

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第24号(年2回7月・1月発行)

発行日 2020年7月22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内
TEL&FAX (088)685-6177
ホームページ <http://narutopanda.com>



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



撫養支部のみなさん
キョーエイ鳴門駅前店 4F ホール



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」が誕生するまでの経緯(いきさつ)	3
◆今年もあなたもスマホデビュー	4
◇自慢の逸品(いっぴん)	5
◆2019年度オレンジカフェ・ハンドメイド合同作品展(報告)	6～7
◇2020年度総会を開催	8～9
◆「簡化二十四式太極拳」とは	10
◇広告の掲載は「パンダ便り」に	12
◆もうすぐお別れです。	13
◇青島支部からのお便り	14～15

事業及び行事のご案内

■スマホ教室の開催

期 日	Aコース 8月5日(水)～26日(水) 午後1時～2時
	Bコース 9月2日(水)～23日(水) 午後1時～2時
会 場	キョーエイ鳴門駅前店4F カルチャー教室(A)

■留学生の送別会の開催

期 日	令和2年8月5日(水) 12時～
会 場	検討中

■めざそう！！1人で10人の仲間づくり

期 間	2020年6月1日(月)～10月31日(土)
	3人以上の会員を紹介された方に記念品をプレゼントします。

■太極拳による介護予防標語の募集

募集期間	令和2年8月3日(月)～9月16日(水)
募集作品数	お一人様2点までとさせていただきます。

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「パンダの会」が誕生するまでの経緯(いきさつ)



太極拳を楽しむ「パンダの会」

会長 太田 晴清

「パンダの会」は、今から16年前の2004年(平成16年)4月28日に誕生しました。

その当時のことについてお話しをさせていただきます。

私自身当時、鳴門市役所で介護保険の業務に従事しておりました。既に平成12年度から介護保険制度が始まってから4年が経過をしている時代でした。

当時、市民が負担すべき介護保険料の基準額は、3,520円であり、高齢化率は22.4%でした。ちなみに令和元年度高齢化率は、34.5%

と上昇しており、その結果介護保険料の基準額は、6,380円と約1.8倍になっております。

介護保険制度は、公費で負担すべき部分が2分の1、市民からの介護保険料で負担すべき部分が2分の1の財源で以って行われています。介護保険を利用すべき対象者が増えれば、自然と支払うべき費用は増えることになります。このことから、介護保険制度を維持する上からも必要なことは、介護給付額の抑制を図ることでありました。鳴門市では、こうした状況を踏まえて、「今後の介護予防の在り方について」大学関係者から答申を頂くことになっておりました。まもなく答申が鳴門市に示されました。

その答申内容は、「高齢者の健康づくりと同時に生きがいを積極的に推進すること」でありました。

私自身、この答申内容を受けてある一つの事を思い出しました。

それは、「介護予防」に適した、運動が「太極拳」であるという論文を既に10年前にアメリカの大学生が発表しているということでした。

論文の内容は、実に利に叶ったものであり誰もが理解できるものした。

高齢者の方が、ゆっくりとした太極拳を実践すれば、一つは、「下半身の筋力の強化が図れます。」二つ目は、「バランス感覚が身につきます。」という内容でありました。

一方、介護の手間が発生する第1の原因は、「転倒—骨折—寝たきりの状態—介護の必要性」であります。

もしも、高齢者の方々が自ら下半身の筋力強化を図り、バランス感覚を身につけることができれば、おのずと転ばない体が出来上がることになり、介護の手間の発生をより遠くに押し返すことになります。

そこで私は早速「介護予防ボランティア」の育成に取り掛かることにいたしました。

当時、鳴門市内で国際交流ボランティアとして活動されていた山本太一氏に「青島大学から鳴門教育大学に留学中の方に太極拳の心得があるかどうか聞いていただきたい」とお願いいたしました。

次回に続きます。

..迷惑物件を地域の資産に.. ^A空 ^Rき家 ^P利活用プロジェクト

私たちは、鳴門市内の**空き家で福祉のまちづくりを考える会**です。

メンバー

福祉活動の実践者、一級建築士、家屋解体業者等

活動内容

◎ 空き家を活用した福祉のまちづくりを展開したい方の**相談活動**

◎ 空き家を福祉のまちづくりに提供したい方の**相談活動**

◎ 空き家の再生や除却で悩まれておられる方の**相談活動**

空き家で福祉のまちづくりを考える会 【連絡先】 090-2967-4780 (太田)

