

# めざそう！1人で10人の仲間づくり



## 会員同志の交流誌

第20号 (年2回7月・1月発行)

発行日 2018年7月18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

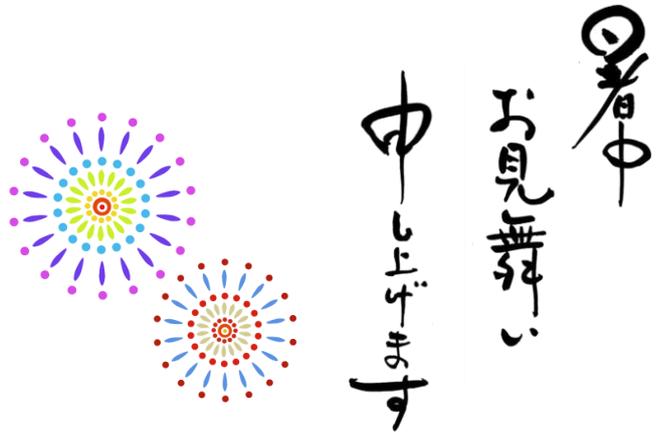
コミュニティはうすTSUDO I内

TEL & FAX (088) 685-6177

ホームページ <http://narutopanda.com>



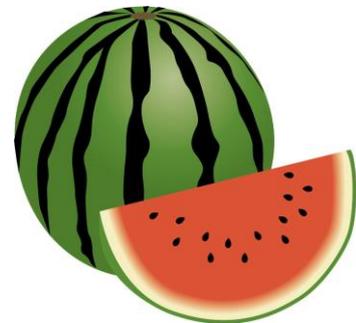
瀬戸支部のみなさん  
瀬戸公民館



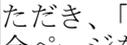
撫養支部のみなさん  
キョーエイ鳴門駅前店 4F ホール



板東支部のみなさん  
板東公民館



**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ていただくことができます。

## 目 次

◇太極拳を楽しむ「パンダの会」の活動をより一層発展させるために ……	3
◆平成 30 年度総会を開催 新役員体制がスタート（平成 30～31 年度） ……	4
◇満開の桜の下でお花見会を実施 ……	5
◆TTP48 の施設訪問 好評です（訪問先）阿波裕、おおつ苑 ……	6
◇親睦を深める「パンダの会」いきがいサークル ……	7
◆太極拳を楽しむ「パンダ連」阿波おどりの練習始まる ……	8
◇鳴門市チャレンジデー2018 当日、里崎智也氏来所 ……	9
◆いきいきサロンの活動紹介・体力測定で一年間の成果を確認 ……	10
◇オレンジカフェ（絵手紙の作品紹介） ……	11
◆第 10 回「パンダの会」一日遠足参加者募集中 ……	12
◇もうすぐお別れです。 ……	14
◆青島支部からのお便り ……	14, 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 30 年 8 月 11 日（土）午後 7 時～

と ころ 東演舞場他

### ■太極拳による介護予防標語の募集

募集期間 平成 30 年 8 月 1 日（水）～9 月 15 日（土）

### ■第 10 回秋の一日遠足の実施

と き 平成 30 年 11 月 14 日（水）

と ころ 香住港かに専門店

募集人員 先着申込 40 名

募集期間 平成 30 年 9 月 3 日（月）～9 月 26 日（水）

**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**

# 太極拳を楽しむ「パンダの会」の活動(太極拳を通じた介護予防運動)をより一層発展させるために



太極拳を楽しむ「パンダの会」  
会長 太田 晴清

私達の会は平成 16 年 4 月 28 日に誕生し今日で 14 年が経過しております。この間介護予防ボランティアとして、太極拳を通して高齢者の体力づくりと同時に生きがいを推進してまいりました。

発足当時 70 歳であった人は、84 歳を越えられました。60 歳だった人は 74 歳を越えられております。発足当時 12 名でもって始めた活動は、本年 7 月現在 106 名になっております。現在会員の平均年齢は 71.83 歳であります。

