めざそう!1人で10人の仲間づくり

会員同志の交流誌

第22号(年2回7月・1月発行)

発行日 2019年7月17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

コミュニアイばりす TSUDO I内 TEL & FAX (088) 685-6177

ホームページ http://narutopanda.com/





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、「ベング慢り」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出来ます。

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 令和元年8月11日(日)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 令和元年8月5日(月)~9月18日(水)

- ■第 11 回秋の一日遠足の実施
- と き 令和元年 11 月 20 日(水)

行 先 なんばグランド花月で演劇鑑賞

募集人員 40名(先着申込受付順)

募集期間 令和元年9月2日(月)~9月25日(水)

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

・・・現在、鳴門市地域福祉計画が進行中・・・



太極拳を楽しむ「パンダの会」 会長 太田 晴清

平成30年3月には、鳴門市において「鳴門市地域福祉計画が策定され、すでに1年が経過いたしました。

この計画書の基本理念には、

「みんなで考え、安心して幸せに暮らすことが出来る地域共生社会の実現」と明記されております。

こうした社会の実現を図るため、鳴門市では次のような重点施策について取り組みを進めることを決定しています。

[重点施策]

- 地域コミュニティの再構築
- 民生委員・児童委員及び主任児童委員の活動の充実
- 地域づくりに向けた市民の福祉意識の醸成
- 鳴門市社会福祉協議会の体制整備
- 〇 災害時用援護者対策
- 新たな移動手段の確保等施策の考察
- 空き家の課題対策
- 社会的孤立者・生活困窮者への支援
- 生活困窮世帯の子どもたちの支援
- 地域づくりの観点も踏まえた権利擁護

私達、社会貢献活動を行っている市民の立場からも、「我がこと」として上記の取り組みにつきましては、積極的にかかわっていかなければならないと考えております。



今年も機の下で花見参

平成31年4月3日(水)10時30分 ところ 大塚スポーツパーク日本庭園内 参加者 56名













家庭用・工業用・工業用LPガス 販売・設計・施工 各種ガス器具・住宅設備機器

"信頼をお届けする…"

第8回「パンダの会」新年会 今年も盛り上がりました。

平成31年1月16日(水)12時00分 ところ ふじなか (大津町矢倉) 参加者 43名















総合乳製品·外食用食材卸

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・・・

〒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 http://www.yasutomi-syouten.com/

親睦深まる「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350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



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 濱 憲子



「パンダの会」中国語会話

活 動 日 第1第3金曜日午前10時~11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



TTP48

活 動 日 施設からの出演依頼により

活動場所 高齢者福祉施設等 サークル長 岩田 恵美子

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・・・



疫身・脂肪燃焼・歩廊回復・冷え性 改善 肩こり・腰痛改善・美肌効果・老化防止



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

太極拳練習用DVD予約販売中

中日武術太極拳交流協会 一企画・制作・監修一

商品名	定価(税込)	内	容
24 式太極拳	5. 250 円	張 紹偉	師範解説付
32 式太極拳	5. 250 円	1、全外套	[演武(正面)
		2、動作の詳細解説	
		3、全外套	(資武(背面)





※太極拳を楽しむ「パンダの会」の会員の方には、定価の15%引き(4,460円)で商品 のお取り扱いを行っております。

太極拳武術・中国武術グッズ販売中(予約制)

〔会員価格 (税込)〕

O 太極拳伸縮剣

〇 太極拳扇 O 太極拳房

O 太極拳扇用袋

2.484 円 〇 太極拳服上下(サテン光沢有) 8,532 円

1,728 円

O 太極拳服上下(サテン光沢無) 9.072 円

9,612 円

756 円

756 円 O 太極拳服上下 (コールテン)

お問い合わせは

〒772-0031 鳴門市大津町木津野字内田7番地10 コミュニティはうすTSUDOI

(088) 685-9177



応援します! パンダの会!

