

めざそう！1人で10人の仲間づく



会員同志の交流誌

第13号 (年2回7月・1月発行)

発行日 2015年1月14日
発行者 太極拳を楽しむ「パンダの会」
事務局 鳴門市大津町木津野字内田 7-10
コミュニティはうすTSUDO I内
TEL & FAX (088) 685-6177



撫養支部のみなさん
キョーエイ鳴門駅前店4Fホール



板東支部のみなさん
板東公民館



瀬戸支部のみなさん
大元神社境内



パンダの会

検索

クリック

ホームページ <http://narutopanda.com> を検索して
いただき、「パンダの会」をクリックしていただければ全ページを見えていただくことができます。

目 次

◇新たな年を迎えて	3
◆第6回太極拳を楽しむ「パンダの会」秋の一日遠足	4
◇平成26年度太極拳移動教室を市内3か所で開催	6
◆親睦を深める「パンダの会」いきがいサークル	7
◇第12回鳴門のまつり	8
◆平成26年度青島大学からの留学生の送別会	8
◇平成26年度太極拳による介護予防標語	9
◆絵手紙サークルの「樂がき会」作品展	10
◇中国支部からのお便り	11

事業及び行事のご案内

■第4回太極拳を楽しむ「パンダの会」新年会

と き 平成27年1月21日（水）12時30分～
ところ 御所の郷（土成町）

■ハオリャン先生を鳴門に招く会

と き 平成27年3月18日（水）12時～
ところ キョーエイ鳴門駅前店4階（イベントホール）

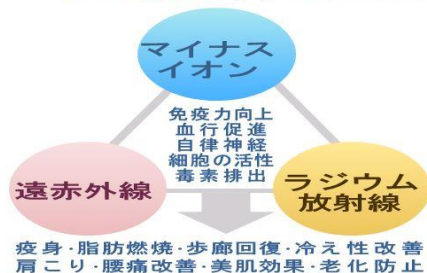
■第19回うずしお福祉フェスティバル

第13回鳴門市市民活動交流研修会

と き 平成27年2月15日（日）10時～16時
ところ キョーエイ鳴門駅前店4階（イベントホール）

秋田県の秘湯「玉川温泉」の 岩盤浴(湯の花ドームベット)が、このとくしまにも!

心と身体にやすらぎのひとときを...



プライベート空間のため

※ 完全予約制

TEL/088-635-8067

《営業時間》

AM: 9:00～PM: 9:00

温熱療法研究会

徳島市川内町平石住吉 103-1

応援します！ パンダの会！



フジシマスポーツ

板野郡北島町江尻 TEL.088-698-3773

新たな年を迎えて



太極拳を楽しむ「パンダの会」

会長 太田晴清

あけましておめでとうございます。

私たちの会は、平成16年4月28日に生まれました。昨年は10周年を迎えることができました。今年は新たな10周年に向かって再スタートを切る年になります。

私たちの会の目的は、太極拳を通して、会員相互の親睦を図り、介護予防のための健康づくり運動によって地域福祉の増進に寄与することにあります。そのための活動として三つの事業を行ってきました。

その一つは、太極拳を通じての介護予防のための健康づくり運動です。

二つ目は、会員相互の親睦を図るための事業の実施にあります。

最後の三つめは、国際交流を図る事業の推進です。

これまでの10年間の活動を振り返ってみますと、一つ目の事業については、会の設立当初12名で始めた会員が今日140名を超える会員数に発展してきました。はじめは、ふれあい公園で行っておりました。現在は撫養支部として70名を超える会員がキョーエイ鳴門駅前店の4階で太極拳を楽しんでおります。また、新たに板東支部が結成され、次いで瀬戸支部が結成されております。二つ目の事業については、会員相互の親睦を図るための事業として日帰り遠足の実施や新年会の開催等、又生きがいサークルとしてカラオケクラブこだま、絵手紙サークル楽がき会、山歩きの会りんどう、TTP48等いくつかのサークルも新たに生まれてより一層会員同士の親睦も深まってきております。三つ目の事業については、毎年青島大学から鳴門教育大学に留学してこられる学生さんを「パンダの会」にお迎えしてパンダの会の会員として交流を深めてきました。留学中の2名の留学生には就学支援金を交付させていただいております。今日では、留学生生活を終えられ中国に帰られた方々がパンダの会の創設者であるハオリャンさんを支部長として中国支部を結成して下さいました。中国支部の皆さん方は、当会の機関紙であります「パンダ便り」に毎号近況を寄せて下さっております。