今日よく言われておりますことに 2025 年には高齢者の 5 人に 1 人が認知症の方、またはその予備軍になるのではないかと言われております。こうした社会に向けて現在新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）～認知症

高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～取り組みが推進されています。このことはまさに他人事ではなく、我が事として考えなければならないことだと思っております。

そのためにも「オレンジプランの基本的考え方」から学び始めたいと思っております。

## 新オレンジプランの基本的考え方

認知症の人の意思が尊重され、できるかぎり住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることが出来る社会の実現を目指す。

と述べられています。

そのための施策として 7 つの柱として以下のことが示されています。

- ① 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
- ② 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
- ③ 若年性認知症施策の強化
- ④ 認知症の人の介護者のへの支援
- ⑤ 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
- ⑥ 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進
- ⑦ 認知症の人やその家族の視点の重視

## 鳴門市オレンジカフェ連絡会

私達は、鳴門市内で認知症カフェを運営しております。

活動内容としては、認知症予防レクレーションとして、新聞ちぎり絵、絵手紙、折紙、童謡、カラオケ等いろいろな楽しいレクレーションを通して親睦を深めながら交流を行っています。

問合せ先：鳴門市オレンジカフェ連絡会

事務局 コミュニティはうす TSUDOI 内

TEL (088) 685-6177

# 平成30年度 総会を開催

期 日 平成30年5月9日(水) 12時～

会 場 キョーエイ鳴門駅前店 4階カルチャールーム B

平成30年度～平成31年度の新役員体制が決まりました

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)

矢野秀子

田淵栄子

村山さとみ

安福和美

藤岡恵子

板東支部 (4名)

正木和夫

大西晴夫

津田あつ子

市川登志江

瀬戸支部 (3名)

松岡益子

松岡ミツエ

武田裕美

指導員 (4名)

久保田容之夫

岩田恵美子

工藤陽子

玉谷喜美子

監査 (2名)

小林信代

飯原道代

太極拳を楽しむ「パンダの会」会員平均年齢  
(平成30年4月1日現在)

支部名	人数	平均年齢
撫養支部	66	71.05
板東支部	25	71.06
瀬戸支部	15	75.67
総会員	106	71.83

「パンダの会」の指導者及び指導補助者 (平成30年5月9日現在)

[指導者]

久保田容之夫 (撫養支部)

福居修 (撫養支部)

久保田知子 (撫養支部)

井内マリ子 (撫養支部)

濱憲子 (撫養支部)

工藤陽子 (撫養支部)

岩田恵美子 (撫養支部)

玉谷喜美子 (撫養支部)

佐野初子 (撫養支部)

津田あつ子 (板東支部)

出葉栄 (撫養支部)

[指導補助者]

大西晴夫 (板東支部)

大山幸子 (瀬戸支部)

筒井ルリ絵 (瀬戸支部)

橋本隆夫 (撫養支部)

市川登志江 (板東支部)

森内恵子 (板東支部)

赤松扶美子 (撫養支部)

向晴美 (撫養支部)

## 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**

# 満開の桜の下で花見会を実施

と き 平成30年4月4日（水）午前10時30分～  
ところ 大塚スポーツパーク日本庭園内



# TTP48の施設訪問 好評です

訪問日 平成30年4月19日 午後1時30分～2時

訪問先 阿波裕

参加者 5名



訪問日 平成30年5月13日 午前11時15分～12時

訪問先 おおつ苑

参加者 7名



家庭用・工業用・工業用 LP ガス  
各種ガス器具・住宅設備機器

販売・設計・施工

“信頼をお届けする…”

# 帝国プロパン株式会社

徳島市川内町沖島 508-8

☎ (088) 665-1991 (代)

# 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



## 「パンダの会」中国語会話

活動日 7月11日(水)  
 7月25日(水)  
 8月8日(水)  
 8月22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



## オレンジカフェ小桑島運営委員会(絵手紙)

活動日 第2月曜日午前10時～11時  
 活動場所 サロンパンダ  
 参加費 1回300円  
 サークル長 井内 マリ子



## 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

# 大星美容院

鳴門市大津町吉永 440-3  
 電話 686-4077

# 太極拳を楽しむ「パンダ連」 阿波踊りの練習始まる

練習日 7月10日、7月24日 午後1時30分～3時

鳴門市阿波踊りへの参加は

8月11日（土） 午後7時から

当日は、「パンダの会」専用のTシャツを着用して阿波おどりに参加いたします。



## 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!

ご相談無料!

