

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第19号 (年2回7月・1月発行)

発行日 2018年1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



板東支部のみなさん
板東公民館



瀬戸支部のみなさん
瀬戸公民館

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、「」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

◆新たな年を迎えるにあたり	3
◇すだち連とともに太極拳を楽しむパンダ連	4
◆TTP 4 8 の施設訪問好評です	6
◇親睦を深める「パンダの会」いきいきサークル	7
◆平成29年度太極拳による介護予防標語	8
◇留学生とのお別れ会を開催	9
◆第 16 回鳴門のまつりに参加しました。	10
◇第 9 回「パンダの会」の一日遠足	12
◆青島支部からのお便り	14

事業及び行事のご案内

- 中国語講座が始まりました。平成 29 年 12 月 13 日（水）午後 1 時～2 時
平成 29 年 12 月 27 日以後の予定は、次の通りです。
平成 30 年 1 月 10 日, 24 日, 2 月 14 日, 28 日, 3 月 14 日, 25 日, 4 月 11 日, 25 日
5 月 9 日, 23 日, 6 月 13 日, 27 日, 7 月 11 日, 27 日, 8 月 8 日, 22 日
ところ サロンパンダ
- 第 16 回 鳴門市市民活動交流研修会
と き 平成 30 年 1 月 27 日(土) 午前 10 時～午後 4 時
と ころ うずしお会館 2 階第 1 会議室他
- 第 22 回 うずしお福祉フェスティバル
と き 平成 30 年 3 月 11 日(日) 午前 10 時～午後 3 時
と ころ 鳴門市健康福祉交流センター 3 階大会議室

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!

ご相談無料!

お見積もり無料!

プランニング無料!

キョーエイ 鳴門駅前店3階

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

TVCMで話題/人気商品

マイクロバブルノード
ご体感いただけます



リフォームプラザ・電井

ホームページ

http:// リフォームプラザ亀井 .com



新たな年を迎えるにあたり



太極拳を楽しむ「パンダの会」
会長 太田 晴清

新年を迎えられ、いよいよ 2018 年が始まりますね。昨年 1 年間、楽しく元気に過ごせましたか。太極拳を楽しむ「パンダの会」の会員として、お互いに暖かい声を掛け合い、それぞれが充実した生活を送る機会を得ることが出来たでしょうか。

私たちの活動が、会員それぞれ日々の生活を豊かにするために、どのように生かされているのか実感することはなかなか容易なことではありませんが、もう一度自分たちの活動をしっかり見つめ直してみることも大切でないかと思えます。

そのことを通して、新たな年を迎え、前進することの意義を見つけ出す機会にしていきたいと思えます。

私たちは、今日まで長きにわたって介護予防ボランティアとして、太極拳を通して市民の健康づくりを推進してきました。私たちの活動を「介護予防ボランティア」という言葉で呼ぶようにしたのは、太極拳を楽しむ「パンダの会」が初めてでありました。

具体的に「介護予防ボランティア」という概念を会員一人一人が生み出す努力をすることによって、市民の理解が深まってきたのではないかと考えております。

「介護予防」を目指すには、新たな視点

に立って、次のような活動が効果的だと当時言われておりました。

それは、下半身の筋肉の劣化を防ぐための運動と併せて、一人一人が生きる意欲を高める上での生きがいがづくりが大切であると言われておりました。

この「重層構造による介護予防運動」を実践するために、太極拳を楽しむ「パンダの会」は、生まれました。

2004 年 2 月 28 日に誕生して以来 14 年目を迎える今日、私たちの実践は、日々の会員一人一人の努力によって、いくらかなりとも目指す目標を達成してきているのではないかと考えております。

最初 12 名で以って始めた活動は、現在 110 名の仲間を有する会として活動を行っており、110 名の会員は、「介護予防の在り方」について日々実践するとともに、多くの市民に向けて「介護予防の大切さ」について啓発活動を推進してきました。

私たちは、これまでの取り組みを大切にしながら、「2025 年問題」を自らの課題として取り組みを始める時代にあることをお互いの共通課題にして推進していかなければならないと考えております。

