

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第27号(年2回7月・1月発行)

発行日 2022年1月19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>



板東支部のみなさん
板東公民館



【お知らせ】

『ウクライナ難民支援コーナー』
を設置しました。

私達は
戦争に
反対します



大津支部のみなさん
ふれあいセンターおおつ



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 4 F ホール



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出来ます。

目 次

◇新年を迎えて	3
◆「パンダの会」が誕生するまでの経緯(いきさつ) 4	4
◇張 紹偉老師の講話 ―太極拳の心―	5
◆2021年度太極拳による介護予防標語	6～7
◇新型コロナウイルス感染症に伴う生活の実態調査	8～9
◆鳴門市チャレンジデーに参加	10
◇太極拳を楽しむ「パンダの会」大津支部を結成	12
◆いきいきサロンの開催風景	13
◇太極拳で心豊かにシニアライフを	14
◆青島支部からのお便り	14

【更新日】 2022年3月12日

ウクライナ難民への支援に向けて 『パンダ便り』を愛読されておられます全国の皆さんへ

平和な生活を一瞬にして破壊する非人道的な行為は、決して許される行為ではありません。

既に、120万人のウクライナ国民が難民として隣国に避難を余儀なくされており、こうした状況を見て世界中の人達が心を痛めています。日本におきましても、岸田文雄首相は、難民として我が国に受け入れることを決められました。

私達、鳴門市民といたしましても自分たちで出来る支援内容を考えたいと思っており、現在『ウクライナ国民を支援する鳴門市民の会』の結成に向けて取り組みを進めております。現在、私達も支援活動を行うために、活動拠点として施設責任者のご協力を得て事務局を開設することが出来ました。

【事務局】 〒772-0031

徳島県鳴門市大津町木津野字仲の越 84-2

ふれあいセンターおおつ内

ウクライナ国民を支援する鳴門市民等の会 事務局

今後、私達の活動に参加を希望される方は、次の内容を記載の上はがきにて入会の申込をお願いします。

- 氏名
- 住所
- 連絡先
- 支援できる活動内容に○印をお願いします。
 - 1) 活動の手伝い(具体的にお書き下さい)
 - 2) 活動を行うための財政的な支援

新年を迎えて



太極拳を楽しむ「パンダの会」
会長 太田 晴清

明けましておめでとうございます。

新たな年を迎えて今年こそは、新型コロナの感染拡大の無い年になることを願っておられることと思います。昨年は、「パンダの会」の活動も自粛を強いられながらの年でありました。

高齢者の私たちにとって何よりも気掛かりな事は、日々健康で明るく生活を維持できるかどうかということですが新型コロナの感染が危惧される中で運動の出来る機会が奪われる状況が続きました。

こうした状況から会員の皆さん方の生活実態を把握するため、アンケート調査をさせていただきました。

その結果、少しではありますが会員の皆さん方の実態を把握する事が出来ましたし、これからの課題も少しずつ見え始めてまいりました。

運動の機会が奪われることによって、筋力の低下も懸念されることも考えられますが、地元のケーブルテレビであります「テレビ鳴門」のご支援とご協力によりまして毎朝9時30分から「簡化24式太極拳」を放映していただいております。

又、交通手段としての自家用車の利用につきましても、高齢者による交通事故の心配も新聞等で取り上げられており、免許証の返納につきましても身近な話として聞かれるようになっており、地域社会において高齢者が暮らし易い社会づくりのために取り組むべき課題も明らかになりました。

今後は、今回のアンケート調査の結果を生かして、お互いが知恵を出し合いながら、私たち自身が住み慣れた地域で「楽しく暮らすための不断の努力」を重ねてまいりたいと思っております。

おいしいをデザインする

Dairy Products

YASUTOMI

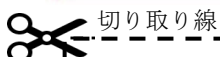
Since 1963

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...

