

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第15号 (年2回7月・1月発行)

発行日 2016年1月13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



板東支部のみなさん
板東公民館



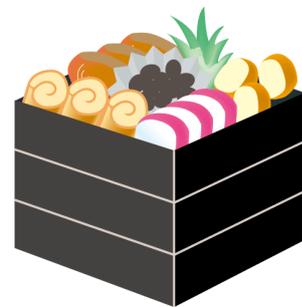
おたのしみ
交流会



瀬戸支部のみなさん
大元神社境内



撫養支部のみなさん
キョーエイ鳴門駅前店 4F ホール



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

◇年頭にあたって	3
◆オレンジカフェ小桑島スタート	4
◇TTP48の施設訪問	5
◆太極拳を楽しむパンダ連 鳴門の阿波おどりに初参加	6
◇親睦を深める「パンダの会」いきがいサークル	8
◆青島市茶芸師協会訪鳴団歓迎交流会を開催	9
◇平成27年度太極拳による介護予防標語	10
◆青島市茶芸師協会訪鳴団のみなさんからのお礼状	11
◇新年の初詣に大麻比古神社へ	11
◆「パンダの会」鳴門のまつりに出演	12
◇第7回秋の一日遠足	13
◆留学生のお別れ会	14
◇中国支部からのお便り	14

事業及び行事のご案内

■第5回太極拳を楽しむ「パンダの会」新年会

と き 平成28年1月20日(水) 12時～
と ころ みちよ亭(藍住町)

■生涯スポーツ推進事業めざそう太極拳で健康長寿

と き 平成28年1月17日(日) 午前10時30分～12時
2月21日(日) 〃
3月20日(日) 〃
と ころ みんなの家海辺(岡崎)

■第20回うずしお福祉フェスティバル

と き 平成28年3月21日(月・振替休日) 午前10時～
と ころ 鳴門市老人福祉センター3階大会議室

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

年頭にあたって



太極拳を楽しむ「パンダの会」
会長 太田晴清

明けましておめでとうございます。
昨年は「パンダの会」として新たな活動として三つの活動が増えました。
一つは、絵手紙サークル「楽がき会」第1回作品展を5月にサロンパンダで開催することが出来ました。平成28年度には、関

係者の希望としてキョーエイ鳴門駅前店4階の多目的ホールでの作品展を計画したいと話されておられました。

二つめは、パンダ連の結成です。8月11日には、連員30名の方が鳴門の阿波おどりに初参加され、大道おどり通りをパンダの絵がプリントされたTシャツを着て力強い踊りを披露して下さいました。

三つめは、オレンジカフェ小桑島の取り組みです。10月19日から毎月1回サロンパンダにおいて認知症カフェの活動がスタートしました。当日はレクレーション活動として当事者の方と共に絵手紙づくりを行うと共に、介護や認知症に関する相談にも応じられる専門の相談員の協力を得て実施されております。

介護予防に認知症予防の活動が加わり一層高齢者福祉の増進に寄与するためのボランティア活動へと発展してきており、今年も全ての会員が積極的に「パンダの会」の発展に向けて取り組んで下さることを心から願っております。

本年もよろしくお願いいたします。

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)

オレンジカフェ小桑島スタート

と き 平成 27 年 12 月 21 日 (月) 午前 10 時～12 時

と ころ キョーエイ鳴門駅前店 4 階多目的ホール

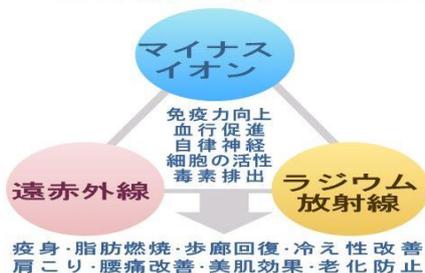
「パンダの会」は、認知症カフェの取り組みを 10 月 19 日より始めることになりました。去る 12 月 21 日 (月) には施設利用者 4 名の方と付添として施設職員 2 名の方が訪ねて来て下さいました。