初詣に大麻比古神社へ



1 月 4 日はとても温かい初詣日和でした。参加者は 5 人で甘酒をおいしくいただきました。

すだち連と共に太極拳を楽しむパンダ連 鳴門市阿波おどりに参加

と き 平成 29 年 8 月 11 日
と ころ 西演舞場・大道おどり通り
参加者 24 名



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

阿波おどりに参加して・・・

ご無沙汰しております。お元気ですか。

魏です。中国に帰って来て、そろそろ 12 日です。時間は早いですね～

帰って来た後、太極拳のことを母にいろいろ伝えました。もちろん、阿波踊りもそうです。

太極拳の皆さんと一緒に阿波踊りを踊ったことは本当に楽しかったです。練習時間は短かったですが、本番の時、自然にできるようになりました。

実は、私にとって、人前で踊るのは恥ずかしいですよ。しかし、皆さんの笑顔を見たら、緊張感はまったくなくなりました。これはダンスだけではなく、みんなの楽しさや幸福を実感していました。その中の私もすごく幸福でしたよ。

玉ちゃんが言った通り、阿波踊りは簡単なダンスですが、好きになりやすいダンスです。これは「パンダの会」の皆さんのおかげだと思っています。だから、みんなのおかげで、阿波踊りの練習もできたり、参加もできました。本当にありがたいです。

この一年間も、いろいろなお世話になりまして、本当にありがとうございました。もし機会があれば、皆さんに会いたいです。阿波踊りももう一度踊りたいです。もちろん、誰かが中国に来る時も、遠慮せず、連絡してくださいね。皆さんもお元気で～ 2017.9.4

魏 亜妮

8月 11日にパンダの皆さんと一緒に阿波踊りを踊りました。楽しかったです!

10日の夜、佐野さんと山本さんと一緒に鳴門の阿波踊りを見に行きました。浴衣を着てみんなの後ろについて踊りましたが、一回だけだったので、短くてあまり満足できなかったです(笑)。11日には皆さんと一緒に阿波踊りを踊るのを本当に楽しみにしていました。10日と違って、11日はパンダの会のユニホームを着て踊りました。10日の夜ちょっと踊りましたが、なかなかよく踊れなかった気がしました。阿波踊りは簡単に見えますが、実は難しいと思います。その点は太極拳と同じです。力を使うとかえって阿波踊りの真髄をつかめません。力を抜いて踊るのは美しく見えます。でも、それは一番難しいと思います。体や手の動きのバランスを見つけるのは一番大切です。最初は体のバランスが取れなくていつも倒れそうな感じがしました。でも、太極拳のみんなの真似をしてだんだんよく踊れるようになりました。楽しかったあとで場所を変えてもう一度踊りました。疲れて汗をいっぱいかきました。帰国する前に皆さんと一緒に阿波踊りを踊れたのは本当によかったと思います。一生忘れられない思い出が出来ました。もう一度踊りたい。皆さんと一緒に^_^

太極拳の皆さん、この一年間本当にありがとうございました。皆さんの優しさはいつまでも忘れられないです!お元気でね。

2019.9.4

高 彩彩

みんなで行くなら 貸し切りバスで!