有限会社 安富商店

〒770-8055 徳島市山城町東浜傍1番地33
TEL(088)625-1775(代)FAX(088)654-9104
URL <http://www.yasutomi-syouten.com/>



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】2022年1月19日（水）～2022年7月20日（水）

太極拳シューズ



Q183
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

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)4

太極拳を楽しむ「パンダの会」 会長 太田 晴清

前号より続く

いよいよ、太極拳を楽しむ「パンダの会」の誕生の日がやってきました

2004年4月28日、今から17年前のことになります。

当日には、鳴門市老人福祉センター（現在の鳴門市健康福祉交流センター）の一階に設けられておりました鳴門市ボランティアセンターに山本さん他11名の方々がお集まり下さいました。

私は、一枚の検討資料を元に参加された皆さん方に話しをさせていただくことにいたしました。

「このたび、お集まり下さったみなさん方は、太極拳をぜひ学びたいと希望されておられる方々であり、私は、介護予防を目的とした太極拳を楽しんでいただく会を作りたいと思っています。

「この会の活動に対して、ボランティアで太極拳の指導をして下さる方は、中国からの留学生で鳴門教育大学に大学院生として在学中のハオリャンさんとおっしゃる方です。

この会の会長さんには、山本太一さんが受けて下さることになっております。

そこでみなさん方にお諮りさせていただくために活動を進めるにあたり簡単な会則を用意しましたので、早速検討をしていただけたらとお持ちしました。」と切り出しました。

会則には、次の内容を明記いたしました。

太極拳を楽しむ「パンダの会」会則（案）

（名 称）

第1条 この会は、太極拳を楽しむ「パンダの会」と称する。

（目 的）

第2条 この会は、太極拳を通して会員相互の親睦を図り、介護予防のため健康づくり運動の促進に努めることによって、地域福祉の増進に寄与することを目的とする。

（事 業）

第3条 この会は、前条の目的を達成するため次の事業を行う。

- （1）太極拳を通じ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

（事 務 所）

第4条 この会の事務所は、会長宅に置く。

（組 織）

第5条 この会の目的に賛同する者をもって組織とする。

（会 費）

第6条 この会の会費は、月額1,000円とする。

上記の会則について協議を行い参加者全員の賛同を得て会則が承認され、その日から「パンダの会」は、発足することとなりました。

練習会場は、旧鳴門市営球場の跡地のうずしおふれあい公園の南側に舞台が設置されている場所で行うことになり、毎週水曜日の午前10時30分から12時まで太極拳を楽しむことになったのです。（終り）



—太極拳の持つ心理的な健康効果について—

世の中、誰もが無限のエレギーを持っているわけではありません。食生活と運動等によって、バランスよく生きる力を日々つけていくことが大切です。

健康増進に役立つ体内から外への新陳代謝を程良くしてくれる太極拳は、心理的な健康とリフレッシュされた心身の喜びが得られます。精神の安定や安心感及び頭の回転等、脳を活性化することにも役立つことが近年の研究により分かってきました。そして程良い練習を重ねて行くほど体幹軸が出来ることによって、自分の体を徐々にコントロール出来るようになる楽しさを実感することが出来ます。これは健康の兆しそのものです。大袈裟になるかもしれませんが、太極拳は、社会的役割が極めて大きいと実感しています。練習者としても、指導者としても太極拳を学ぶことによって、それぞれの個人にとって健康生活という幅が広がることで、丈夫な体づくりに役立つことは勿論、大いに健康意識を高めることで健康的な家族になり、元気なグループに参加することで健康な仲間を作ることが出来ます。太極拳を通じた環境に浸ることで、家に籠らずみんなと積極的に健康づくりに取り組めば、健康地域づくりにも繋がる等、様々な社会的役割を期待できるのではないかと思います。太極拳は、単なる運動ではありません。元々【太極】と言うのは、「万物の根源」という哲学的な意味をもとに、陰と陽の理論を生かし、武術の様々な形を取り入れて作られたのが太極拳です。内から外へというアプローチによって、一番理想的な体づくりに優れた方法でもあると言われています。日常生活の一部として、太極拳の練習を習慣化し、様々な太極拳の套路を励んで習得し大会や舞台や発表会等でより多くの皆さんと触れ合い、自分の練習成果をみんなと分かち合い、喜び合い、再チャレンジする自分が生み出されると、心の強い前向きな自分が作られてきます。

