

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第16号（年2回7月・1月発行）

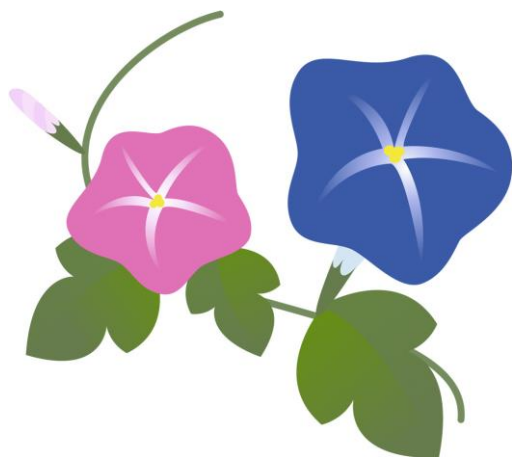
発行日 2016年7月11日
 発行者 太極拳を楽しむ「パンダの会」
 事務局 鳴門市大津町木津野字内田 7-10
 コミュニティはうすTSUDO I内
 TEL & FAX (088) 685-6177



撫養支部のみなさん
 キョーエイ鳴門駅前店 4F ホール



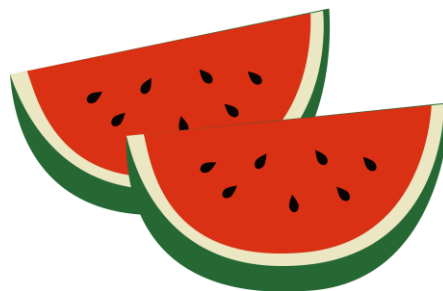
お見舞い
 申し上げます



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ていただくことができます。

目 次

◇幸せづくりは市民ひとりひとりの不断の努力から	3
◆平成 28 年度太極拳を楽しむ「パンダの会」総会を開催	4, 5
◇親睦を深める「パンダの会」いきがいサークル	6
◆絵手紙サークル「楽がき会」とオレンジカフェ小桑島の取り組み	7
◇TTP48 施設を訪問し太極拳を披露	8, 9
◆第 7 回秋の一日遠足を実施します	10
◇広告掲載は、「パンダ便り」へ	11
◆鳴門市チャレンジデー2016 に参加	12, 13
◇青島支部からのお便り	14
◆留学生からのお別れの言葉	15

事業及び行事のご案内

■太極拳を楽しむパンダ連、阿波踊りに参加

と き 平成 28 年 8 月 11 日（木）午後 7 時 00 分～
と ころ 大道おどり通り

■第 1 4 回鳴門のまつり

と き 平成 28 年 10 月 16 日（日）午前 10 時～
と ころ 鳴門ウチノ海総合公園

■太極拳による介護予防標語の募集

募集期間 平成 28 年 8 月 1 日（月）～9 月 15 日（木）

■第 7 回秋の一日遠足

と き 平成 28 年 11 月 16 日（水）
と ころ 倉敷美観地区散策
募集人員 先着申込 80 名

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

幸せづくりは、市民ひとりひとりの 不断の努力から....



太極拳を楽しむ
「パンダの会」
会長 太田晴清

私達は介護予防ボランティアとして、平成16年4月28日から活動を始めることになりました。

近い将来、一層高齢化が進行する時代にあつて、高齢者にかかる医療費や介護給付費が大幅に増えることが容易に考えられ、介護保険制度を守るためにも費用の抑制が大きな課題でありました。

そうした時代にあつて、介護保険制度を維持するためにも、介護予防の取り組みの必要性を強く感じ、介護予防運動の一環として「太極拳の普及」に努めることにいたしました。

当時12名でもって始めた活動は12年が経過した現在、120名の仲間によって介護予防活動が積極的に推進されておりますが、市民が負担すべき介護保険料は約3倍になっております。