ainet-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

TTP48の施設訪問 好評です

おおつ苑訪問

今後は2ヶ月に1回施設を訪問予定です。

8月23日（水）午後1時30分～2時30分 参加者8名



10月12日（火）午後1時30分～2時30分 参加者7名



阿波裕訪問

今後は毎月1回施設を訪問予定です。

11月9日（木）午後1時30分～2時30分 参加者5名



親睦を深める「パンダの会」いきがいサークル



施設の協力を得て忘年会が出来ました。

カラオケクラブこだま

活動日 第2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 工藤 陽子



新しい講座が12月13日から始まりました。

「パンダの会」中国語講座

活動日 月2回午後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



会員みんなで土鈴づくりを楽しみました。

絵手紙サークル「線の会」

活動日 第2月曜日午前11時～12時

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 マリコ



阿波おどりの練習も行いました。

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

大星美容院

鳴門市大津町吉永440-3

電話 686-4077

平成 29年度

太極拳による介護予防標語

募集期間平成 29 年 8 月 1 日～9 月 15 日
応募作品数 34 点、応募者 20 名

《撫養支部の作品》

- ・ 太極拳 食事のバランス 心掛け
田口静代
- ・ 足腰を きたえて長生き 太極拳
- ・ へただけど 体のためにと 太極拳
竜田美千代
- ・ 歳忘れ 今日胸はずむ 太極拳
- ・ 太極拳 夢中で踊り 腰痛はいずこへ
香川勝子
- ・ 施設を訪問し 利用者の皆さんと
共に楽しむ太極拳
太田晴清
- ・ 伸ばす腕 踏む足かろく 太極拳
- ・ 太極拳 「第九の町」を 健やかに
武林秀子
- ・ 太極拳 押せば引き 引けば押し
介護の妻と二人づれ
- ・ 右へぐらり 左へふわりの人生を
太極拳で深めゆく
橋本隆夫
- ・ さあ今から始めよう
心身にやさしい太極拳 大好き
ゆっくりゆつくり
足腰強化トレーニング
- ・ 猛暑を乗り切ろう
まっ赤に燃える太陽にも
強く咲くひまわりの笑顔に
元気が出る
林勝子
- ・ 太極拳で 健康寿命 のばさんで
- ・ 太股を 鍛えて動く 太極拳
田淵栄子
- ・ 年老いてなお待ち遠しい
太極拳の練習日
圓藤治子
- ・ 太極拳 和気あいあいと 体力づくり
浜中雪美

- ・ 週一の 曜日忘れぬ 太極拳
- ・ いつまでも 歩ける目標 太極拳
山本好子
- ・ 足腰しっかり 背筋ピン
実年齢より 若く見え
- ・ 心も体も リフレッシュ
明日への活力 沸いてくる
津川洋子
- ・ たのしもう 太極拳で 豊かな老後
- ・ たれかれに 笑顔を運ぶ 太極拳
矢野美恵子
- ・ 続けよう 太極拳と 百歳体操
山本毬子
- ・ 太極拳 脳と体の若返り
パンダの会で 逢いましょう
- ・ 人生いろいろあるけれど
健康づくりは 太極拳
工藤陽子
- ・ 太極拳 足腰きたえ 日々元気
- ・ 老い防ぐ 毎日続ける 太極拳
田村ヨシ子
- ・ 楽しもう 介護予防の 太極拳
勝田キヨミ

《板東支部会員の作品》

- ・ 老いる身を きたえはげます 太極拳
- ・ 医者通い するよりまずは 太極拳
正木和夫
- ・ 頑張らなくても続けられる 太極拳
健康には これ一番
- ・ 朝夕に 静かに出来る太極拳で
若さと健康寿命を延ばそう
大西晴夫

《瀬戸支部会員の作品》

- ・ 太極拳 病も去りし 笑顔良し
- ・ 太極拳 手 足 口も 大活躍
元木直子

留学生とのお別れ会を開催

と き 平成 29 年 8 月 2 日 (水) 12 時 20 分～

と ころ すたみな太郎松茂店

参加者 13 名



青島大学に帰ってからもお元気で応援しています。

前列右から 2 人目 魏 亜妮さん

3 人目 高 彩彩さん

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

第16回鳴門のまつりに参加しました。

と き 平成29年10月15日(日)

と ころ 鳴門市ウチノ海総合公園

参加者 30名

当日は昼頃から雨になり、特設会場で太極拳を披露しました。



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、応援をして下さる方をお願いしております。

「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」をクリックされると、**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

Mail : harley.h2@watch.ocn.ne.

第9回「パンダの会」の一日遠足 ～京都保津川下りの旅～

と き 平成 29 年 11 月 15 日
行 先 京都・保津川下り
参加者 38 名



淡路サービスエリアで記念写真を



車中でカラオケを披露してくれました。
ゼン 再さん（左側）と 李さん（右側）



いよいよ保津川下りがスタートします。



イケメンの船頭さんでした。



トロッコ列車に会いました。



保津川下りを終えて、みんなで写真を



レストラン嵐山にて昼食です。



午後はみなさん、京都を散策されました。

遠足とても楽しかったです。パンダ会の皆さんと一緒に京都の嵐山に行きました。保津川に行って、綺麗な紅葉を見ました。とても美しい景色です。色々な写真を撮りました。そして嵐山に行って、おいしい京都料理を食べました。京都の漬物の種類は多くて、とても美味しいと思います。その中で一番好きなのは湯豆腐です。柔らかくてとても美味しかったです。そのあと、抹茶のシェイクとコロッケも食べました。そして、バスの中でみんな一緒にカラオケをしてとてもよい思い出ができました。また機会があれば、ぜひもう一度参加したいと思います。