—スマホ教室を開催— 今年はおなたもスマホデビュー！！

募集期間	7月22日(水)～7月31日(金)
募集人数	Aコース・Bコース 各8名(先着申込順受付)
対象者	携帯をお持ちでない方 ガラ携をお持ちの方でスマホに変更したい方
講座の回数	Aコース・Bコースとも各4回
受講料	無料
受講申込先	太極拳を楽しむ「パンダの会」スマホ教室係まで受講申込書を8月3日(月)までに提出してください。
講座内容	Aコース・Bコースとも共通

〔Aコース〕

第1回 8月5日(水) 午後1時～2時
(開講式) 基本操作編 (スマホとは、タッチ操作、音声入力等)

第2回 8月12日(水) 午後1時～2時
便利な機能編 (電話、メール、カメラ、地図、ネット検索①)

第3回 8月19日(水) 午後1時～2時
便利な機能編 (電話、メール、カメラ、地図、ネット検索②)

第4回 8月26日(水) 午後1時～2時
おすすめのアプリ・まとめ (閉講式)

〔Bコース〕

第1回 9月2日(水) 午後1時～2時

第2回 9月9日(水) 午後1時～2時

第3回 9月16日(水) 午後1時～2時

第4回 9月23日(水) 午後1時～2時

講座に使用しますスマホの機種はiPhone7です。毎回無料で貸出しをいたします。
申し込みは、申し込み書を太極拳を楽しむ「パンダの会」に提出して下さい。

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)

商品番号0001



制作者 八木 智江
 作品の高さ 36cm
 作品の幅 31cm
 お譲り価格 25,000円～

商品番号0002



制作者 八木 智江
 作品の高さ 50cm
 作品の幅 31cm
 お譲り価格 70,000円～

商品番号0003



制作者 八木 智江
 作品の高さ 136cm
 作品の幅 60.5cm
 お譲り価格 100,000円～

作品の制作者からのひとこと

◎一番高くお譲り出来る方にお届けさせていただきます。
 売上金の一部は、「パンダの会」の活動費として寄付をさせていただきます。

商品御希望の方は、2020年11月30日までに 住所、氏名、連絡先をお書きの上、はがきで申込みをお願いします。尚、購入希望価格を必ずお示してください。

商品のお譲り結果は、次回のパンダ便り第25号で発表させていただきます。

商品希望申し出期間 2020年7月22日～2020年11月30日(月)

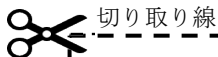
申し込み先 〒772-0031

鳴門市大津町木津野字内田7-10

コミュニティはうす TSUDO I 内

太極拳を楽しむ「パンダの会」

自慢の逸品係宛



切り取り線

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】2020年7月22日(水)～2021年1月20日(水)

太極拳シューズ



0193
 ホワイト×シルバー

販売元 アシックス
 品名 ウーシュー@WU
 価格 ¥12,000+税
 素材名 天然皮革製

2019年度

オレンジカフェ・ハンドメイド合同作品展(報告)

〔講演会〕

期 日 2020年1月25日(土) 午後2時～4時
会 場 徳島県立総合福祉センター 視聴覚室
演 題 「レビー小体型認知症早期発見の源」
講 師 レビー小体型認知症サポートネットワーク神奈川
代 表 藤井 博子氏

〔ハンドメイド合同作品展他〕

期 日 2020年2月15日(土)～2月19日(水)
会 場 キョーエイ鳴門駅前店 4階多目的ホール

内 容

- ◎ 認知症に関する啓発パネル展
- ◎ オレンジカフェ(認知症カフェ)活動紹介パネル展
- ◎ 認知症カフェ利用者の作品展示及び即売
- ◎ 手作り作品づくり「体験コーナー」の設置
- ◎ 認知症の方及び家族の方に対する「相談会」の開催
- ◎ 特設パネル展示「徳島エシカル農作物の活用を」

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

URL: <https://taijipower.net/>

商 品 名	定価(税別)	内 容
24式太極拳	5,000円	張 紹偉 師範解説付 1、全外套演武(正面) 2、動作の詳細解説 3、全外套演武(背面)
32式太極拳	5,000円	