高齢者が安心して暮らせる社会の実現に向かって生み出された介護保険制度も市民がいざという時に必要に応じて利用出来る状況になっているのでしょうか。

私達は憲法25条に「国民は健康で文化的な最低限度の生活をおくる権利を有する」と示されておりますが、本当にそのような状況にあるのでしょうか。

真にみんなが安心して暮らせる社会の実現には、市民一人一人の「共に幸せに生きられる社会づくり」をめざした普段の努力が問われているのではないかと思います。

リフォーム&増改築

小さなことでも
お気軽にお問い合わせください

システムキッチン

ユニットバス

洗面化粧台

トイレ

耐震改修

太陽光発電

内装

屋根・外まわり

増築・2世帯化

是非一度

ショールームへお越しください!

キョーエイ 鳴門駅前店3階

TVCMで話題! 人気商品

マイクロバブルトルネード
ご体感いただけます

ご相談無料!

お見積り無料!

プランニング無料!

(ホニミ) http:// リフォームプラザ亀井 .com

0120-144-170

【営業時間】9:30~19:00 【定休日】毎週水曜日
鳴門市撫養町小桑島字前浜39番地 キョーエイ鳴門駅前店3階

リフォームプラザ・亀井

平成28年度 太極拳を楽しむ「パンダの会」総会を開催

と き 平成 28 年 5 月 11 日（水）12 時から

ところ キョーエイ鳴門駅前店 4 階多目的ホール

参加者 29 名

本年度も（１）太極拳を通して介護予防のための健康づくり、（２）会員相互の親睦を図る事業、（３）国際交流を図る事業を全員が積極的に取り組むことを決定いたしました。続いて 5 月 25 日には第 1 回役員会を開催し、各委員会の委員長を決めました。

〔主な事業〕

- ◎ 介護予防普及委員会 委員長 津田あつ子
 - 支部活動の実施（撫養支部、板東支部、瀬戸支部）
 - 介護予防標語の募集（8 月 1 日（土）～9 月 15 日（火））
 - TTP48 による施設訪問活動
 - 太極拳ビデオ放映会の開催
- ◎ 編集委員会 委員長 太田晴清
 - 会員交流誌「パンダ便り」の発行（年 2 回）
 - ホームページ太極拳を楽しむ「パンダの会」の運営・管理
- ◎ 企画委員会 委員長 佐野初子
 - 生きがいサークルに対する活動助成
 - 秋の一日遠足の実施 平成 27 年 11 月 16 日（水）
 - 花見会、新年会の開催
- ◎ 指導委員会 委員長 久保田容之夫
 - 指導者研修会の開催
 - 指導者、指導補助者認定委員会の開催
 - 指導者の派遣事業
- ◎ 国際交流委員会 委員長 市川登志江
 - 中国語講座の開催
 - 青島市茶芸師協会との交流会の開催
- ◎ 組織委員会 委員長 久保田知子
 - めざそう 1 人で 10 人の仲間づくり

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

(平成 28・29 年度)

太極拳を楽しむ「パンダの会」

役員体制

会 長 太 田 晴 清

会長代理 久保田 容之夫

世話役

撫養支部 (5 名)

津 川 光 子
矢 野 美恵子
山 本 好 子
山 本 鞠 子
田 村 ヨシ子

板東支部 (4 名)

大 西 晴 夫
工 壮 吉
津 田 あつ子
舩 谷 幸 子

瀬戸支部 (3 名)

大 山 幸 子
松 本 都貴子
秋 本 敏 栄

事務局担当 (文書事務担当)

佐 野 初 子

(経理事務担当)

赤 松 扶美子

監査 (2 名)

市 川 登志江
亀 井 正 彦

指導員 (3 名)

久保田 容之夫
久保田 知 子
濱 憲 子

「パンダの会」の

指導者及び指導補助者

[指導者及び指導補助者の認定基準]