当日は、浜尾まき子先生の指導のもと絵手紙の作成に取りかかりました。だるまの絵が入った作品が出来あがりスタッフの皆さんに披露して下さいました。



[協力] 「パンダの会」生きがいサークル
 絵手紙サークル「樂がき会」
 活 動 日 第 3 日曜日午後 1 時半～2 時半
 参 加 費 1 回 3 0 0 円
 活 動 場 所 キョーエイ鳴門駅前店 4 階カルチャールーム
 サークル長 井内マリ子

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

TTP48 施設訪問

と き 平成 27 年 8 月 29 日 (土) 午後 2 時～3 時
 ところ 介護老人保健施設 縁樹
 参加者 5 名

平成 27 年 9 月 4 日

太極拳を楽しむ「パンダの会」様

板野郡松茂町広島字四番地越 1-5
 介護老人保健施設 縁樹
 施設長 湯浅 安人

お 礼 状

拝啓 残暑の候、ますますご健勝のこととお慶び
 申しあげます。

平素より、当施設の運営につきましてのご理解・
 ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度は、紙芝居や太極拳、琴や笛の演奏を披
 露して頂き、ありがとうございました。色々な出
 し物をして頂き、利用者様の笑顔が見られ、とて
 も楽しまれていました。

当日の写真をお送りさせていただきます。暑さ厳し
 き折、体調などを崩されませんようご自愛下さ
 い。

略儀ながら書中にて御礼申し上げます。

敬具



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

事務局住所：鳴門市大麻町池谷字丸池 29-3
 TEL & FAX：088-683-5101
 Eメール：jcinoko@gray.plala.or.jp
 交通案内：JR 池谷駅から徒歩約 5 分
 URL：http://www.jci-tn.jp/

至北灘 矢野陶苑
 至鳴池線 〇
 至板野 〇
 キョーエー 堀江店
 至大谷駅 〇
ココ JCI 鳴門
 UPセンター
 鳴門市大麻町
 大谷字井利の肩
 17-2

至鳴門市街

生徒募集中!

京大卒講師が教える
親子英会話教室
 毎週土曜日午後 2 時～4 時
 小学生対象
 親子で月 7,000 円

懇切丁寧
ファミリーパソコン教室
 第 2、4 日曜日 (変更有)
 午後 1 時～3 時
 1 回 1,500 円

太極拳を楽しむパンダ連 鳴門の阿波おどりに初参加

と き 平成 27 年 8 月 11 日

と ころ 鳴門市大道商店街

参加者 30名

当日はすだち連の後に入れていただき、阿波おどりに参加することが出来ました。パンダの絵が入っている T シャツを着て、

常々太極拳できたえた下半身を生かして力強い阿波おどりを見物されておられる人達に見ていただくことが出来ました。



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

阿波踊りに参加して

今年は、生まれて初めて踊る阿呆になり、心もうきうき、本当に楽しかったです。来年も、健康管理をして、元気で、ヤットサーヤットサーとパンダ連で踊れる様、太極拳を続けて頑張りたいと思います。

撫養支部 工藤陽子

パンダの会の皆様といっしょに阿波踊りのデビューとなりました。心もうきうき、わくわくしながら踊らせていただきました。ぜひ来年も踊りたいと思いました。そのためにも太極拳で体力を継続したいです。お世話をくださった方々に感謝します。

撫養支部 野田洋子

初めての阿波踊り、少し不安があったのですが、踊ってみると楽しく、よい汗をかく事が出来ました。来年も参加したいです。

撫養支部 安福和美



8月11日・パンダ連初めての阿波踊りに参加しました。

阿波踊りが決まった時に西上さん、西上さんのお友達(お店の方)から「皆さんが、ゆっくり休めるようにお店を使ってください」とのお話をいただきました。すごくうれしく思いました。踊りは前日暑い中お二人でお店の大掃除をしていただき、当日も早くから、私達を迎えていただきました。おかげ様で、皆が、気持ちよくゆっくり休憩する事ができ、会長さんやすだち連の皆さんと一緒に元気に踊ることができました。すごく楽しかったです。最初から最後まで会長さん、西上さん、お店の方、大変お世話になり、ありがとうございました。多くの皆さんのおかげで、初めての阿波踊りパンダ連、大成功