私たちは、長年にわたって日常生活の中で作られた体は、不自然な状態になります。しかも悪い癖も持っていて、時間と共に更に悪い状態になります。太極拳の考え方からするとそのような状態は、心身ともにバランスを欠いた状態を生みやすいと言われています。

太極拳において360度の空間内で、手と足、肘と膝、肩と股、加えて心と意識、意識と気、気と力といった「外三合」と「内三合」という条件があり、段階的に深めることで様々な不自然な動き、余計な力、バランス感覚の良し悪し等が段々と解かるようになります。

つまり太極拳を通して自分の体をより深く知ることになり、太極拳の色々な動作を通して悪い癖を調整していくうちに体のバランス感覚を高めることになります。

授業で私はいつも強調するのは、出来るだけ多くの練習を通して、相手に頼るのではなく、真似することだけではなくて、知識を得てそれを理解することによって自分自身の意識を変え、自分を信頼し、自ら体で太極拳を知ろうとすることです。

練習の過程においては、楽しかったり、悩んだり、出来るようになった時の喜び等、それは、自分の太極拳に向き合うプロセスであり、前向きにやろうとすれば段々と上手く出来るようになっていきます。

健康的な効果が沢山あると言われておりますが、正しく効果を得るためにはまず正しく行うことが鉄則です。その上で継続することだと思います。継続して実践すれば、自分自身の太極拳が出来るようになり、丈夫な体づくりも出来るでしょう。太極拳は、自分にとって程遠いものではなく、出来ないものではなく、今日も精一杯楽しく前向きに行えば、自分らしい健康的な太極拳に一步近づくことになるでしょう。

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)

2021 年度太極拳による介護予防標語

募集期間 2021年8月2日（月）～9月15日（水）
応募作品数 41点 応募者 25名

《撫養支部の作品》 18 名 ・ 卒寿まで 太極拳の絆かな ・ 認知症予防は 食事と太極拳 矢野 美恵子 ・ コロナと戦い 早くも3年 ・ 夏の日々に太極拳 はや3年 長尾 忠幸 ・ お久しぶり 今日笑顔あつまる 太極拳 ・ 背筋のび 足腰若見え 太極拳 太田 晴清 ・ ステイホーム 一日3回 24式太極拳 矢野 秀子 ・ 座布団一枚 省スペースの太極拳 コロナに負けない ・ 足裏に 大地をつかみ気をまわす 老化防止の太極拳 山本 和美 ・ 介護のいらない 太極拳 ・ 寝たきりにならない 太極拳 宮城 清春 ・ 筋トレ 脳トレ 太極拳（前頭葉） ・ ほなケン いくケン 太極ケン 金子 哲恵 ・ 太極拳 元気と笑顔が集うパンダの会 ・ さあ行こう 今日元気に 太極拳 奥田 昭代 ・ ゆっくりと 呼吸取り込む 太極拳 田村 ヨシ子	・ 夏休み 孫もチャレンジ 太極拳 ・ オリンピック見て 自分も負けじと 太極拳 太田 みつる ・ 太極拳 頭にも身体にも いい体操 北野 美恵子 ・ おうちでも パンダ体操 やりましょう 出葉 栄 ・ コロナ禍で うがい手洗いマスク着用 このチャンスをしっかり受け止め 一人でも 皆といっしょに太極拳 ・ 元気で長生き「健康寿命」パンダの会で 目標達成しましょうね 工藤 陽子 ・ 健康でいつまでもと 介護予防に 太極拳 ・ 高齢になり介護予防にと続けたい 太極拳 田口 静代 ・ おしゃべりと 太極拳で 楽しい老後 勝田 キヨミ ・ 太極拳で コロナにも負けない 体力作り 浜中 雪美 ・ 100才めざし コロナに負けない体力作り 私の元気の源 パンダ仲間と太極拳 浜 憲子 ・ 太極拳学び 身体が強くなる ・ パンダの会 皆の顔みて 元気もらう 谷川 ミユキ ※ 次ページへ続く
--	---