一. 本会の発展に向けて、熱意を有する者

二. 指導者又は指導補助者として他の模範となり、会員からの信頼を有する者。

三. 「パンダの会」の主旨、目的を尊重し、太極拳について指導技術の向上に意欲を有する者。

支部名	指導者 (7 名)	指導補助者 (13 名)
撫養支部	久保田 容之夫 福 居 修 久保田 知 子 井 内 マリ子 濱 憲 子 工 藤 陽 子 岩 田 美恵子	玉 谷 喜美子 大 野 弘 子 橋 本 隆 夫 佐 野 初 子
板東支部		米 山 智恵子 大 西 晴 夫 逢 坂 志津世 市 川 登志江 津 田 あつ子 苛 原 章 子 森 内 恵 子
瀬戸支部		大 山 幸 子 筒 井 ルリ絵

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



「パンダの会」中国語講座

活動日 7月6日(水)・7月20日(水)

8月3日(水)・8月10日(水)

午後1時～2時

参加費 1回500円／活動場所 サロンパンダ

サークル長 市川 登志江



山歩きの会りんどう

活動日 第1木曜日午前10時30分～

活動場所 妙見山他

サークル長 上村 多賀子



ダンス同好会「夢中」

活動日 第2第4火曜日午後1時30分～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 泉 加代子

絵手紙サークル「楽がき会」と オレンジカフェ小桑島の取り組み

指導者 浜尾まき子

絵手紙サークル「楽がき会」

活動日 第3月曜日午後1時半～2時半

参加費 1回300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A

サークル長 井内マリ子

私達のサークルは、太極拳を楽しみながら生きがい活動をして「絵手紙」づくりをおこなっています。

サークル会員の一部の方々がオレンジカフェ小桑島の活動に参加して下さりサロンパンダにおいて、認知症予防の取り組みを昨年の10月からスタートいたしました。

このたび「絵手紙」の効用という見出しで北海道中央病院名誉院長であられる伊古田俊夫先生の記事を拝読し、私達の取り組みの意義を再確認することが出来ました。

今後とも「パンダの会」の介護予防運動及び認知症予防運動に積極的に参加したいとサークルの会員一同考えております。

認知症予防や改善には、四つの「非薬物療法」を

勤医協

中央病院名誉院長 伊古田俊夫

①運動療法：ジョギングやストレッチは身体機能を高めるだけでなく、脳内のホルモンが活発になり、脳の活動に良い効果があります。

※太極拳で身体機能を高めます。

②学習療法：文章の音読、日記、自分史など文章を書く。

俳句、短歌、書道や読書。

「脳トレ」と呼ばれているものと一致。

※絵が描けたら短い言葉を添える。

③作業療法：園芸、料理、裁縫、絵画。※絵手紙を描く。

一般的に料理をしない男性は、料理をすると効果があります。

④会話・対話などの人との交流 ※サークルでのおしゃべり

高齢期になると、話し相手が少なくなるので、なるべく多くの方と交流するように... と。

※絵手紙には必ず相手がいます。相手を思いながら描きます。描いたらポストイン...

心のこもった手描きの絵手紙交流が始まります。

大 星 美 容 院

鳴門市大津町吉永 440-3

電話 686-4077

TTP48 施設訪問

TTP48は、県内の福祉施設を訪問し、施設利用者の方々との交流を図りながら、介護予防運動としての太極拳の普及に努めております。

訪問先 そよがぜ
平成 28 年 6 月 7 日 (火)
午後 2 時～3 時
参加者 9 名



施設訪問で挨拶をさせて頂きました。



最初に簡化24式太極拳を披露させて頂きました。



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



次に32式太極剣を披露



続いて中国大極功夫扇を披露



最後は阿波踊りを披露させていただきました。

みんなで目指そうひとりで10人の仲間づくり

実施期間 平成28年4月1日（金）～ 10月31日（月）

実施期間中に3人以上の加入促進に協力された会員の皆さんには、「パンダの会」より「会員加入促進協力賞」として記念品を進呈させていただきます。

第7回 「パンダの会」秋の一日遠足

～倉敷美観地区の散策～

- 1.実施日 平成28年11月16日(水)
- 2.募集人員 80名(先着受付順)
- 3.募集期間 平成28年9月14日(水)～10月19日(水)
- 4.参加費(予定) 会員 6,000円
会員外 7,000円