2017. 11. 27

李 俊

まずは今回の活動を企画してくださった太極拳の皆さんに感謝の気持ちを表します。

このたびの遠足すごく良かったと思います。わたし達は何の準備もしなかったですが、太極拳のみなさんからいろいろな食べものをいただきました。ありがとうございました。

行き先がわたしの大好きな京都で嬉しかったです。わたしは抹茶が大好きです。京都で美味しい抹茶のアイスクリームを食べられて本当に幸せでした。そして、わたし達は日本に来たばかりで、どこかに行きたくても、道もわかりませんし、時間もありません。みなさんと一緒に良かったです。

カラオケも楽しかったし、保津川下りも良かったです。景色も綺麗でした。そして、昼ごはんはすごく美味しかったです。見たことのない抹茶塩も食べました。驚きましたが、美味しかったです。

皆さんの元気な顔を見て、うちの婆さんと爺さんのことを思い出しました。幸せでした。ぜひ太極拳をちゃんと習って、婆さんと爺さんにもさせたい気持ちになりました。

ちなみに、渡月橋はコナンの最新の映画の中の歌です。渡月橋と写真を撮ることができて誠にありがとうございました。

また機会があれば、ぜひ皆さんと行きたいです。これからもよろしくお願いします。

2017. 12. 4

冉 茂鑫 (ゼンモシン)



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)

URL <http://jci-tws.com/n-akiya/>

アッキーくん

青島支部からのお便り

パンダの会の皆様へ

いつもお世話になっております。

えっとぶりやな～お元気ですか。お陰様で、たまちゃんは元気にしよんで～ただ、みなさんに会いたくて会いたくてたまりません。

時間が経つのは早いもので、みなさんと離れ、約 1 年半になります。あのいつも「かんまん、かんまん」って口からどンドン方言を出すたまちゃんのことをまだ覚えていますか。

今のたまちゃんはね、少し大人っぽくなった感じがします。就職してから、考え方とかだいぶ変わりました。以前のように冗談ばかりだと、上司に怒られますから(笑)今務めているのは日系企業です。小さな会社(10人しかいない)ですが、同僚たちは優しいし、雰囲気もいいです。最初の頃、ほんまにいろいろ苦労しましたが、今は完全に会社の生活に慣れました。たまちゃんが担当しているお客様は「ミズホ」という会社です。生産工場は山東省の東営市にありますから、よく東営市に出張します。まだまだ勉強すべきことがいっぱいあります。たまちゃんなりに頑張りますから、何卒御安心下さい。

休みの時、友達と遊んだり、英語の勉強をしたりしています。今友達とアパートを借りて、会社には食堂ないから、いつも自分でお弁当を作ります。特に冬に入ってから、すごく料理をするのが楽しくて、台所で新しい料理を研究するたまちゃんの姿がよく見られます。将来は料理家を目指すよ。ははは～友達もたまちゃんが作った新しい料理を食べた後、いつも「また一つ裏メニューが誕生した」って言います。

まあまあ、こんな状態で 2017 が間もなく終わり、そろそろ 2018 年に入りますね。この場をお借り致しまして、皆さんに新年のご挨拶をさせていただきます。良いお年を迎えますように～

最後に、お体に十分お気をつけて、いつか、元気なお姿を拝見させていただきます。今後とも宜しくお願い致します。ほな、また!

2017 年 12 月 19 日

2015 年度「パンダの会」会員

たまちゃんより

パンダの会の皆さん、お元気ですか！私は元気していますよ。

帰ってからは就職活動と英語試験などで忙しかったから、皆さんとの連絡が全然なかったです。心から、お詫びします。すみません！ところが、皆さんのことは、忘れてませんよ。パンダの会の皆さんと一緒にいた時間は、一番懐かしい記憶だと私はずっと思っています。こっちの大学はそろそろ冬休みに入るところです。実家に帰ったら、うちのおばあちゃんに太極拳を教えるつもりです。一ヶ月だけですが、不器用な私ができないかなあと思いついて試してみたいです。皆さんも是非応援してくださいね！