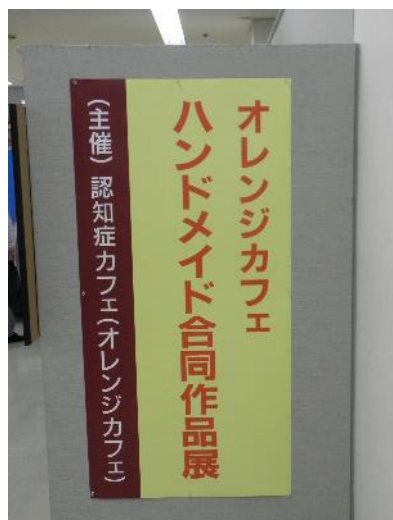


※太極拳を楽しむ「パンダの会」会員の方には、定価の15%引き(4,250円)で商品のお取り扱いを行っております。

講演会



オレンジカフェ・ハンドメイド 合同作品展



作品展示コーナー



手作り作品体験コーナー

<p>おいしいをデザインする Dairy Products YASUTOMI Since 1963</p> 	<p>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・・・</p> <p>有限会社 安富商店</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 http://www.yasutomi-syouten.com/</p>
--	---

2020年度太極拳を楽しむ「パンダの会」総会を開催

と き 2020年6月17日（水）12時～13時
 ところ キョーエイ鳴門駅前店4階多目的ホール
 出席者 大会代議員30名の内27名出席

太田会長は挨拶の後、議長として議事を進行、事務局の圓藤治子文書事務担当が2019年度事業報告書（案）を提案、浜中雪美経理事務担当から、2019年度決算報告書（案）が提案され両案とも了承されました。次に、飯原道代監査から2019年度監査報告があり、続いて新役員が選出されました。任期は、2020年度と2021年度の2か年となります。続いて2020年度事業計画（案）が事務局の大寺禮子文書事務担当から提案され、次に津川洋子経理事務担当から予算（案）が提案され両案とも了承されました。

役員体制

(2020年度～2021年度)

	世話役	指導員
会長 太田 晴清	板東支部	出葉 栄
会長代理 出葉 栄	大西 晴夫	井内 マリ子
	正木 和夫	濱 憲子
事務局	津田 あつ子	工藤 陽子
文書事務担当 大寺 禮子	市川 登志恵	
経理事務担当 津川 洋子		監査
	瀬戸支部	飯原 道代
世話役	原田 ひろ子	小林 信子
撫養支部	坂本 寛子	
泉 加代子	三栖 佐和子	
勝田 キヨミ		
田口 静代		
竜田 美代子		
北野 美恵子		

住み慣れた家を、もっと快適にする そんな住まいのリフォームは(株)亀井組に！！！！



リフォーム工事・各種メンテナンス工事のご相談は(株)亀井組に、お気軽にお問合せ下さい。

※イメージ画像



ショールームへ是非
お越し下さい。
お待ちしております。

テクノストラクチャー工法
新築注文住宅受付中！

大きな地震に、
大きな自信を。

Panasonic Builders Group
パナソニックビルディンググループ

ご相談無料 お見積り無料 プランニング無料

リフォームプラザ亀井 検索

KAMEI リフォームプラザ・電井

0120-144-170

【営業時間】9:30～18:00 【定休日】毎週水曜

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3F

指導補助者及び指導者の認定

◎指導補助者の認定

各支部から推薦された者の中から認定を行う。

◎指導者の認定

指導補助者の中から認定を行う。

認定委員会

認定委員会の委員長及び委員は、会長が委嘱します。



総会での議事進行

指導者及び指導補助者

(2020年4月1日現在)

指導者

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 恵美子

玉谷 喜美子

佐野 初子

出葉 栄

赤松 扶美子

指導補助者

撫養支部

橋本 隆夫

板東支部

米山 千恵子

大西 春夫

森内 恵子

瀬戸支部

大山 幸子

筒井 ルリ絵

板東支部

津田 あつ子

市川 登志恵



新役員の紹介

太極拳を楽しむ「パンダの会」

各委員会及び委員長

(2020年度～2021年度)