撫養支部 浜憲子

パンダの会阿波踊り感想

- 40年ぶりの体験でしたが、仲間の人達と元気に踊る事ができ、大道商店街は少しきつかったですが、たのしみました。そして孫まで参加させていただきありがとうございました。お世話人に感謝致します。
- 太極拳をしている人は体幹がしっかりしているのか姿勢がよく、よく揃っていたとお褒めの言葉をいただきました。
- 楽しく笑顔で踊りきるには、もう少し躍り込みが必要と感じた。練習不足を痛感。

撫養支部 岩田恵美子

大星美容院

鳴門市大津町吉永440-3

電話 686-4077

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 コミュニティーはうす TSUDOI
 サークル長 濱 憲子



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
 サークル長 市川 登志江



ダンス同好会「夢中」

活動日 第2第4火曜日午後1時半～3時
 活動場所 キョーエイ鳴門駅前店4階
 多目的ホール
 サークル長 林 勝子



山歩きの会りんどう

活動日 第1木曜日午後1時～
 2月から午前10時30分～
 活動場所 妙見山他
 サークル長 上村 多賀子

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

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

青島市茶芸師協会訪鳴団歓迎交流会を開催

当日は鳴門市長泉理彦様も来賓としてお越しいただき、訪鳴団（10名）のみな様に歓迎のごあいさつをしてくださいました。

と き 平成 27 年 8 月 27 日（木）午前 10 時～11 時
 ところ うずしおふれあい館
 参加者 18 名



—— 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づくり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>

《板東支部の作品》

- ・ 皆んなに 逢う日は心も軽い
太極拳で 手足も軽い
- ・ 痛む足 少しがまんをするけれど
後はすっきり 太極拳
浦島 美江子
- ・ 楽しみながら 健康と介護予防と
三つが揃うパンダの会 太極拳
- ・ 今日もゆったりと
手と足と腰を動かそう
簡化太極拳 続けることが
元気の源になる
大西 晴夫
- ・ 心身きたえて
ハッピーな生活を 太極拳で
- ・ 太極拳で体力つけ
楽しむ人生を
笠居 登志子
- ・ 太極拳は 身体だけではなく
頭の体操にも なるよね
- ・ 太極拳を 楽しむ仲間は
心も身体も 元気です
津田 あつ子
- ・ 太極拳で 足腰きたえ 介護予防
- ・ 「太極拳のパンダの会」の
ねたきりなら連 (阿波踊)
加納 佐知子
- ・ 健康で 転ばぬ体作る為
今日も頑張る 太極拳
- ・ 寝たきり防止 ぼけ防止
楽しく集う パンダの会
工 壮吉

生涯スポーツ推進事業

めざそう太極拳で健康長寿

- 実施日 1月17日(日)
2月21日(日)
3月20日(日)
午前10時30分～12時
- 会場 みんなの家^{うち} 海辺
- 参加費 200円(会員は無料)

青島市茶芸師協会訪鳴団の皆さんからのお礼状(9ページ関連)

「パンダの会」茶芸部の盛大なもてなしをいただき、どうもありがとうございました。永遠に中日茶文化交流がうまくいきますようにお祈りします。

—青島茶芸師協会 会長 邹碧莹
今回の交流を通して、自ら中国の茶道文化が日本での発展を感じ、日本茶師の茶に対する精神に感動しました。茶文化を学んでいる茶芸師の私にとって、非常にいい勉強になりました。どうもありがとうございました。

—青島茶芸師協会 娇娇
今回の茶文化体験旅、日本友人のみなさんから驚き、感動などをいただき、皆さんの親切な招待、心からお礼を申し上げます。これからの交流を楽しみにしております。

