and members from all over Japan and other countries also participated, and the approximately four-hour event ended with thunderous applause and great success. It was a very moving experience.

We participated in the overseas dojo demonstration and the female high-ranking demonstration, and members who participated in this event for the first time commented,

“I was very nervous, but it gave me the strength to practice harder on my Aikido training from now on”, which made me very happy!

The words that Sensei Suganuma always told us during this time were

*“One lamp illuminates a corner,
ten thousand lamps illuminate a country.”*

May each of us become a bright light and bring peace back to the world.

Tamami Nakashimada



Word of the month:

The true me is when I am honest with myself and when I express my true self.

DOJO REPORT

FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY



たま先生へ、

合気道祥平塾至上最大級のイベントの一つを目の当たりにし、そして、参加するという一生に一度の機会を与えていただき、ありがとうございました。祥平塾ファミリーの一員として、そして、福岡での演武大会において、道場代表として参加、稽古できたことを大変光栄に思います。菅沼先生、そして、もちろん、たま先生と共に学び、稽古をできたことを誇りに思います。ありがとうございました。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

グレアビンチ・トロンコより

Dear Tama Sensei,

Thank you for letting me experience a once in a lifetime opportunity of witnessing and joining one of the biggest event in Shohei Juku history. I am honored and fortunate to be a member of Shohei Juku family and for being one of the representatives of our dojo in the enbukai in Fukuoka, Japan. I am proud to have learned and practiced with Suganuma Sensei and of course you, Tama Sensei.

Arigato Gozaimasu!

Regards, Greavinci Trongco



FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY

DOJO REPORT



福岡での滞在を本当に楽しんだことを、心から伝えたいです。

私たち全員の友情は、特に印象的でした。道場内だけでなく地に根差した私たちそれぞれが、互いに喜びあいながら行動する姿に深く感動しました。参加した私たちみんな、（私たちが不在の間、支えてくれた方々）そして、惜しみなく温かく親切におもてなししてくださいました地元の方々に感謝いたします。

ここまで来るには大変な努力でしたが、その努力は言葉では言い表わせないほどです！繋がりについて私に教えてくれたクレメントには特に感謝します。優しさと柔軟性を私に感じさせてくれたビンシにも感謝します。私たちを見守るオーラを放つたま先生に、こころから感謝します。長年にわたり、素晴らしい模範を示してくださってあります菅沼先生に心から感謝とお祝いを申し上げます。

乾杯、
ラス



I want to express how much I enjoyed my time in Fukuoka! The camaraderieship between all of us stood out as a high point. All these grounded centers moving around each other joyfully (not just in the dojo) was deeply moving to me. Thanks to everyone who joined us (thanks to those who "held down the fort" while we were away) and thanks to the locals who were unabashedly hospitable and kind. It is an effort to go but that effort is rewarded beyond words! A special thanks to Clement for teaching me about connection. A special thanks to Vince for showing me softness and flexibility. A special thanks to Tama sensei who exudes an aura of guardianship over us. Congratulations to Suganama sensei for setting such a positive example over the past many, many years!

Cheers, Russ

DOJO REPORT

FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY

2025年

初めての福岡。初めての演武会に参加しました。
本部道場、高砂道場での稽古、
みんなで行った居酒屋、本当に楽しかったです。
菅沼先生、そして山田先生、西さん、木原さんに再会でできて嬉しかったです。

演武会では、日本全国、世界各地から集まった人々の演武に
合気道の幅広さ、奥深さを改めて感じ入りました。
たくさんのことを学ばせていただきました。

たま先生、貴重な機会をいただき本当にありがとうございました。
福岡とても好きになりましたので、
また是非訪れたいと思います。



理絵

2025

This is my first time visiting to Fukuoka, and my first time participating in an Enbukai. It was so much fun to practice at the Main dojo and Takasago dojo, and to go to a Japanese Izakaya with everyone!

At Enbukai, people came from all over Japan and the world to do their aikido demonstrations. I felt a renewed appreciation for the variety and depth of Aikido, and was able to learn a lot of things.

Thank you Tama-sensei for this wonderful experience.
I love Fukuoka and want to visit there again!

Rie



FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY

DOJO REPORT

What an amazing first experience at the Enbukai this year! It was wonderful to spend a whole week thinking about nothing but Aikido, and so much fun spending time with the dojo family on and off the mats! Participating in a demonstration with so many people watching was about as nerve-wracking as possible, but one of the most incredible experiences of my life, and I was honoured to have participated. I've come home with lots to reflect on, and a fresh awareness of just how much there is still to learn about both Aikido, myself, and those around me. If I could make it a yearly goal to participate, I definitely would. Looking forward to next time. Thanks to Tama-sensei, fellow dojo members, and everyone we met in Japan for making this trip an absolutely unforgettable one!!