委員会名	委員長名
介護予防普及委員会	津田 あつ子
編集委員会	太田 晴清
企画委員会	乾 秀子
指導委員会	出葉 栄
国際交流委員会	市川 登志恵
組織委員会	濱 憲子

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

一太極拳を楽しむ「パンダの会」で健康づくりと生きがいづくりを一

今、欧米諸国で太極拳が注目されている

「簡化二十四式太極拳」は、

深く呼吸をしながら、ゆっくりとした動作を行う全身運動が、健康とのつながりを深めます。

この動作によって、以下のような健康効果が期待されております。

- 1、 副交感神経を刺激することによる血圧低下作用
- 2、 ウォーキングより優れた抗酸化作用
- 3、 コレステロールや中性脂肪などの血中脂質低下作用
- 4、 筋力維持や協調運動、柔軟性が改善されることによる転倒予防
- 5、 認知機能の改善
- 6、 関節炎や、関節拘縮の予防改善
- 7、 睡眠の改善
- 8、 うつ病や気分障害（気分の落ち込み）の予防改善

太極拳を楽しむ「パンダの会」は、2004年4月28日に誕生してから今日まで**介護予防ボランティア**としての活動を行ってきております。近年では、認知症予防活動の効果まで認められるようになってきました。

入会する前に、ぜひ練習風景を見に来てください。見学は無料です。会員の皆さんと一緒に太極拳を楽しんでみてください。

いつからでも入会はできます。会費は、1か月わずか1,000円です。

活動中は、水分補給のためにペットボトル入りのお茶も用意されております。

【活動内容】

◎毎週午前中に太極拳を楽しみます。

撫養支部	毎週水曜日	午前10時30分～12時	場所	キョーエイ鳴門駅前店 4階
瀬戸支部	毎週月曜日	午前10時～11時30分	場所	瀬戸公民館
板東支部	毎週火曜日	午前10時30分～12時	場所	板東公民館

◎会員の親睦を図る催しを企画

春には、「お花見の会」の実施、夏には、「鳴門市の阿波踊り」への参加、秋には、「鳴門のまつり」への参加と「日帰り遠足」の実施、冬には、「新年会」の開催など

◎気の合った会員同士による「生きがいサークル活動」の実施

「ダンス同好会」、「絵手紙サークル」、「中国語会話サークル」、「カラオケサークル」、「阿波踊りの太極拳を楽しむパンダ連」等のサークル活動にも自由に参加できます。

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.

パンダの会様向け 特典!

ソフトバンク鳴門限定 スマホ新規ご成約で

3,000

広告を見たとお伝え下さい!



相当
円還元

※ソフトバンクもしくはワイモバイルでスマホ 新規契約 他社からのお乗り換え

SoftBank

Y!mobile

ソフトバンク鳴門

(TEL) 088-679-8672

(所在地) 徳島県鳴門市撫養町斎田東発19-4

※鳴門市役所から南へ300mほど、鳴門警察署近く

(営業時間) 10:00~19:00

(定休日) 第二木曜日 P有

※期間: 2020年7月1日~終了日未定

※店舗: ソフトバンク鳴門のみ有効

※他キャンペーンとの合計還元金額が

2万円を超える場合は対象外となります。

※現金還元もしくは本体値引となります。

※ソフトバンクからワイモバイルへの

お乗り換えは対象外

20-0625-2641

 からだ元気治療院
徳島藍住店

鍼灸・マッサージ・機能訓練

国家資格を有する者が
ご自宅に出張し施術いたします。

▼お気軽にお問合せください

TEL 088-678-5808

「パンダ便り」を見て

お問合せ頂いた方に限り

初回無料+お灸プレゼント♪

家屋解体・遺品整理



レインボークラブ

代表者 門家 真人

〒770-0023 徳島市佐古3番町

TEL088-678-6543

080-1996-5665



awning & hood factory
AHOKU CANVAS
テント・シート・ビニール・ネット・広告幕・カーテン

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」に

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の活動を同時に推進しているボランティア団体です。

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、私たちの活動を支援、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。

広告の活用方法

ホームページ中の「パンダ便り」に掲載されております活動支援店の広告をスマートフォン等でお店の方にお見せされますと表示されておりますサービスが受けられます。

「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)

徳島初のパッシブハウスを体感してみませんかー

OPEN HOUSE
見学ご予約受付 Start!