A R P ..迷惑物件を地域の資産に**空き家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）

《板東支部の作品》 6 名

- ・ ゆったりと 伸び伸びと 心身共に健康へ
続けよう 太極拳
- ・ しなやかに 華やかに 緩急つけて
三種類の太極拳で楽しむパンダの会
元気の素

大西 晴夫

- ・ 久しぶり 笑顔の友に ひと安心
- ・ スクワット 足腰鍛え 100までも

市川 登志恵

- ・ 久しぶり 皆んな笑顔の 太極拳
- ・ メロデーにのり 体が動く太極拳

久保田 知子

- ・ パンダの会は 健康長寿の パンダ！
若松 善英
- ・ パンダの会 太極拳で貯筋を増やし
笑顔増す

平野 幸子

- ・ 太極拳で体力維持 新型コロナも
近づかないといいね
- ・ 太極拳で 心も身体も健康で
長生きしたいね

津田 あつ子

《瀬戸支部の作品》 1 名

- ・ 足 腰 口 きたえて楽し 太極拳
- ・ 片足立ち スクワットできて会話も
はずむ フレイル予防の太極拳

筒井 ルリ絵

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、樹脂粘土、クラフトバンド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

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



最新水まわり商品多数展示

是非一度ショールームへ！

キョーエイ はなカメくん
鳴門駅前店3階

ご相談無料!

お見積もり無料!

プランニング無料!



リフォームプラザ・電井

http:// **リフォームプラザ亀井.com**

0120-144-170

【営業時間】9:30～18:00 【定休日】土曜・日曜・祝日

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

新型コロナ感染拡大に伴う生活の実態

アンケート調査

調査目的

長期間にわたっての新型コロナの感染拡大により、会員の生活環境が厳しい状況となっております。

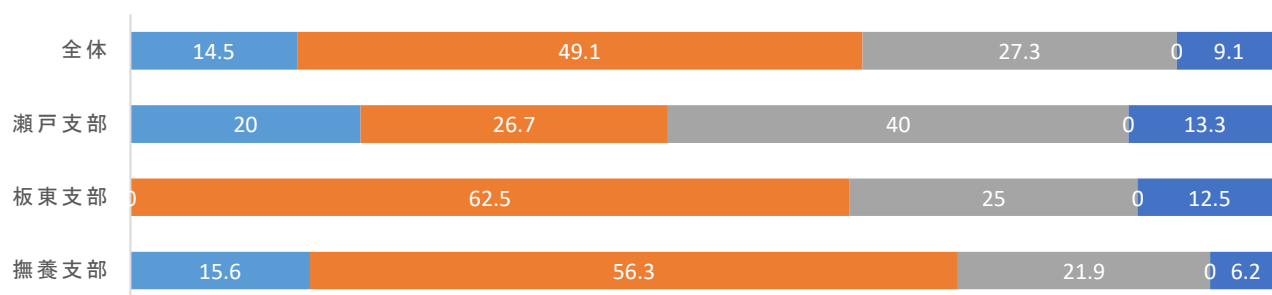
こうした状況を把握させていただき、今後の活動の在り方について検討させていただくことを目的として、アンケート調査を実施いたしました。