—青島茶芸師協会 曾一衣
一衣帯水、同茶同心、日本友人の皆さんの盛大なご招待をいただき、本当にありがとうございました。皆様のご来青を首長くお待ちしております。

—青島茶芸師協会 孟

新年の初詣に大麻比古神社へ

平成28年1月9日(土)午前11時30分留学生の丁玉玉さんと一緒に国際交流委員長の井内マリ子さん他3名で初詣をすることが出来ました。



「パンダの会」 鳴門のまつりに出演

と き 平成 27 年 10 月 18 日 (日) 午前 11 時 50 分～

ところ 鳴門ウチノ海総合公園まつり

参加者 20 名



いえ 空き家バンク情報センター

空き家をお持ちの方・空き家を活用したい方
空き家を活用した福祉の
まちづくりに参加しませんか。

【事業内容】

- ◎ 空き家情報の提供およびコーディネート事業
- ◎ 空き家活用に関するセミナーの開催
- ◎ 空き家の管理事業

(問い合わせ先)

特定非営利活動法人

空き家バンクで

福祉のまちづくりを考える会

事務所 〒772-0031

鳴門市大津町木津野字内田 7-10

コミュニティはうす TSUDOI 内

090-4780-2967 (太田)

第7回 秋の一日遠足

と き 平成27年11月17日(火)

と ころ 宝塚歌劇 観劇の旅

参加者 75名



2015年11月17日に、「パンダの会」のみなさんと宝塚歌劇を見に行きました。本当に楽しかったです。私の心を震撼させる演劇でした。

まずは、会長さんをはじめパンダの会の皆さんに「お世話になりました。本当にありがとうございました。」と言いたいです。私にこんなすばらしい宝塚歌劇を見るチャンスを与えてくれて、私の感謝の気持ちは言葉で表せません。

当日、私は少し風邪気味だったので、あまり元気がありませんでした。本当にすみませんでした。たぶんみなさんが私の眠い様子を見て、私が劇に興味がないと思ったのではないかと思います。実は私は劇が大好きです。なかなか元気を出さないで、ごめんなさい。

劇に出てきた日本語は半分ぐらいわかります。ストーリーの内容もだいたいわかります。海軍将校シャルルとマノンと呼ばれる美人の二人の激しいラブストーリーです。最後にマノンがなくなった時は私も泣きたい気がします。本当に感動させるストーリーです。

バスの中で、みんな一緒にカラオケをして、面白かったです。みんな歌が上手ですね。みんな歌ってくれた歌は私は一回も聞いたことがありません。だから、みんなの歌を聞いて、新鮮だと思います。何曲も聞いたら、なんか日本の歌のメロディーがだいたい同じような気がします。私はこれから「ボケない小唄」を学びます。また、今度みんな一緒に歌います。でも、私は音楽オンチだから、みんなの耳はひどい目にあうかもしれません。

これから何か月間、みんな一緒に楽しく太極拳をし、また旅行に行きましょう。みなさんから本当にいろいろお世話になりました。ありがとうございました。

丁玉玉

2015.11.17

留学生とのお別れ会

青島大学からの留学生杜さんと孫さんのお二人は一年間の留学生生活を終えて8月17日鳴門高速乗場から中国へ帰国されました。

と き 平成27年8月12日
ところ すたみな太郎松茂店
参加者 13名



中国支部からのお便り

ダージャーハオ！皆さん、お元気ですか。
中国青島支部のハオリャンです。

私も家族も相変わらず元気です。私は母と娘と3月30日に青島に帰りました。3月、皆さんがわたしのために盛大な歓迎会をしていただき、本当にありがとうございました。皆さんの練習姿、親切な顔、今でも生き生きと目の前に浮かんでいます。母も私もとても感動しました。これからもぜひ続けて練習をしてください。

私は4月に職場に戻りました。授業は一年生の会話の授業です。1月の中旬ごろ冬

休みに入ります。冬休みに春節があるので、やや忙しいです。平日いつも通りに、イーちゃんを7時50分に幼稚園まで送ってから大学へ行きます。授業のない日は本を読んだり家事をしたりします。4時10分にイーちゃんを迎えに行きます。娘は青島にもどってからは5つの習い事を始めました。ピアノ、合唱、司会、絵、ダンスを週に一回通っています。旦那も月から金までいつも通りに会社で仕事をしています。土曜日と日曜日は休みなので、家族で遊んだりします。