お見積り無料!

プランニング無料!

キーエイ  
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・亀井

ホーム  
ページ

http://リフォームプラザ亀井.com

# 鳴門市チャレンジデー2018

『鳴門市スポーツアドバイザー

「里崎智也さん」が応援！』



里崎智也さんがチャレンジデーの当日キョーエイ鳴門駅前店 4階多目的イベントホールを訪問され、太極拳に参加されている方々と記念写真を撮りました。

平成30年5月30日（水）に開催いたしました「鳴門市チャレンジデー2018」では、多くの皆様にご参加いただき、誠にありがとうございました。

今回のチャレンジデーの最終結果は、鳴門市の参加人数 37,235 人、参加率 63.6%となり、対戦相手の兵庫県豊岡市に敗れてしまいました。

市町村	鳴門市	豊岡市
人口	58,543 人	83,083 人
参加人数	37,235 人	64,759 人
参加率	63.6 %	77.9 %



# いきいきサロンの活動紹介

太極拳を楽しむ「パンダの会」撫養支部では毎週水曜日午前10時30分から12時までいきいきサロンを開いており、太極拳による介護予防活動を実施しております。

毎月第2、第4水曜日には午前9時40分より百歳体操を取り入れており、20名余りの方々が参加されています。

体力測定も行っており、一年間の取り組みの成果を知ることもできます。



太極拳で健康づくりと生きがいを推進中



健康づくりの成果を知る上で体力測定も行われています。

<p>おいしいをデザインする Dairy Products <b>YASUTOMI</b> Since 1963</p> 	<p><b>総合乳製品・外食用食材卸</b> 牛乳、生クリーム、バター、チーズ、 業務用アイスクリーム、ソフトクリーム、原材料…</p> <p><b>有限会社 安富商店</b></p> <p>〒770-8055 徳島市山城町東浜傍示1番地33 TEL(088)625-1775(代)FAX(088)654-9104 URL <a href="http://www.yasutomi-syouten.com/">http://www.yasutomi-syouten.com/</a></p>
--	---

# 絵手紙サークル「線の会」誌上作品展

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 マリ子



八木 智江



濱 憲子



井内 マリ子



玉谷 喜美子



浜尾 まきこ



山本 穂子



矢野 美恵子



岩田 民

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10回「パンダの会」秋の一日遠足

## 参加者募集中！

期 日 平成30年11月14日（水）  
行 先 香住港かに専門店（かに市場）  
参加費 8,200円  
募集人員 先着申込み40名  
募集期間 平成30年9月3日（月）～10月3日（水）



### [日程表]

老人福祉センター＝＝＝鳴門 IC＝＝＝淡路 SA＝＝＝明石海峡大橋＝＝＝播但自動車道  
7:15 8:15/8:30

＝道の駅ようか但馬蔵＝＝＝＝＝香住＝＝＝＝＝八鹿氷ノ山 IC＝＝  
10:30 12:00（昼食）14:00  
香住港・かに専門店での昼食とお買物

和田山・海鮮せんべい但馬＝明石海峡大橋＝＝淡路 SA＝＝鳴門 IC＝老人福祉センター  
15:40/16:10 18:10/18:25 19:30  
お買物



美味しさで幸せになれる「カニの町」へ。  
本場、日本海の  
カニを食べに行こう。



遠足をご希望の方は、各支部の世話役まで参加費を添えて参加申込書を提出して下さい。

# 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）青島支部からのお便り



アッキーくん

## 空き家に関するご相談は、空き家バンク情報センターへ

空き家を福祉に活用する会

毎月第3月曜日午後7時～8時に開催（予約必要）

◎空き家の所有者と空き家を福祉活動に活用した人たちの情報交換会です。

参加費 300円（飲み物付き）

（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/>

## もうすぐお別れです。

皆さん、お世話になりました。ありがとうございました。

時間の流れは早いもので、あっという間に帰る時が来ました。日本に来たのがまるで昨日のようですが、もう帰ることになります。日本に来る前、先輩から皆さんのことを聞いていました。皆さんはうちの爺ちゃんとかばあちゃんと同じ年の方もいますが、年下の方もいます。でも、その親しさは同じです。