そろそろお正月ですね。まだ早いですが、「良いお年を」。新年会はまだですね。皆さん歌ったり踊ったりしませんか。わあ、本当に日本に行って、皆さんと一緒に太極拳をやったり、阿波踊りを踊ったりしたいですね。

青島が寒くて、私は不幸に風邪をひきました。鳴門も寒くなりましたね。皆さんも体を気をつけてくださいね。

それで、後輩たちのこともよろしく願いいたします。

最後に、玉ちゃんと高さんと私は、中国で皆さんを待っていますから、時間があれば、来てください。

2017 年 12 月 26 日

2016 年度「パンダの会」会員

魏 亜妮より

パンダの会のみなさん

ご無沙汰しております。お元気ですか？私は今北京外国語大学の院生二年生になりました。再来年の6月に卒業するので、今は卒論を書くのに没頭しています。来年の4月に4ヶ月間日本の大学に勉強に行くつもりです。そのときは必ず鳴門に行きたいです。最近よく鳴門で撮った写真を見ます。後輩たちの写真を見たら、とても懐かしくて、帰りたくなるのです。これからも頑張っていきたいと思います！パンダの会の皆様のご健康を心から祈っております。

2017年12月24日
2014年度「パンダの会」会員
孫 華鈞より

パンダの皆さん

ご無沙汰しております。皆さんお元気ですか？あっという間に鳴門を出てもう4カ月になりました。時間が経つのは本当に速いです。

帰国したら何度も日本に戻ろう、皆さんと改めて会おうという気持ちがありますが、しばらくできません、でも、就職したらきっと機会があると思います。もし誰か中国に旅行に来たら、ぜひわたしに教えてください、いつでも待っています。

わたしは帰国してから、就職活動に取り組んでいました。四年生だから、授業が少なくなりました。9月から毎日履歴書を持って、卒業生向けの就職講座に行きました。履歴書は何十枚も出しましたが、半分ぐらいは全然返事がありませんでした。でも、心配しないでね、見つけました。今、青島のある会社で実習しています。

10月には、上海に行きました。最初はアルバイトのため行きましたが、結局採用されませんでした。残念でしたが、それをきっかけにお姉さんと一緒に上海を旅行しました。楽しかったです。

そして、卒業論文も書き始めました。テーマはファッションブランドから見た中日の違いです。今内容に関する資料を探して読んでいます。なかなか難しい挑戦だと思います。

皆さんは、この4カ月で何をされましたか？もし何かされたことがあったら、わたしに教えてください。皆さんのことも知りたいです。

わたしのメールアドレスは

gaocaicai99@yahoo.co.jpです。

喜んで皆さんからの返事を待っています。

最後に、日本で一年間は本当にありがとうございました。いい思い出がたくさんできました。皆様のご健康と幸せを心から祈っております。

2017年12月23日
2016年度「パンダの会」会員
高 彩彩より

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

『介護のお悩み』があれば、お気軽にお問い合わせ下さい。

ケアマネ・ディサービス・ヘルパー・グループホーム・特養の受け入れ

社会福祉法人 緑樹会

介護老人福祉施設 おおつ苑

鳴門市大津町大代字戎野472番地

電話 088-684-3788

医療法人 真誠会

健康オアシス
医療法人 真誠会
 原田内科
HARADA

TEL. (088)685-3351
鳴門市大津町矢倉字六ノ越5-9

 あたかハートの
介護老人保健施設
隠れまり苑

TEL. (088)686-1133
鳴門市大津町矢倉字四ノ越5番

認知症対応型共同生活介護事業所
グループホーム
 ひなたほっこ

TEL. (088)685-3605
鳴門市大津町矢倉字四ノ越3番

認知症対応型共同生活介護事業所
グループホーム
 Anobono ほのぼの

TEL. (088)686-3113
鳴門市大津町矢倉字五ノ越32-1

T T P 4 8

タイキョクケンヲ タノシム パンダノカイデ シアワセニ

平均年齢65歳以上のヤングメンバー20名の施設訪問ボランティアです。

介護予防運動の太極拳のほか、カラオケや阿波踊り等で、

施設利用者の皆さんと楽しい時間を共有します。

出演依頼を希望される方は、事務局(090)4780-2967(太田)まで御連絡下さい。