調査期間 令和3年8月9日（月）～9月8日（水）

調査対象者 「パンダの会」 会員

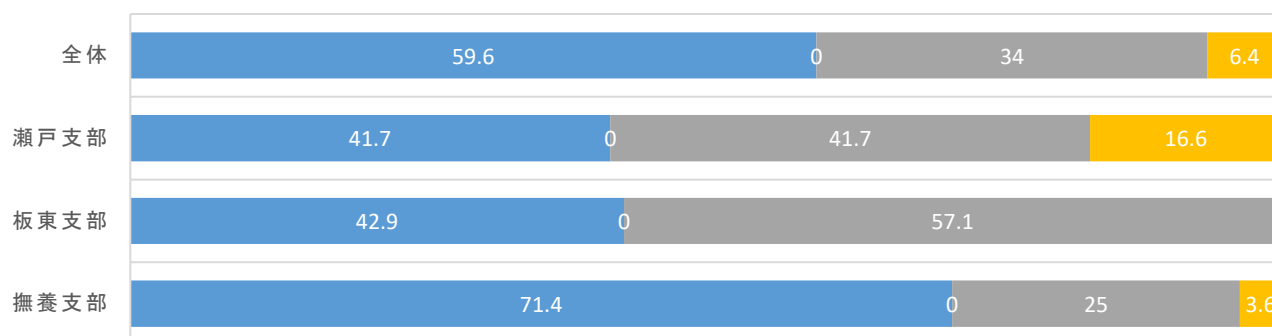
太極拳の活動を自粛中はどのように過ごされましたか

- 1) テレビ鳴門を見ながら太極拳を行った
- 2) 出来るかぎり運動をするように心がけた
- 3) 運動はあまりしていなかった
- 4) 運動は全くしていなかった
- 5) その他