Clement



今年初めて日本の演武会に出れたのは本当にうれしく思います！1週間合気道のことだけを考え、道場の仲間たちと、畳の上でも外でも一緒に楽しく過ごせました！多くの方々の前で演武に参加するのはとても緊張しましたが、人生で最も感動的な経験の一つとなり、参加できたことを光栄に思います。今回の経験を通じて多くのことを振り返り、合気道や自分自身、周りの人たちについて、まだまだ学ぶことがたくさんあることを改めて実感しました。毎年参加できたらなと思います。次回も楽しみにしています。この旅を忘れられないものにしてくださった玉先生、道場の皆さん、そして日本でお会いした皆様に心から感謝しています！！

Clement



DOJO REPORT

FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY

My year was my second time joining the embukai in Fukuoka. I was fortunate to attend a class by Suganuma-Shihan and another by Yamada-Sensei! I saw old friends, like the kind and dedicated students of Honbu and Takasago dojos, and the Chinese and French dojos' members. I met new ones, like the lovely people from Benin and Germany that came from so far to represent their schools. It always feels like we are close to each other, even when we meet for the first time, because aikido is meaningful to all of us. I could feel the spirit of Shoheijuku-style aikido during our training and also on the day of the presentation : energy, kindness, and joy!

One of my favourite memories was from a class we had where I practiced with two very different students : a young man who had just started aikido two months before, and a man who was 90 years old and had many years of practice. Each of these partners gave me so much to think about! In both cases, I had to adjust my energy levels and focus to consider their true ability. This feeling could not be based on appearances, but from the energy they were giving me in return. Practicing with the young man taught me to move with patience and gentleness to be effective, and when I practiced with the older man, I had to move with gentleness, yes, but also with much more intensity. This was a great learning moment.

Another of my favourite was seeing Tama-Sensei meeting her aikido classmates and how their faces would light up! When a large gentleman asked Tama-Sensei to throw him a few times in Takasago dojo, it felt like I saw her become the eye of a storm and him a small boat facing wave after wave after wave. I was very impressed by his resilience and Tama-Sensei's incredible movements! They smiled and complimented each other afterwards, so I think they both enjoyed that connection. As for me, I was totally awed.

Participating in the demonstration with my senpais for this most momentous occasion, the 55th anniversary of Suganuma-Shihan's teaching career, was fantastic. I enjoyed the venue and being able to see Tama-Sensei and Clement show their impressive routine! Thank you to Darcy for being my patient nage and to Rie and Vince for coordinating with us! Bravo to Russ and Vince for bringing an electric finale to our short time on the mat. I look forward to keep practicing and learning to move in more elegant ways the way they all do. Thank you for your friendships!

Melanie



FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY

DOJO REPORT

今年は2度目の福岡での演武会の参加となりました。
菅沼師範と山田指導員のそれぞれの稽古に参加することもでき、大変光栄でした！本部道場や高砂道場の優しくて熱心な門下生の方々、そして、中国やフランスの道場の皆さんなど、旧友の方達にもお会いできました。また、ベナンやドイツから、道場を代表して遠路はるばる駆けつけてくださった素敵な方々など、新しい方々にもお会いすることができました。合気道は私たち皆にとって大切なものなので、初めてお会いした時でも、いつも親近感を抱きます。稽古中も演武会当日でも、合気道祥平塾の精神、つまりエネルギー、優しさ、そして、喜びを肌で感じました。
私の一番の思い出の一つは、全く異なる二人の門下生と稽古をしたときのことです。一人はふた月ほど前に合気道を始めたばかりの男性で、もう一人は、長年稽古を積んできた90歳の男性でした。どちらの門下生も、私に考えさせられることがたくさんありました。どちらの場合も、相手の真の実力を見極めるために、自分のエネルギーレベルと集中力を調整する必要がありました。この感覚は外見ではなく相手から帰ってくるエネルギーから得たものでした。若い男性との稽古では、効果的に稽古するには忍耐強く、優しく動くことを学びました。一方、年配の男性との稽古では優しく、しかし同時に、より激しい動きが必要でした。これは素晴らしい学びの瞬間でした。
もう一つの思い出は、たま先生が合気道の仲間たちと会う姿、そして、
彼らの顔が輝いていく様子でした！高砂道場で、ある大柄な男性がたま先生に何度か投げて欲しいと頼んだとき、まるでたま先生が嵐の目となり、次々と波に逆らう小舟になったかのような様子でした。先生のねばり強さと素晴らしい動きには本当に感銘を受けました！その後、二人は笑顔でお互いを褒めあってあったので、きっとこのつながりを楽しんであったのでしょう。私は本当に感動しました。
菅沼先生の55周年という記念すべき機会に、先輩方と共に演武会に参加できたことは素晴らしい経験でした。会場も素晴らしく、たま先生とクレメントの素晴らしい演武を観ることができて本当に嬉しかったです！
辛抱強く投げてくれたドルシー、そして、私たちのために調整してくれたビンシに感謝します！短い稽古の時間を締めくくってくれたラスとビンシにはブラボー！これからも稽古を続け、彼らのように優雅な動きを学んで行きたいです。友情に感謝！