私たちは今後ともこうした三つの事業をより一層発展させるため、会員一人一人が目的意識を持って事業を進めていきたいと思います。

リフォーム&増改築

県内最大級!
ショールーム



リフォームプラザ・亀井



リフォーム・増改築

キッチン・浴室

オール電化・太陽光

耐震診断・改修

塗装工事

屋根・外壁工事

亀井組

検索

<http://www.kamei93.co.jp/>

0120-144-170

キョーエイ鳴門駅前店 3階 ●営業時間/9:30~19:00(水曜定休)



第6回太極拳を楽しむ「パンダの会」秋の一日遠足

と き 平成26年11月12日（水）
 行 先 姫路城・黒田官兵衛大河ドラマ館見学・灘菊酒造・西国二十七番札所書寫山圓教寺参拝の旅
 参加者 75名



姫路城をバックに記念写真



姫路城をバックに記念写真



灘菊の酒蔵で美味しい昼食に舌鼓



気持ちまで紅葉しています



みんな笑顔で「ハイ・チーズ」



西国二十七番札所書寫山圓教寺参拝

太極拳グッズ展示即売会

と き 平成27年3月29日（日）午前10時～午後3時

ところ サロンパンダ

全品（現品限り）20%引き（消費税別）

○太極拳服上下 ¥4,240 から ○太極拳伸縮剣 ¥1,760 から ○太極拳用房 ¥560 から

○太極拳扇 ¥1,200 から ○太極拳ビデオ ¥1,200 円 ○太極拳カセット ¥480 円

○太極拳靴 ¥3,280 円から

〔お問合わせ〕コミュニティはうすTSUDO I TEL (088) 685-6177

留学生も参加して

姫路紀行

2014年11月12日、パンダの会の旅行の日でした。天気はとてもよかったです。

朝5時半に、目ざまし時計が鳴って一日が始まりました。パンダの会のみんなと一緒にバスにのりました。いよいよ出発です。

まずは姫路城に着きました。まるで白い雪が覆っているように、とてもきれいで、立派なお城です。写真を撮るのが止まりませんでした。海外からの観光客もたくさん見ました。お昼になると、有名な酒工場へ見学に行きました。酒工場ならではの酒料理をいただきました。おいしかったです。お酒に弱いですから、かおが真っ赤になりました。次は書写山に行きました。ロープウエーにのって、上から素敵な景色が目に入りました。山を登るのが大変でしたが、パンダの会のみんなは元気いっぱい、頑張っているのぼりました。きれいなもみじは今でも頭に残っています。

帰りのときにはバスの中でカラオケを楽しみました。みんなのきれいな声の中で、この旅が終わりました。パンダの会のみんなさんのおかげで、楽しい一日を過ごしました。ありがとうございました。

孫華均（ソンカキン）



留学生の孫華均さん(左)と杜程程さん

旅行の感想

この度は、日本に来て初めての旅行なので、ずっと楽しみにしていました。いよいよ旅行の日になりました。当日の朝は早く起きて、パンダの会の皆さんと一緒にバスで出発しました。姫路城は本当にきれいだと思います。お城は工事中で中には入れなかったのですが、ほかの風景が非常に美しかったので、いっぱい写真を撮りました。次に、お酒の工場を見学して、初めて日本らしい日本料理を食べたよ。大満足でした。午後、みんな一緒にロープウエーに乗って書写山に上りました。やはりこの時期のもみじはきれいだと思います。

一番上のお寺から下を見たときにはなんか心が癒されました。そして、帰るときは、バスの中でカラオケを楽しみました。皆さんは本当に上手だと思いました。私も歌いましたが、ちょっと失敗してしまいました。はずかしかったです！ちょっと疲れましたが、たのしかったです。いい思い出になりました。皆さんに感謝しています。