母はまだ会計の仕事が続いています。

毎日会社へ行かないけど、なんかかんかで毎日バタバタしています。でもとても元気です。太極拳は朝練習しに行きます。時々、旅行をします。この間、従妹の結婚式でインドネシアのバリ島へ行ってきました。父も相変わらず元気です。私の祖父母の世話をしたり家のことをしています。

そろそろ2016年に入ります。少し早いですが、この場をお借りて新年のご挨拶をさせていただきます。明けましておめでとうございます。今年も皆さんどうぞお元気で！いいお年を過ごせますよう、お祈りします。

2016年の中国青島旅も計画しているようですが、5月にたくさんのメンバーに会えますように楽しみにしております。

それでは、再見！

中国 ハオリャンより

2015年12月21日

パンダの会の皆さん：

こんにちは、お元気ですか？私はおかげさまで元気です。私のことを覚えてくれてありがとうございます。

今年の6月、私は新しい会社に転職になりました。元の会社と違って、小さい会社です。(全員で5人です)。すごく忙しいですけど、会社の雰囲気がいいし、仕事の内容も私の興味にかかってほんとに楽しです。将来も、素晴らしい仕事より自分の好きなことをしたいです。たぶん、少しわがままですね？

仕事以外の時間は、本を読んだり映画を見たり過ごします。時々日本語を忘れないよう、友達と日本語で会話をします。毎回日本語を話すとき、みんなの顔と声、日本のいろいろなことを思い出して懐かしいです。来年時間があれば、日本に行くつもりです。

皆さんも、ぜひ元気でね！

太田さん、私のメールが日本語で届かないですみません。実はね、前のメールは自動回復です。私を書くメールではありません。だから、気にしないでください。迷惑をかけてすみません。

太田さんも元気でね！

2015.11.09

龍 霖さんより

パンダの会の皆さん、

ご無沙汰しております。みんなお元気ですか？青島に帰って、もう四ヶ月になりました。早いですね。今は四年生ですから、進路についてはけっこう迷っていましたが、いろいろ考えて、やっと大学院へ行くことにしました。12月の青島は風も強いし、寒くてたまりません。鳴門はどうですか？去年はいろいろお世話になりました。いつか帰りたいです。新しい一年も始まりました、今年もよろしくお祈りします！
¥(´o`)/

孫華鈞

会長さん、パンダの会の皆様

厳冬の頃、久しぶりにお会いできなくて、お元気でお過ごしているのでしょうか？鳴門に離れて帰国して間もなく四ヶ月になります。今の私は四年生になって、残りの大学時代を楽しんでいます。

帰国してから、太極拳を全然やっていませんから、どうも、最近体がだるくなって来た感じがしています。そして、水曜日になると、ソンさんと一緒に自転車でキョーエーに行って、皆様と一緒に太極拳をしていたことを思い出しました。大変懐かしく思っております。皆様のあたたかい言葉と元気な笑顔にいつも励まされてきました。もう一回パンダの会に戻りたいなあ最近ずっとそう思っております。

ところで、もう一つ皆様に報告したいことですが、私は進学することを決めました。大学を卒業した後、北京の大学に行くことになりました。日本語を深く勉強したいと思っております。中国の大学院は三年間ですから、まだまだ学生時代が続いて行きます。これから、もっと頑張りたいと思っております。

今の青島はもうすっかり冬になりました。今考えて見れば、鳴門の冬は青島に比べて、全然寒くない気がします。これから、多分もっと寒くなる可能性があります。

皆様の到来を心からお待ちしております。そして、パンダの会の益々ご繁栄と心からお願い申し上げます。

杜程程より

「パンダの会」の健康づくり運動に協賛しています。



キヨーエイ鳴門駅前店

買い物袋ないデー実施中

鳴門市撫養町小桑島字前浜2 3 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



無添加

おいしさ

健康

安心

「未来を担う子供たちのために」



美味安心



すきとく市

1F

おいしい手づくりおそうざい

とくもて

2F

Men's&ladies カジュアル

セットアップ

Set up

2F

婦人礼服

シエリー・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
アロマセラピー教室
チビッコ広場
展示場 ご利用ください。