PASSIVE HOUSE JAPAN × Q1HOUSE × HEAT20
TSUJIGUMI
有限会社 辻組 Tel.088-668-1326
〒770-8078 徳島市八万町橋本 27-1
<http://www.orisuma.com>

八万モデルハウス見学の
ご予約も随時受付中!

もうすぐお別れです。

もうすぐ8月になります。そろそろパンダの会の皆さんと「さよなら」を言います。この一年間、最初ここに来た不安と緊張の気持ちから、パンダの会の皆さんと一緒に練習した太極拳、旅行、皆さんの笑顔と話にいたるまで、いろいろ収穫があって、珍しい思い出も残っています。

まずは太極拳のことで、中国でも太極拳の授業がありますが、学生は単位を取るためにただ期末がギリギリの時に必死に練習しています。というと、太極拳とは何ですか、どんな態度、姿を持って勉強するのか全然知りません。つまり、太極拳の魂を知らず、ただ表面的に流れているだけです。

最初、私もそのような状況で、24式の名称すら知りませんでした。「中国人なのに、太極拳がわからない」というドキドキの気持ちを持って、パンダの会に参加しました。しかし、パンダの会の皆さんは優しく温かいです。私が苦手なことを知った後、皆さんは熱心に教えてくれます。特に福井先生と初子さん、二人は毎週に私たちを連れて、足と肩の動作を教えてくださいました。とても責任感のある先生だと思います。そのように毎回基礎の動作を練習して、動きが指導されていくうちに、だんだん上手になります。今は24式が覚えられて、動作もはっきりできます。これは全部パンダの会の皆さんが手を取って真剣に教えてくださった結果です。そのことを考えるたびに、よく感動します。「皆さんに出会えて良かった。」というような心があって、おかげで生活も充実して過ごせました。

パンダの会で、一番印象深いことは皆さんの生活態度です。元気満々でいつも笑って、お年寄りではなく、若者のようです。歌が上手な太田会長、声も体も大きい久保田さん、かわいいミツルさん、中国語を勉強しているクラブの皆さんいくつになっても生活に情熱があって、好きなことを選んで、夢を追います。

実は、私は初めてこのことが分かりました「好きな生活スタイルで生きている」ということです。私もこのような生活状態が好きです。価値観があるし、生活も充実し、一番幸せなことです。以前の私、「本当の生活とは何か」という疑問がありました。自分の将来は、どのように生きたらいいのだろうかという疑問です。パンダの会の皆さんと一緒に過ごした一年間、だんだんと人生ということがわかってきたような気がします。若者たちの中に、体も年齢も若いのですが、毎日ぼうっとして何もしない人もいます。これは歳を取るより、もっと怖いことではないでしょうか。

「好きな生活を選び、いくつになっても元気いっぱい」ということの良さが分かりました。これからも頑張ります。この一年間、皆さんにはお世話になりました。帰国した後、太極拳をよく練習して、日本語を勉強し続けます。いつの日か、もう一度パンダの会の皆さんと一緒に太極拳を練習したいです。

2020年6月22
黄 誉婧より

光陰矢の如し、鳴門での留学生活はもうすぐ終わりになります。この一年間に、大学で勉強しながら、「パンダの会」のいろいろな活動に参加して、本当に充実した留学生活だったと思います。

私は日本へ留学に来る前に、本当の日本を自分の目で見て、日本文化を自ら体験したいという目標を持っていました。でも、日本に来たばかりで、緊張しすぎたので、日本人に話しかけるのもできなかったです。「大変な始まりだ、これなら、目標を達成できないだろう」と思いました。そのうちに、ある活動でパンダの会のおじいさんは、「実は、パンダの会のみなさんはあなたと交流したい、あなたたち留学生はみなさんにとって、孫みたいな存在だ」と、私に言ってくれました。

その時、私は「わたしが他人と交流したいだけでなく、多くの場合は、他人も私と交流したい」とわかりました。ですから、私はできるだけ多くの人と交流することで、たくさんの友達が作れて、生活が前の予想通りに楽しくなります。

そして、この一年間は、パンダの会の皆さんと太極拳をしたり、中国語&中国茶で交流したり、旅行したりして、本当の日本文化を体験しました。それに、みなさんの生活に対する積極的、楽観的な態度は、みなさんを若くさせて、すごく元気に見えます。この態度は、私の今度の留学中一番勉強になったことだと思います。