杜程程（トテイテイ）

チャレンジの社会参加と就業に向けて

特定非営利活動法人 JCI Teleworkers' Network



互いの個性と人格と生き方を尊重し合い
共存共栄する社会の実現を目指して

TEL&FAX : 088-683-5101

Eメール: jcinoko@gray.plala.or.jp

交通案内: J R池谷駅から徒歩約5分

U R L : <http://www.jci-tn.jp/>

平成26年度太極拳移動教室を市内3ヶ所で開催



〔鳴門教室〕

会 場：鳴門公民館

期 日：平成26年10月23日(木)

午前10時30分～11時30分



〔大津教室〕

会 場：大津中央公民館

期 日：平成26年11月18日(火)

午後1時30分～2時30分



〔堀江教室〕

会 場：堀江公民館

期 日：平成26年12月11日(木)

午前10時30分～11時30分

施設訪問

期 日：平成26年10月25日午後2時から

訪問先：介護老人保健施設 縁樹

パンダの会「TTP48」様

お 礼 状

拝啓 深秋の候、ますますご健勝のほどお喜び申し上げます。
日頃は、当施設の運営におきましてご理解・ご協力を賜り、
厚く御礼申し上げます。

この度は、当施設の10月誕生会にご参加いただき、誠にありがとうございました。日頃見ることの出来ない太極拳の流れるような動きに一同目を奪われました。また、参加した職員の必死な姿に、利用者からは笑みがこぼれ楽しませていました。

このような貴重な時間を作っていただき、誠にありがとうございました。これからも、お体に気をつけてご活躍、ご発展されることを心よりお祈りし、お礼の文章とかえさせていただきます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