メラニー



DOJO REPORT

FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY



福岡まで行き、菅沼先生の指導を受け、そして、記念演武大会に参加でき、とても嬉しかったです。私たちの道場からもたくさんのメンバーが参加し、みんなで良い演武ができたことも、嬉しく思います。たま先生とクレメントさんの演武は素晴らしかったです。他の代表の方々の演武を観て、基本を重視されるたま先生のおかげでたとえ演武時間が90秒でも、このような大会にしっかりと参加できる準備ができた実感しました！菅沼先生と道主による演武も拝見させていただきました。

ドルシー

I was very happy to travel to Fukuoka to train with Suganama Sensei and participate in Enbu! I was glad our dojo brought a number of people, and together we did a good demonstration. Sensei's demo with Clement was great! Watching the other representatives made me realize that Tama Sensei with her emphasis on basics really makes us well prepared to participate in these events, even just for 90 seconds!

We also saw Suganama and Doshu give short demonstrations

Darcy



FUKUOKA JAPAN SENSEI'S 55TH ANNIVERSARY

DOJO REPORT



DOJO REPORT

SHOHEI JUKU DAYORI



<https://en.shoheijuku.org/blog/2025/05/10/shoheijuku-newsletter-may-2025/>

Happy Birthday to you



Matthew, Dietrich, Magda, Miho, Windy and Jayce!

There were lots of green surrounding you
when you were born..

There were many birds flying in the sky
when you were born..

Hope all of you have a wonderful birthday
with your family and friends!



© angele kamp - unsplash.com



SHARE YOUR MEMORIES WITH US

info@shoheijuku.ca



© Tamami Nakashimada



DOJO ANNOUNCEMENT

TLCC DOJO:

Adult Class: Age 17+

Monday 5:55 pm – 7:30 pm
Tuesday & Thursday 6:00 pm – 7:30 pm
Saturday 11:00 am – 12:30 pm

Beginner Class 13+

Thursday 5:00 pm – 5:50 pm
January 9 – March 13
\$105/10 sessions • Drop-in \$12

Parent & Kid (4–6 yrs) Aikido class. *This class is for one parent per child.

Saturday 10:00 pm – 10:45 pm
January 11 – March 15 • \$130/10 sessions • Drop-in \$15 for one parent per child.

Kids class:

5–7 yrs old class

Monday 4:45 pm – 5:45 pm
January 6 – March 10
\$90/9 sessions • Drop-in \$12

8–12 yrs old class

Tuesday 4:45 pm – 5:45 pm
January 7 – March 11
\$100/10 sessions • Drop-in \$12

SURREY DOJO:

at North Surrey Secondary School. Wednesday
Age 13+ 6:00 pm – 7:30 pm

SUNSHINE COAST DOJO:

Wednesday & Friday Age 13+ 5:30 pm – 6:30 pm,
\$75/month or \$15/Drop-in

If you have any questions, please contact us
info@shoheijuku.ca or call 778-835-2476 anytime.
Thank you for your support and cooperation.

Note:

Please visit <https://troutlakecc.com/programs/>
or check out Summer 2025 Trout Lake Recreation Guide
at the front desk.



Aikido Martial Arts Training

Fall Session Now open for registration

\$40/month

North Surrey Secondary School

15945 96 Ave, Surrey, BC V4N 2R8

Wednesdays from 6:00pm to 7:30pm

surreydojo@shoheijuku.ca



Aikido is a Japanese martial art combining harmony, balance, and self defense. It blends physical fitness and mental focus through techniques that improve flexibility and strength inside and out. Aikido training can be a lifelong study, benefiting young and old alike.

Looking for Children's class volunteers!

Aikido Children's classes and parent & kid classes have started this Winter. With the increase in classes, we are looking for volunteers to help with these Children's classes.

From SJAC Board and Tamami Nakashimada.