正直に言って、今の気持ちは複雑です。帰国したい気持ちもありますが、その一方、帰国したくない気持ちもあります。確かに一年ぶりですから、中国にいる家族や友達、それと中国の食べ物などを懐かしんでいます。しかし、もし帰ったら、なかなかここに戻れないとも思っています。でも、なんと言っても、皆さんと出会えて幸いです。皆さんとの旅行、新年会、毎週の太極拳、全部楽しかったです。皆さんの太極拳への熱意や二十四式の動きの正しさは中国人としても感心します。特に扇を美しく上手に踊っていて、すごいなと思います。今の中国で扇を踊る人なかなかいません。日本で中国の文化が生きていてよかったと思います。それに、日本語学習者の一員として、できるだけ将来中日交流の架け橋になれるようにがんばっています。両国の文化の花をお互いに咲かせたらいいなとずっと思っています。今回日本に来て、中国への関心を持っている日本人が少なくないということがわかって、将来への自信になりました。それに、年齢は勉強の邪魔にならないということもちゃんとわかりました。いつまでも一番大切なのは勉強です。短い10ヶ月の時間で、自分の考えが変わっただけでなく、いろいろと勉強になりました。本当にありがとうございました。

2018年6月26日  
2017年度「パンダの会」会員  
ゼン モシ  
冉 茂鑫より

日本に来て、あっという間に一年が経ちました。この一年間でいろいろなことを経験して、とても楽しかったです。そして、パンダの会の皆さんと一緒に色々な素晴

らしい思い出を作りました。最初、先輩から太極拳をするということ聞いて、とても不安でした。太極拳をやったことがないから、その時はどうしようかと思いました。でも、実際に太極拳の皆さんと会えて、皆さんはとても優しく、親切な人だから、安心しました。そして、とても楽しい時間を過ごせました。本当にありがたいです。

この一年間で、パンダの会の皆さんと一緒に色々なことをしました。例えば、太極拳を勉強したり、一緒に京都に行ったり、新年会に参加したりするなど、とても楽しかったです。でも、その中で一番印象に残っているのは、中国語講座です。経験ゼロの私たちが中国語を教えるとは、思いませんでした。最初はとても緊張して、どうやって教えるか全然わかりませんでした。でも、講座の持ち方についても段々と順調になって良かったと思います。中国語講座の時、一番好きなのは、皆さんと一緒に中国語の歌を歌うことです。皆さんの歌が大好きです。パンダの会の皆さん、色々なことをやってくれて、本当にありがとうございました。この一年間、本当に楽しかったです。機会があれば、まだ皆さんと一緒に色々なことをしたいと思います。

2018年6月26日  
2017年度「パンダの会」会員  
リ シュン  
李 俊より

## 青島支部からのお便り

パンダの皆さん、お久しぶりです。お元気ですか？あっという間に鳴門を出て一年が経ちます。早いですね。

この前の近況の続きですが、最近もいろいろありました。まず、2月から5月まで私は会社で実習をしました。小さな会社で、管理制度もあまりよくないですけど、楽しかったです。私の仕事は商品の文案を書くことです。商品の情報をよく知った上で、消費者の目を奪う文章を書きます。その時のわたしにとって、それは本当に難しかったです。最初に書いた文案は自分でも二度と見たくありませんでした。でも、他の文案を参照して、何度も直して、わたしの文案が良くなりました。商品の販売数もだんだん増えていきました。自分の仕事に