フジシマスポーツ

徳島県板野郡北島町江尻 TEL088-698-3773

太極拳を楽しむ「パンダの会」の方でこの広告をお見せいただくと 5.000円以上お買い上げの方に 15% OFF させていただきます。

【有効期間】2019年7月17日(水)~2020年1月15日(水)



販売元 アシックス 品 名 ウーシュー®\ 価 格 ¥12,000+税 ウーシュー®WU



■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分間以上継続して運動やスポーツを行った住民の「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。

住民以外に在勤在学者、 観光客も参加対象となります。

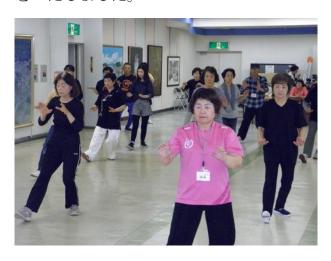
100日の銀典となる今回は、用荷やじ前との「うずしおダービー」です。

対戦結果

	鳴門市	南あわじ市
人口	57,816 人	48,167 人
参加人数	38,479 人	31,894 人
参加率	66.6%	70.6%

今回のチャレンジデーの最終結果は、残念ながら南あわじ市には敗れました。

当日、太極拳を楽しむ「パンダの会」も太極拳で健康づくりを推進しようと積極的に参加 をいたしました。





第1回指導者スキルアップ研修会を開催 主催太極拳を楽しむ「パンダの会」

と き 令和元年6月1日 (土) 午前11時~午後4時 ところ ボートレース鳴門地域用放型施設 なるちゃんホール 参加者 47名



開会のことば



会長あいさつ



張紹偉老子ご挨拶



模範演技の披露



老子を囲んでの記念写真

「パンダの会」指導者スキルアップ研修 研修内容

- 1) 24式簡化太極拳
- 2) 中国太極拳功夫扇
- 3) 32式太極拳

第1回ハンドメイド合同作品展を開催

と き 平成31年2月6日(水)~2月11日(月) ところ キョーエイ鳴門駅前店4階多目的ホール 参加者 43名



オレンジカフェ小桑島では、認知症の予防活動として「絵手紙」の作品を作っています。 「絵手紙の作品づくり」の前で記念写真を撮りました。

主 催 コミュニティーはうす TSUDOI共 催 鳴門市オレンジカフェ連絡会協 賛 太極拳を楽しむ「パンダの会」

大星美容院

鳴門市大津町吉永 440-3 電話 686-4077







第11回「バンダの会」秋の一日遠足

・・・参加者を募集いたします・・・

このたび、日帰遠足の行先についての希望調査を行いました。

その結果過半数以上の方が、2019年度の秋の遠足は、「なんばグランド花月の演劇鑑賞」 を希望されており、行先を決定いたしました。

期 日 令和元年11月20日(水)

行 先 なんばグランド花月で演劇鑑賞

参加費 8,000円(花月弁当付)

募集人員 40名(先着申し込み順)

募集期間 令和元年9月2日(月)~9月25日(水)

※ 参加費については、申込書の提出と同時に徴集させていただきます。

[日程表]

11月20日 霊山寺====鳴門 IC====淡路 SA====明石海峡大橋====== (水) 7:15 8:30/8:45

==なんばグランド花月======

10:30 開場 11:00~14:15

昼食(弁当)観劇終了後自由散策

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.



阿北キャンバス

〒771-1507 徳島県阿波市土成町吉田字風呂屋敷29-7 TEL.088-695-2188 FAX.088-695-2191

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 下さる方にお願いをしております。

「パンダ便り」は、<u>http://narutopanda.com/</u>を検索していただき、ホームページ下側の「パンダ便り最新号」または、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 □ 12,000 円 (縦 15cm×横 17cm)

4 □ 16,000 円 (縦 20cm×横 17cm)

5 □ 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 TSUDOI 内

TEL/FAX 088-685-6177 (太田)