※大原美術館、オルゴールミュージゼの入館料及び各自の保険料が含まれております。

5.日程

- 鳴門出発 → 鳴門北 IC → 府中湖 PA (休憩)
8:00 9:15～9:30
- 倉敷 IC → 三井アウトレットパーク倉敷 → 山の葡萄 (バイキングで昼食)
10:20～11:50 12:15～13:15
- 倉敷美観地区の散策 → 倉敷 IC → 府中湖 PA (休憩)
13:35～15:40 16:30～16:45
- ①大原美術館見学
②オルゴールミュージゼ見学
③自由行動
- 鳴門 IC → 鳴門着
18:00

※遠足を希望される方は、各支部の世話役まで参加申込書を提出してください。

みんなで行くなら 貸し切りバスで！



ai-net-group

☆ 鳴門観光バス ☆

〒771-0214 徳島県板野郡松茂町満穂字満穂開拓144-1

TEL:088-678-8865 FAX:088-678-886

E-mail:naruto.kanko@gmail.com

アイネット観光・阿波観光バスもお願いします

広告の掲載は、「パンダ便り」へ

太極拳を楽しむ「パンダの会」は、太極拳を通して高齢者の方々の健康づくりと生きがいづくりの活動を同時に推進しているボランティア活動です。

私たちは、より多くの人達に活動内容を知っていただくために「パンダ便り」を年2回（7月、1月）発行させていただいております。

「パンダ便り」への広告掲載につきましては、私たちの活動に対しまして支援、応援をしてくさる方をお願いをしております。

「パンダ便り」は、<http://narutopanda.com> を検索していただき、ホームページ左側の「パンダ便り」をクリックされますと 誰でも、いつでも、どこからでも、全ページ見ることが出来ます。



「パンダ便り」への広告掲載料（年間）

1口	4.000 円	（縦 5cm×横 17cm）
2口	8.000 円	（縦 10cm×横 17cm）
3口	12,000 円	（縦 15cm×横 17cm）
4口	16.000 円	（縦 20cm×横 17cm）
5口	20.000 円	（縦 25cm×横 17cm）

◎広告の中にURLを入れる場合は、2.000 円別途に追加料金が必要です。

お問い合わせは、

太極拳を楽しむ「パンダの会」

事務局 〒772-0031

徳島県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（太田）

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.

鳴門市チャレンジデー2016

開催日時：平成28年5月25日（水） 午前0時～午後9時

今年の対戦相手は

ひたちおおたし
茨城県 常陸太田市

常陸太田市の人口 54,584 人
鳴門市の人口 60,086 人
（平成28年2月1日現在）

■過去の結果

第1回 平成22年	VS 山梨県甲州市 勝利 鳴 57.2% 甲 55.8%
第2回 平成23年	東日本大震災の発生により対戦なし
第3回 平成24年	VS 神奈川県逗子市 勝利 鳴 61.7% 逗 51.3%
第4回 平成25年	VS 埼玉県秩父市 敗北 鳴 36.9% 秩 58.2%
第5回 平成26年	VS 秋田県能代市 勝利 鳴 54.9% 能 33.8%
第6回 平成27年	VS 岐阜県土岐市 勝利 鳴 49.9% 土 45.6%

第7回 鳴門が勝利

参加者数

鳴門市 35,142 人
58.5%
常陸太田市 30,894 人
56.6%

■ チャレンジデーとは？

毎年 5 月の最終水曜日に人口規模がほぼ同じ自治体同士が、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して運動やスポーツなどの身体活動（運動）を行った住民の「参加率（%）」を競い合う住民総参加型のスポーツイベントです。