介護老人保健施設 縁樹

施設長 湯浅安人

株式会社 サプライズ

訪問介護サービス ふるさと

徳島県指定 第3670200819号

〒779-0302

徳島県鳴門市大麻町大谷字森崎44-10

Tel&fax : 088-689-2385

携 帯 : 090-2892-4161

M a i l : harley.h2@watch.ocn.ne.jp

親睦を深める「パンダの会」いきがいサークル



カラオケクラブこだま

活動日 第1第4土曜日午前10時～12時

参加費 1回300円

活動場所 コミュニティはうすTSUDO I



TTP48

施設訪問先

- ・縁樹（松茂町）
- ・デイサービスセンターそよかぜ（瀬戸町）
- ・デイサービスセンター阿波裕（撫養町）



中国茶芸クラブ

活動日 第3水曜日午後1時～2時

活動場所 サロンパンダ

山歩きの会りんどう

山歩きの会りんどう

活動日 第1木曜日午後1時～

活動場所 妙見山他

医療法人

外科・整形外科・内科・胃腸科・リハビリテーション科
通所リハビリ・訪問診察・訪問看護・訪問リハビリ



芳川病院

〒771-0212

松茂町中喜来字群恵278-8

☎ 699-5355

悠穰会

介護老人保健施設



入所・ショートステイ
通所リハビリ（介護予防）
居宅介護支援事業所
えんじゅ

縁樹で延寿

〒771-0220

松茂町広島字四番越1-5

☎ 699-7888

〒771-0212

松茂町中喜来字郡恵278-7

☎ 699-3855

URL <http://www.yujoukai.jp>

グループホーム 向喜来の家

第12回鳴門のまつり

と き 平成26年10月19日(日) 午前10時～午後3時
ところ 鳴門ウチノ海総合公園
参加者 30名



平成26年度青島大学からの留学生送別会

と き 平成26年7月30日(水)
午前12時～午後1時50分
ところ すたみな太郎松茂店
参加者 16名



金紅蓮さん(左)と楊帆さんを囲んで



鳴門高速のりばから帰国されました

大 星 美 容 院

鳴 門 市 大 津 町 吉 永 440-3
電 話 088-686-4077

平成26年度太極拳による介護予防標語

募集期間 平成26年8月1日～31日
応募作品数 11名 19作品

撫養支部 9名 15点
板東支部 1名 2点
瀬戸支部 1名 2点

【撫養支部】

- 誘い合い太極拳で楽しもう
- 汗流し心はればれ太極拳
矢野 美恵子
- 太極拳バイフォーリャンチーで鶴の如長生きを
- ドンジャオ練習くり返しバランスよき人生を
橋本 隆夫
- 太極拳貯筋筋力健康作り老い知らず
上村 多賀子
- 太極拳続けて仲間と白寿越え
前田 義秋
- ゆったり動作の太極拳貯金アップで転倒防止
- 動かぬ足でも太極拳
病乗り越え出来るドンジャオ
前田 久子
- 心静かに呼吸動作ゆっくりと
- 太極拳で現状体力を維持しよう
森 清
- 足腰を毎日鍛え老いしらず
田村 ヨシコ
- 太極拳で介護予防
同時に進める生きがいづくり

- 太極拳で足腰鍛え友と一緒に山を散策

太田 晴清

- 太極拳大好き今日もがんばるぞ!と気合を入れ
明るく楽しく元気よく今を精一杯生きよう

- 自分一人では何もできない縁の下の底力
皆の力支えがあつてこそ続けられる
明日につながる命綱

林 勝子

【板東支部】

- 長寿の薬早寝早起き粗食と太極拳
- 庭の草取り健康法もいいけれど
たまには太極拳で足腰伸ばそうよ

津田 あつ子

【瀬戸支部】

- パンダの会無理などしなくていいからね
- 太極拳であの人この人皆元気



光ドリーム観光バス株式会社
Hikari Dream Kanko Bas Ind.

貴方のお出かけをサポートします
お気軽にお問い合わせください

TEL 088-699-7133

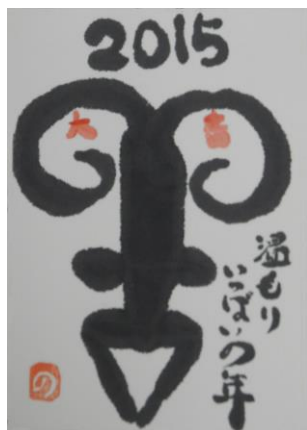
絵手紙サークル 「楽がき会」 会員の作品展

絵手紙サークル「楽がき会」

活動日 第3月曜日午後1時30分～2時30分

参加費 1回300円

活動場所 サロンパンダ



鳴門観光バス
鳴門市撫養町小桑島字前浜
☎ 6 8 6 - 8 6 1 1 FAX 6 8 6 - 1 1 1 0

—— 広告の掲載について (ご案内) ——

太極拳を楽しむ「パンダの会」は太極拳を通して健康づくりと生きがいを推進しております。 本会の活動を支援していただくために広告の掲載をお願いしております。

広告の掲載料については以下のとおりです。

1口 2,000円 (たて5cm×よこ18cm)

2口 4,000円 (たて10cm×よこ18cm)

5口 10,000円 (たて25cm×よこ18cm)

なお、ホームページを載せる場合は1,000円の追加料金が必要です。

記載例

パンダの会

検索

<http://www.narutopanda.com>

中国支部からのお便り

近況報告

ダージャーハオ！中国支部のハオリャンです。みなさん、お元気ですか。私も家族も元気です。

日本下関市に来て、もう8ヶ月になりました。こちらの生活、仕事にすっかり慣れました。仕事も生活も順調です。教学以外、研究の資料を集めたりしています。娘もここの保育園に楽しく通っています。祖父がビザの関係で、中国に帰国しました。祖母は代わりに来ています。今、婆ちゃんと私と娘が同居しています。

8月の久しぶりに鳴門に行ってきました。時間が短かったた

め、ゆっくり皆さんの練習する場面を見ることできなく、残念に思いましたが、何人かのメンバーにお会いできて、みんなの元気な顔が見れて、本当に幸せに思います。また、歓迎会もしていただき、本当にありがとうございました。来年の3月中旬に鳴門へ行って皆さんの練習場面もゆっくり見ようと思います。その日を楽しみにしております。