鳴門市 オレンジカフェ連絡会

各オレンジカフェ(認知症カフェ)では、認知症予防活動として、新聞ちぎり絵、絵手紙、折紙、童謡、カラオケ等の取り組みを行っており、お互いの活動に関する情報交換を行っています。相談活動は下記地域包括支援センターの協力をいただいています。

オレンジカフェの名称	地域包括支援センター	電 話
オレンジカフェ木津野	鳴門市地域包括支援センターひだまり	(088)686 - 1139
オレンジカフェ小桑島	鳴門市地域包括支援センター緑会	(088)685 - 1555
オレンジカフェ岡崎	鳴門市地域包括支援センター貴洋会	(088)683 - 1075

問合先: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

もうすぐお別れです。

この頃、先生やパンダの会の皆さんや日本人の友達などから、何度も「お二人はそろそろ帰国しますね」 と聞かれました。私自身はお別れのことにとても苦手なので、ずっとお別れなんて考えたくないと思いま した。皆さんの話を聞いて、お別れを考え始めました。

一年はあっという間に経ちました。皆さんと初めて会ったのがまるで昨日のことのようでした。人生のすべての出会いは幸せだと思うので、皆さんと出会えるのも幸いです。この一年間を振り返って見ると、皆さんとのたくさんの思い出が思い浮かびました。鳴門のまつりで、皆さんの太極拳をしている姿は今も印象に残っています。秋の遠足で食べたカニはもう一度食べたいです。新年会で、皆さんの素晴らしいパフォーマンスを見ながら、忘れられない新年を過ごしました。大麻比古神社で 2019 年の願いを祈って、最初に咲いた桜をお花見会で楽しみました。また、毎週水曜日に、皆さんの元気の笑顔を見て、一緒に太極拳をやって、うちのおばあちゃんがそばにいるようで安心していました。そして、中国語を教えるのは初めてですので、まだまだ得意とは言えませんが、もし皆さんの中国語の勉強に少しでもお役に立ったら、私たちはとても嬉しいです。

この一年間は、皆さんからいろいろ教えられました。自分のやりたいことがあれば、失敗を恐れず結果を考えずにやります。いつでも新しいことに挑戦し、新しい知識を勉強しようという気持ちは大切だと思いました。

長い間、お世話になりました。本当にありがとうございました。まださようならとは言いたくないので、 中国に帰国するまでは、皆さんと会えることを楽しみにしております。

> 2019年6月24 2018年度「パンダの会」会員 ^{カン} 雑 婚より

パンダ会の皆さん、この一年間、お世話になっております。光陰矢のごとしで、知らずのうちに一年を過ごしてしまいました。もちろん、素晴らしい思い出がいっぱいありました。遠足に行って蟹を食べたり、初詣に神社へ参拝したりしました。そして、毎週の水曜日にはみんなと一緒に太極拳をやってすごく楽しくて充実しました。みんなのおかげさまで、いろいろな日本文化を体験させていただき本当にありがたいと思います。

実は、ちょっと残念ながら、昨年の下半期には、授業があったので、太極拳の練習にあまり参加しませんでした。だから、厳密にいえば、みんなと一緒に過ごした日は、半年ぐらいでした。しかし、たとえ半年でも、一生忘れられない思い出になります。

最後に中国語講座の皆さんに謝りたいと思います。わがままで経験のない私達を大目を見て下さり、本 当にありがとうございました。

この一年間というもの、ずっとご迷惑をかけて申し訳ございません。またいつかみんなとお会いできる 日を楽しみにしています。その時、よろしくお願い致します。





青島支部からのお便り

パンダ会の皆さんへ

ご無沙汰しております。皆さんはお元気でしょうか?