■ 参加できる人は？

当日、鳴門市にいる方ならだれでも参加可能です。

- ① 鳴門市民
- ② 鳴門市外から通勤・通学されている方
- ③ 鳴門市に観光や買い物に来られた方



空き家に関するご相談は、空き家バンク情報センターへ

- ◎ 空き家をお持ちの方で、誰かに利用してもらいたいとお考えの方。
- ◎ 空き家を借りて、福祉に関する事業や、活動を始めたいとお考えの方。
- ◎ 空き家の管理について、お困りの方。

からのお電話をお待ちしております。

（問い合わせ先）NPO 法人空き家バンクで福祉のまちづくりを考える会

TEL 090-4780-2967（太田）

アッキーくん



始める前に指導者の方からあいさつがありました。



準備体操をしました。



休憩時間には、知り合いの人と会話がはずみます。

青島支部からのお便り

パンダの会の皆さん

ダージャーハオ！青島支部のハオリャンです。

だんだん暑くなり、皆さんお元気ですか。相変わらず毎週元気いっぱい太極拳をしていらっしゃるでしょうか。私も家族お元気です。

今学期の授業は6月いっぱい終わります7月の中旬から夏休みに入ります。仕事はいつもどおりなのでスムーズにやっています。7月は娘のイーちゃんの小学校申込みと幼稚園の卒業式があるので、夏休みに入る私は普段より忙しくなります。8月は私の休みですが、イーちゃんは7月で卒業するので、娘の面倒を見ないといけません。中国で新学期が9月からです。今年の9月から6歳のイーちゃんは小学校に入ります。ずっと幼稚園で朝ご飯を食べていた娘は家で朝食をしないといけなくなり、母親の私は朝から忙しくなるでしょう（笑）。おばあちゃんのピーグウェンはお仕事と太極拳の練習を続けています。相変わらず元気満々です。旦那もいつも通りに月から金まで会社に通っています。おじいちゃんは孫のために畑をし始め、キュウリ、ピーマン、レタス、トマト、ネギなどいろいろな野菜を作っています。私たちもおかげで自家産の野菜をおいしく食べています。

青島は中国の避暑地として有名なので、夏は30度以下でとても快適です。皆さん、ご都合のいい時、ぜひ遊びに来てください。日本はこれから暑くなり、風邪などをひかないように、お体に気を付けてください。どうぞお元気で！

2016年6月19日
ハオリャンより

パンダの会の皆さん：

お久しぶりです、皆さんは相変わらずお元気ですか？

4月、桜の花が満開で、みんなもすばらしい花見に行ったことを太田さんから聞いて、とてもうらやましいです。2013年私も京都に花見を見に行ったことがありました、桜の花のうずくしさに感動しました。今まで3年間ぐらいい過ぎまし

て、日本の皆さん、日本の桜、日本のいろいろなことが私はとても懐かしいです。

今年の1月から、私は健康の重要性を意識して、体の鍛える計画を作りました。毎日、家の近い公園にジョギングをして、夜も時々アスレチックジムに行きます。今の体重は1月より5キロを軽くなりまして、うれしいです。

ちなみに、仕事のこともひとつ話したいです。会社の同僚は最近、ある飲み物の包装デザインをします。日本のデザイン作品を参考することも時々あります。昨日、私は同僚のコンピューターを見て、日本の有名なウーロン茶の包装を見ました！3年前毎週の水曜日、パンダの会にいたとき、皆さんからいただいたウーロン茶です！あれを見て、心から親しみを感じた。毎回パンダの会の皆さんを思い出して、懐かしくて少し感傷になりました。