対する自信も持つようになりました。

でも、もうすぐ卒業だし、四年の大学生生活の最後の記念として、台湾に旅行に行きたいので、5月に私はこの仕事を辞めました。6月1日に姉ちゃんと台湾に行きました。呉さんに会いました。皆さんは呉さんのことをまだ覚えていますか？あの背が高い方です。写真がありますよ。写真見ればすぐ思い出すと思います。

再び呉さんに会えて本当に嬉しかったです。彼が連れて行ってくれたので、有名な観光地でたくさん遊べたし、美味しい食べ物もたくさん食べることができました。台湾の食べ物は超美味しいです。特に「豪大大」鶏の唐揚げと「大腸包小腸」という食べ物がおススメです。大好きです。

今はもう蘇州に戻りました。7月から正式に入社します。新しい仕事も新しい生活も、楽しんでいきます。

いつか皆さんと再びお会うことも、楽しみにしています。

2018年6月21日  
2016年度会員  
コウ サイサイ  
高 彩彩より

昨日北京は久しぶりに雷雨が降りました。実習先(イオンです)の日本人上司から聞いたのですが、日本では雷が鳴ったら、おへそが取られるという民話があるようですが、それは本当でしょうか？(笑)

大学院二年目はもうすぐ終わります。あっという間に最後の一年を迎えます。

来学期はそろそろ就職の準備が始まりますので、少し悩んでいます。

でも、もしチャンスがあったら、日本で就職したいです。

さっきも言いましたが、私は今中国にあるイオンの本社でインターンをさせていただいています。

上司も同僚も非常に優しくしてくださるし、仕事内容もいろいろ勉強になりました。

本当にありがたく思っています。

それに、はずかしい話ですが、今もう一つ頑張っていることは彼氏を探すことです。(笑)

なかなか良い出会いが無くて、困っていますよ。

学生としての最後の年、また恋をしたい

です!

自分のことばかり話しましたが、皆さんはお元気でいらっしゃいますか？もしよかったら、皆さんの写真を送っていただけますか？皆さんのお元気な姿をみたいです。

皆様のご多幸をお祈りいたします。

2018年6月13日  
2014年度会員  
ト テイテイ  
杜 程程より

ご無沙汰しております!

パンダの会の皆さん、お元気ですか。

帰国してから、連絡してなくて、本当にすみません!

最近卒業と実習のことで、ずっと忙しかったです。でも、順調に卒業したのは良かったです。パンダの会の皆さんはどうですか。魏のことを忘れないでくださいねー

実はね、今年の3月から今まで、実習をしています。セールスマンとして、毎日毎日残業がいっぱいですが、充実した毎日過ごしています。社会人の苦しさも十分に感じました。本当に大学時代に戻りたい〜鳴門に戻りたい〜

もちろん、太極拳もやっていますよ!毎日ではないけど、実家に帰ると、母に教えています。日本にいないけど、パンダの会の皆さんと一緒に、体をもっと元気にするために頑張っています!皆さんも頑張ってください!

先月、泰山に登りました。夜11時から次の日の4時半まで、ずっと登りました。苦しかったけど、泰山の日の出を見ました。美しかったです!皆さんも機会があれば、ぜひ山東省に来てください。一緒に泰山に登りましょう!

日本にいた一年間は、私の自慢の一年間だと思っています。優しいのパンダの会の皆さんに出会えて本当にラッキーでした!もう一度日本に行って、パンダの会の皆さんに会いたいと思います。ずっと貯金していますよ!

それで、後輩たちも一生懸命頑張っていると聞きました。彼女たちのことも皆さんよろしく願います!

2018年6月13日  
2016年「パンダの会」会員  
ギ アミ  
魏 亜妮より

『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

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

 あたかハートの  
介護老人保健施設  
あたらまり苑

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  
 Anobono ひまのぼの

TEL. (088)686-3113  
鳴門市大津町矢倉字五ノ越32-1

**T** (太極拳を) **T** (楽しむ) **P** (パンダの会で) **48** (しあわせに)

平均年齢65歳以上の若者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。