それ以外に、私はより多くの友達を作って交流するために、アルバイトをしていました。レストランでの仕事は大変ですが、従業員の方や店長さんまでも友達になって、お互いに日中文化に対する観点を話し合っ、非常に楽しい時間だったと思います。

この度は、新型コロナウイルスの影響で、パンダの会の多くの活動や旅行などもキャンセルしなければなりません。元々は、みなさんともっと多くの交流ができるのに、本当に残念だと思います。でも、パンダの会のみなさんと一緒に作った思い出はいつまでも、決して忘れることはありません。

2020年6月24
高 偉峰より



徳島の観光はぜひ当社にお任せください!

Hikari Dream
TOKUSHIMA

-予約・お問合わせはこちら-

☎ **088-699-7133**

受付時間 9:00~18:00 (土曜・日曜祝日・年末年始除く)

〒771-0214 徳島県板野郡松茂町満穂字満穂開拓31-3
Fax.088-699-7066

青島支部からのお便り

2019年6月15日上海で
2012年度「パンダの会」会員
龍 霖より

パンダ会の皆さん：

ご無沙汰しております！新型コロナが拡大する中、どこも大変だと思いますが、お元気ですか？

まずは仕事についてですが、去年の6月末に大学院を出て、7月に青島に戻って仕事を始めてから1年が経ちました。仕事にだんだん慣れて、日本の企業に触れるチャンスがなかなか少ないですが、自分自身努力して働く価値が見えるようになってきました。これからもがんばります！

次に生活についてですが、最近はコロナがようやく少し収束しつつあるおかげで、レストランでの外食も多くなりました。そのせいで、ちょっと太っちゃいました。夏が来てきれいなワンピースが着られるように、今からダイエットするつもりです。

以上は私の近況です。皆さんのご健康とご多幸をお祈りいたします。もしチャンスがあれば、ぜひ青島へお越しくださいね！お待ちしております。

2020年6月15日
2014年度会員
孫 華鈞より

パンダ会の皆さん

こんにちは、ご無沙汰ですが、皆さんお元気ですか？

帰国してからすでもう7年になりました。私は青島から上海に引っ越しました。今はある広告会社で働いています。仕事が忙しくて、毎日朝10時から夜11時ぐらいまで13時間働いて大変だと思います。しかし、毎回素晴らしい作品ができて、嬉しくて疲れたこと全部忘れず。

私は2018年5月に結婚しました。その時皆さんからプレゼント（私と主人の写真）をいただきとても嬉しかったです。ありがとうございました！

今年の2月に会社の方と一緒に日本旅行を予定しておりましたが、コロナのせいで、行けませんでした。残念です。コロナの間、日本からはいろいろと支援をしてくれてありがとうございました！

ぜひ、来年日本に行きます、皆さんと会います！懐かしいです！

色々ありがとうございます、みんなお元気で！またね！

太極拳を楽しむ「パンダの会」の皆さんへ

暑い夏が来ていますが、「パンダの会」の皆さん、お元気ですか。光陰矢の如し。帰国してあっという間にまた一年過ぎてしまいました。2020年には新型コロナウイルスの感染拡大の影響でみんなも大変になりましたね。会長さんによると、6月からみんなが体温を測るなど気を付けながらの練習を始めたそうですが、みんなの健康な様子を知って何となく安心しました。

この冬休みに日本へ行く予定でしたが、新型コロナウイルスで、結局キャンセルせざるを得なくなりました。みんなに会えなくなってとても残念でした。

中国での感染については、今基本的に抑えられているので、私は最後の大学生活を楽しんでいます。最近、卒業論文の発表が終わったばかりで、大学時代はもうすぐ終わります。もちろん次の院生の段階も楽しみにしています。たぶん大学と異なる生活になるかもしれません。引き続き頑張っていきたいです。

ますます暑くなりますが、お体を大切にしてくださいね。

2020年6月15日
2018年度 会員
徐 方冰より

大変ご無沙汰しております！

2014年-2015年にお世話になっていた青島大学の杜程程です。

お元気でいらっしゃいますか？そして、「パンダの会」はまだ順調に続けられていますか？コロナの影響で、しばらくはトレーニングされていないと思いますが、きっと皆さまはご自分のお宅で続けられていますよね。それとも、もしかしてオンライントレーニングもなさっていますか？