いよいよ新しい年を迎え、みなさんのご健康とご幸福を祈ります。いいお年を過ごせますよう。

ハオリャン 2014年12月10日



パンダ会のみなさんへ

皆さん、

時間経つのが早いですね。またそろそろ日本のお正月になります。今年も元気いっぱい幸せたっぷりを収穫したのですか？きつといい一年を過ごしたでしょう。ななも忙しい充実な一年でした。出張がだんだん増えてきて、体がきついですが、国内の各地への観光もついでにできました。観光しながら、なんとか皆さんとの観光の思い出が浮かび上がってきました。伊勢神宮の旅行は最高でしたね。そして、ななの両親もこのごろ太極拳を練習し始めました。体を鍛えて自然と接触しながら気分もどんどんよくなれると感じています。

皆さんも是非この太極拳を続けながら毎日積極的な生活を楽しんでください。

ホテルから日本のニュースを見て、この頃徳島の雪がすごかったそうです。鳴門はどうでしょうか？きっと寒いでしょう。皆さんが練習の際、よく暖かくして風邪を引かないように気をつけてくださいね。皆さんと話したい言葉が山ほど多いが、もう新年の祝福を早く送りたいくしょうがないんです。では、さっそく予め「明けましておめでとうございます！」を送っておきます。来年も必ず幸せな一年があるようにお祈りしております。来年ななの目標としては、どこかのタイミングで有給を使って鳴門で皆さんと再会できるように頑張ります。

皆さん、また今度の連絡を楽しみにしています。



なな@青島 2014年12月10日

パンダの会の皆様へ

ご無沙汰しております。

寒さひとしお身にしむ年の瀬、お変わりありませんか。

青島はもうマイナス5度ぐらいになってきて、毎日寒くてたまりません。

12月の月末に10万平米のイオン店舗がオープンするので、その準備で11月下旬から忙しくなってきました。それに、日本人のリーダー1人いたが、最近もう1人新しく赴任してきたので、手が回らなくなりました。リーダーの2人は全然違うタイプで、付き合いにくいところもあるが、多方面から日本の仕事の対応方法と考え方を分かってきていろいろといい勉強になりました。ですので、とても忙しいが、収穫が多いです。

9月ごろ友人の紹介で今の彼氏と知り合って付き合い始めました。何回か喧嘩したけど、いままで付き合い合ってきました。ただ結婚の計画はまだまったくないです。いろいろと難しいです。

年末に向けてご多忙な日々をお過ごしのことと存じますが、くれぐれもお体をご大切に。心からパンダの会の皆様のご健康をお祈りいたします。

良いお年を。

高来霞 2014年12月3日

パンダの会の皆さん：

お久しぶりです！皆、お元気ですか？私は、相変わらず元気しております。

月日が過ぎるのは早いですね、私は、帰国してからもう二年になりました。帰国してからあんまり皆と連絡しなくてすみませんでした。中国では、facebook や line など、使わないので、連絡が不便でした。本当にごめんなさい。

まずは私の近況を皆に報告します！

今年の7月、私は青島大学を卒業しました。ラッキーにも私は就職できました。今は、青島の広告会社で仕事をしております。仕事は少し忙しいですが、楽しいです。社長と同僚、皆優しい人ですから、大変世話になりました。

友達と一緒に、会社の近くにアパートを借りました。毎日、一緒にご飯を作ったり、食べたり全然寂しくないです。皆も心配しないですね！ちなみに、私は、流浪の小さい猫一匹を飼っています、とても可愛いですよ。七夕の時から飼うことになった、名前は「七七」と呼びます。

今月から、スペイン語教室を申し込みました、スペイン語の勉強を始めました。もう一つ他の外国語ができるのがかっこいいと思うから。

皆は一生懸命太極拳を練習していると聞いて羨ましいなあ！私も、もう一度、皆と一緒に練習したいです！パンダの会の皆さん、元気でね！是非、青島に来てください！待っているよ！

私も皆の近況を知りたいです。お知らせをお願いします。

龍霖 2014年12月3日

こんにちは。

ご無沙汰しております。メール遅くなってすみません。まもなく年末になってしまって、みなさんと別れてもう一年が経ました。中国には今FacebookもLINEも使わないでみんなとの連絡がだんだん少なくなりました。この間日本に地震があったというニュースを聞いて本当に心配しました。「パンダの会」のみなさんが元気だと教えられて安心しました。