皆さんはどうですか？元気ですか？一生懸命太極拳をしますか？私と楊さんのことをまだ覚えていますか？

私は元気ですよ、仕事もがんばっています。いつか皆さんに再会を楽しみにしております！皆さん、お大事に。

2016年5月18日
龍リン より

パンダの皆さん：

お元気ですか？もう鳴門を離れてそろそろ一年ですね。今の後輩たちもむすぐ中国に帰りますね。

私は今学期の始めてからずっとある会社で研修生として仕事しています。毎日、決まって、友達になりました。そして、論文も大体完成して、後は卒業です。大学はもうすぐ終わりますが、最後に一つ頑張りたいことがあります。実は、最近、イオンと言う会社が行う弁論大会に出場するために準備しています。これが私にとっての初めてのスピーチコンテストです。大学の最後にいい思い出を残るために頑張りたいと思います。勝とパンダの会の繁栄を心から祈っています。

2016年5月9日
杜 程程 より

ご無沙汰しております。

返信遅くすみません。このメールアドレスはあまり使わないので、この前会長が送ってくれたメールは今日見られます。

一月号のパンダ便りを見ました。パンダの会の皆さんが元気で楽しんで太極拳をやってよかったです。本当に懐かしいです。私もいつか日本へ行ってまたみんなと太極拳をやりたいと思っています。

私が「紅塔集団」というタバコの会社で仕事するのはそろそろ一年になります。いろんな友達ができ、暇の時はさまざまな活動に参加して楽しいです。先月にマカオへ旅行に行ってバンジーをして、怖くてもとても面白かったです。同僚の中に日本好きで行きたい人が何人もいるので、来年の春彼らを連れて日本へ旅行に行くつもりです。その時もしチャンスがあったらパンダの会に伺います。

では、お元気で。

2016年5月21日
楊帆より

留学生のお別れの言葉

約一年間、お世話になっております。みなさん、シェイシェイ！

鳴門に来て、「パンダの会」に入って、あっという間に一年間が経ちました。本当に速いですね。来たばかりのに、もうすぐ帰ってしまいます。淋しいですね。

みなさんと初めて会った日のことが今でも鮮明に記憶に残っています。鳴門まつり、宝塚歌劇、初詣で、新年会、お花見……みなさんとの思いでは一生の宝物として大切に、絶対忘れません。みなさんと出会えて、本当によかったと思います。

「パンダの会」は愛が満ち溢れる大家族です。みんなの愛に囲まれている私は幸せです。みなさんと一緒に太極拳を練習するのがとても楽しいです。

太極拳だけでなく、他のこともみなさんがいろいろ教えてくれました。一番面白いのは、鳴門の方言だと思います。みなさんと話したりして、知らないうちに自分も阿波弁が話せるようになりました。授業の時、時々「かんまん」や「ほんまや」

などの言葉が口から出てきます。先生は「たまちゃん、阿波弁すごいなあ〜」って褒めてくれました。これはみなさんのおかげです。たまちゃんと今までの先輩は全然違って、おとなしくなくて、いたずらも好きです。静かの際はほとんどないです。練習と練習の間みんな休憩のとき、たまちゃんはいつもふざけたり、久保田先生の大きくて可愛いお腹を触ったりしてます。久保田先生が言ってくれたように、冗談ばかり、全然真面目の顔がありません。みなさんはこのようなたまちゃんを嫌わないで、包容してくれて、ありがとうございます。もうすぐみなさんとはなれ、みなさんの笑顔を見えないと考えたら、泣きたいですよ。

中国には、「この世に終わらない宴席はない」ということばがあります。どんな楽しい時間でも、いずれも終わりが来るというしみです。切ない言葉ですが、人生は別れと出会いの繰り返しなのです。たまちゃん大好きな「パンダの会」のみなさんが鳴門にいるから、たまちゃんは将来きっと鳴門に戻ります。いつか分からないけど、絶対戻ります。約束しますね。その時、みなさんは元気な顔で「たまちゃん、お帰りなさい！」って挨拶してくれてね〜

最後に、「さようなら」とは言いません。また会えますよね。みなさん、お元気で！ほなまたね。



2016年7月4日
たまちゃんより

「**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



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

アロマテラピー教室

チビッコ広場

展示場

ご利用ください。