実は、コロナの前に一度日本に行ったことがあります。色々あって鳴門に戻ることはできませんでした。そして、私は去年の6月に卒業して、今は実家の青島のハイセンス(HISENSE)で通訳として働いています。平凡な毎日ですが、やりがいを感じています。そして、家に近いので、両親も色々面倒を見てくれます。

コロナが落ち着いたら、また日本に行きますので、またその時にお会いしましょう！

今はまだ感染が落ち着いていませんので会長も皆さまもくれぐれもお体にお気をつけてください！

再会することを楽しみにしております！

2020年6月16日

2014年度会員

杜 程程より

パンダ会の皆さん：

大変ご無沙汰しております。皆さんはお元気でしょうか。私のこと、まだ覚えていますか。皆さんが忘れないように、簡単に近況をご報告いたします。

新型コロナウイルスによる肺炎の流行のために、学校再開ができなくて、2020年の年明けから今まで、ずっと実家にいます。そろそろ卒業しますが、卒業記念写真もできなくて、卒業式にも参加できません。何だか悲しいと思っています。

去年の12月に大連外国語大学の大学院入学試験を受けて、無事に再試験に合格しました。コロナウイルスの影響で再試験はオンラインで行いました。無事に合格しました。今年の9月から大学院生活を迎えます。

夏休みは運転免許を取りたいです。そして、翻訳の専門試験を受験勉強します。引き続き笑顔で前向きに生きていきたいです。

今のところ、新型コロナウイルスによる肺炎の流行はだんだん好転していますが、皆様は是非是非お体に気をつけてください。

2019年6月18日

2018年度「パンダの会」会員

韓 嬌より

パンダの会の皆さんへ

ご無沙汰しております。皆さんは元気でしょうか。鳴門はもう梅雨の時期に入ると思いますが、体に気をつけてください。実家はまだ熱くはありませんので、天気もとてもいいです。大学院に合格しましたが、今はまだ家において、遠距離授業を受けています。今年はコロナの原因で元々色々な予定がありましたが、やりたいことが何もできなくなってしまいました。

最近の中国のコロナの状況についてですが、結構良くなりました。外食や買い物などもできる状態になりました。そして、いま中国では、野菜や薬まで、何でも出前ができるから、家を出なくても、生活は全然大丈夫です。そして、ずっと家にいるおかげで、好きなことを

する時間があります。ですから、色々な自分

が好きな本を読みました。そして、料理が好きなので、家にいて自分で料理を作って、料理レベルも上がるし、自分の両親とも一緒に時間を過ごすことができました。

大学院のことについてですが、専門は国際ビジネスですから、最近経済についていろいろ勉強しました。私にとって、経済がちょっと難しいですが、日本で就職したいですが、今の状況で、これからどうなるのかちょっと心配しています。

最後ですが、皆さんの健康とご多幸をお祈りいたします。

2020年6月19日

2017年度 会員

李 俊より

パンダの会の皆さん

こんにちは

お久しぶりです、皆さんはお元気ですか？

私は元気ですよ。今年はコロナでいろいろ大変でしたね。皆さんも無事ですか。まだ悪い状況が続いていますが、古里はもうだいぶよくなりました。ニュースによると、日本も段々と良くなっていそうで、よかったですね。

大学を卒業してもう一年が経ちました。この前、中国の大学院の試験を受けて、残念ながら、失敗してしまいました。それで、私はすぐに働き始めました。今は高校で日本語の先生をしていて、そろそろ大学入学試験ですから、今忙しいところです。先生になって、日本語についてのことがより詳しくなりました。学生の頃なかなかわからないところが先生になってからわかるようになりました。それに、古里の高校で先生を担当していますから、これからは貴州省出身の日本語人材も多くなると思います。大学入学試験のことで毎日大変ながらもうれしいです。日本語専門の学生として自分の知識を活かせることが何よりです。

今後、自分達の生活がもっと暮らしやすくなるように願っています、皆さまも元気で長生きするように願っています。皆さんと再会するために、頑張って貯金しています。

2020年6月26日


2017年度会員

冉 茂鑫より



『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 ひまのほの

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)

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。