最近は相変わらず仕事忙しいです。毎日残業ばかりで、夜遅く帰ります。大変だけど、うれしいこと



に、ある大学生がうちの会社の手伝いのため、東京農工大学の大学院へ進学しました。ほかの学生も日本の大学へ入学のために一生懸命頑張っています。

最近よく日本で知り合った友達のことを思い出して懐かしいです。龍さんと会った時にまた鳴門に行きたいなああと2人で話をしています。来年は台湾とタイに行って留学生の友達と会う予定があります。いつかまだわからないけど、きっとまた日本に行ってみなさんと会って一緒に太極拳をします！

最後に、「パンダの会」のみなさんのご健康をお祈りします。

楊帆 2014年12月7日

パンダの会の皆さまへ

パンダの会の皆様、ご無沙汰しております。お元気ですか。青島はもう晩秋に入り、今の頃、モミジの一番綺麗な時です。その代り、気温もずいぶん下がりました。日本も同じだと思いますが、風邪を引かないように気を付けてください。

日本から帰って、二か月になりました。この二か月間、帰国手続きと報告、各種の資格取得、就職活動などいろいろなことがありました。四年生になってからすべきことはたくさんあって、時間は足りないことに気づきました。時間を無駄遣いした自分が悔しかったです。でも、幸いなことは二か月の苦戦の末に日本企業の面接に合格し、来る月末に見学に行ってから、契約するかどうかを決めることになりました。とは言っても就職が完全に決まったのではないので、まだ就職活動をしています。

いつか中国に遊びにいらっしゃったら、ぜひ連絡をください。案内させていただきます。また、韓国に行く予定があっても教えてください。母も私に親切にしてくださった皆様にぜひお会いしたいと言っていました。一年間私たちを支え、親切にしてくださって本当にありがとうございました。いつもありがたく思っております。ぜひ遊びに来てください。大歓迎です。

では、今回はここまでにします。中国で皆様の元気をいのけております。

金紅蓮 2014年11月21日



「パンダの会」の皆さまへ

ご無沙汰しております。

私は青島大学の路媛媛です。去年の十月までに鳴門教育大学で交換留学をしていました。もう日本を離れて、三ヶ月ぐらい経ちました。随分長い間、こちらから何の連絡もせずに、申し訳なく思っております。

正直言って、この間の生活はとても慌しかったです。一年ぶりの大学に戻ってすぐに将来のことを考えるなんて、とても難しかったです。すごく悩んでいて、引き続き進学するのか、就職するのかの選択を迫られてきました。最初は就活に参加しようと思っていましたけど、いくつかの求人情報を見ると、あまりいいお仕事がなさそうでした。給料が低くて、このような大都市で暮らすのは難しいかと心配していました。それで、知り合いの先生に相談しました。先生は私が就職することに大反対して、「お前は大学院まで行きなさい」というアドバイスを受けました。「やっぱそうする方がいいな」と思うと、楽しくなってきました。そこで、もう就職をやめて、日本の大学院に申し込もうと思っています。

ちょうどうちの大学は交流協定校がいくつかあるので、まずその中から一つ申請することにしました。しかし、大学の方からまだ何のお知らせいただいていないので、じっと待つしかありません。決まり次第、またご連絡させていただきます。

皆様も元気いっぱい、太極拳を楽しんでくださいね。また、日本へ行ったら、是非太極拳と一緒にやりましょう！

路媛媛 2014年11月25日

「**パンダ**の会」の健康づくり運動に協賛しています。



キョーエイ鳴門駅前店

買い物袋ないデー実施中

鳴門市撫養町小桑島字前浜23番地

TEL088-685-2105



毎朝採りたての農産物を農家より

生産者直売コーナー

すきとく市



無添加

おいしさ

健康

安心

「未来を担う子供たちのた



美味安心



1F

おいしい手づくりおそうぎ

とくもと

2F

Men's & ladies カジュアル

セットアップ

Set up

2F

婦人礼服

シェリー・エム



4F



うどん・カレー・クレープ



はりま

4F

ヘア-IWASAKIスタジオ

カット	¥ 980
カラー	¥2,600
カラーカット	¥3,580
パーマ	¥3,300

4F

イベントホール

カルチャー教室
アロマテラピー教室
チビッコ広場

展示場 ご利用ください。