大学の時間は瞬く間に過ぎ去りました。6月28日の卒業式が終わると、私の大学生活も終わってしまいます。この四年間の大学生活を振り返ってみると、一番印象に残ったのは鳴門で過ごした一年間でした。

「パンダの会」の皆さんと一緒に太極拳を学んだり、京都へ遠足に行ったり、中国語講座をしたり、餃子を作ったり、阿波踊りを踊ったりしました。皆さんと一緒にしたことは、どれもがとても楽しくて、私の大切な思い出になっております。

中国に帰ってから、公園で太極拳をしている 人を見るたびに、鳴門でみんなと一緒に太極拳 をしたことが頭の中で浮かんできます。そして、 皆さんと一緒に勉強をした太極拳もちゃんと役 に立っており、私の父にも教えてあげました。

後輩や友達にも鳴門でのことや皆さんの話をします。

鳴門の美しい景色や美味しいもの、そして優しくて親切な人たちをもっと多くの人に知ってもらいたいと思っています。

私は、この鳴門での楽しかった生活のおかけで、日本の大学の大学院に進学することを決めました。大学院に合格できるように今は一生懸命頑張って勉強しています。

将来、機会があれば、もう一度鳴門に行きたいと思います。

また皆さんに会えるのを楽しみにしています。

2019年6月26日 2017年度「パンダの会」会員 李 俊より

「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? 私はなんとこの7月から社会人になれました。

今年の6月末に大学を卒業し、青島に戻って、 仕事し始めました。やっぱり、働くのは想像するよりももっと難しいことです。院生の時はインターンとかはしたけど、やはり経験が少なすぎます。職場で勉強するところがいっぱいありますし、忙しくて、少し心ぼそいです。 しかし、幸いのことですが、上司と同僚たちは優しい人で、いろいろ教えてくれました。合格な社会人になれるよう頑張って行きたいと思います!もし時間がありましたら、みなさんもぜひ青島に遊びに来てくださいね!パンダの会の皆さんのご健康を心から祈っております。

この半年で仕事が忙しくなって、日本語を勉強 する時間も無くなっています。うちの会社は日本 人が多いですが、部長ばかりで、普段あまり話す 機会がありません。

一人で暮らしており、家族も親友もそばにいませんので、時々寂しいな、青島に帰りたいなと思っています。

でもね、毎月ボリン大会があって、会社の同僚 と遊ぶ機会もあります。隣の日本企業の人もよく 一緒に参加されます。楽しかったです。わたしは 今まで2回参加しましたよー。

でも私は、ボリンが苦手で、点数も低いです。 優勝者はいつも日本人です。ボリンが終わった ら、部長がよくおごって下さりみんなと一緒に食 べに行きます。

毎回日本人と一緒に話をするときには、日本での留学中にみなさんと過ごした記憶が蘇ってきます。あのときのわたしは本当にラッキーでした。みなさんと出会って今も幸せな記憶が私の心に残っており、苦しみや悲しみに出会ったときには、前に進む勇気が出てきます。この勇気は「パンダの会」のみなさんがくれた私への一番大切なプレゼントです。

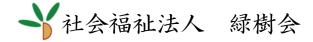
6月には上海に行きました。好きな撮影者を見 に行くためです。以前からインタネットでよく見 ていますが、本人を見るのは初めてです。可愛い 女の子です。

その日、彼女の親友も応援に来ていました。その子もインターネットで人気があります。私も一緒に写真を撮りました。

この半年間平穏に過ごしました。「パンダの会」 で何か面白いこととかありませんか?わたしも 知りたいですね。

ちょっとだけ教えてくれたら嬉しいですよ 2019年7月8日 2016年度「パンダの会」会員 高 彩彩より 『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



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





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



T E L.(088)685-3605 鳴門市大津町矢倉字四ノ越3番



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



TEL. (088) 686-3113 鳴門市大津町矢倉字五ノ越3 2-1

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

私たちは、平均年齢65歳以上のヤングシニアで構成された施設訪問ボランティアです。 介護予防運動のための太極拳のほか、カラオケ、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ております。

もしも、出演依頼を希望される時は、ぜひ一度私たちにお声をかけてみて下さい。 事務局(090)4780-2967(太田)まで御連絡下さい。