外出について

- 1) 乗り物を利用して外出した
- 2) 乗り物を利用出来ないため外出出来ない
- 3) コロナの感染予防のため外出は控えた
- 4) その他





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-

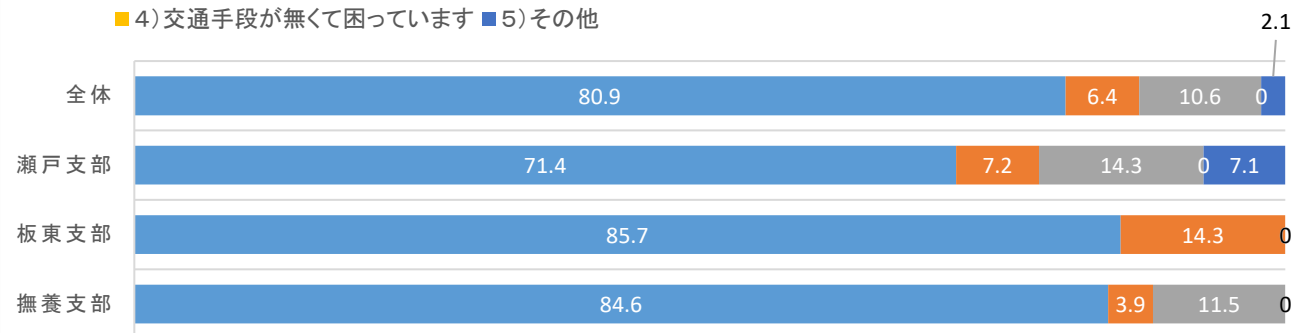
☎ 088-699-7133

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

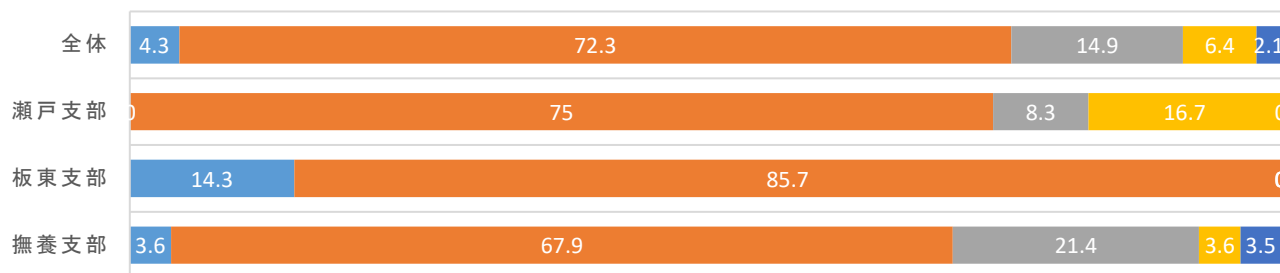
外出時の交通手段について

- 1) 自家用車を利用します ■ 2) 自転車を利用します ■ 3) バスを利用します
■ 4) 交通手段がなくて困っています ■ 5) その他



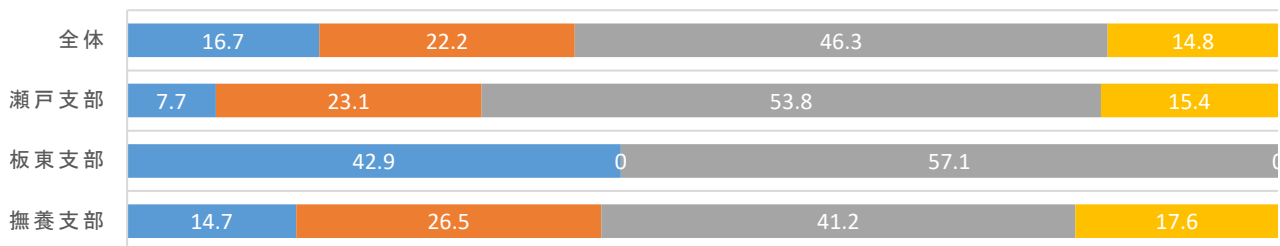
今の生活の満足度は

- 1) 十分満足しています ■ 2) それなりに満足をしています
■ 3) 満足できる状況にありません ■ 4) 明日の生活に不安を感じております
■ 5) その他



今、不安に思っていることはありますか

- 1) 家族(親、配偶者、兄弟姉妹、子ども等)のことが心配です
■ 2) これからの「老後の生活」に不安を感じています
■ 3) 身の回りのことが出来なくなった時のことを思うと不安になります
■ 4) その他



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



鳴門市チャレンジデー2021

鳴門市チャレンジデー2021 に参加

開催日時:2021 年 10 月 27 日(水) 午前 0 時～午後 9 時

■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。

■何をすれば参加したことになるの？

「10月27日(水)に15分以上運動する」
⇒「鳴門市チャレンジデー実行委員会に報告する」

2年ぶりの開催となった今回は、
秋田県大館市・愛知県碧南市と対戦いたしました。
対戦結果は、下表のとおりとなりました。



	鳴門市	大館市	碧南市
人 口	56,226 人	69,833 人	72,800 人
参加人数	33,367 人	37,574 人	48,874 人
参加率	59.3%	53.8%	67.3%

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

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) 徳島県鳴門市湊町高田東発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：2022年1月19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

広告を見たとお伝え下さい！

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

<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 式太極剣	5,000 円	

※ 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（4,250 円）で商品のお取り扱いを行っております。

パンダTシャツを予約販売中

新春特別会員価格 1,500円（税別、送料別）

- 期 間：令和4年3月末日まで
- 生 地：綿100%
- 色：黄色
(パンダの会のシンボルカラーです。)
- サイズ：M L LL XL



問合せ先

〒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T S U D O I
☎ (088) 685-6177

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.

太極拳を楽しむ「パンダの会」大津支部を結成

開催日 毎週金曜日 午前10時30分～12時

会 場 ふれあいセンターおおつ（第一小学校前）

今日まで撫養支部、板東支部、瀬戸支部の3か所で支部活動を展開してきましたが、この度新たに大津支部を発足することが出来ました。

これまで鳴門町及び大津町に新たな支部を結成すべく努力をしてみましたが適切な活動場所を見出すことが出来ない状況にありました。

この度、大津町木津野に設置されております「ふれあいセンターおおつ」の所有者のご協力によりまして建物の1階部分をお借りすることができました。

既に会員の募集を行い、定員を満たす状況になり活動を始めることができました。



生き生きサロンの開設風景

体力測定を実施 2021年11月10日（水）

午前9時～10時20分

会場 キョーエイ鳴門駅前店4階多目的ホール



100歳体操に参加されている皆さん



太極拳を楽しむ「パンダの会」撫養支部では、毎週水曜日の午前10時30分から12時まで太極拳を実施しています。その内第2第4水曜日には、太極拳を始める前に百歳体操を実施いたします。

鳴門市では、生き生きサロンに参加されている方々の体力測定も行っております。



初心忘れずに・・・めざそう1,000人の仲間づくり・・・

～～太極拳で心豊かにシニアライフを～～

2004年4月に12名で発足した太極拳を楽しむ「パンダの会」は、会員各位の努力によって17年余りを経過した今日、120名の仲間が日々生き生きとシニアライフを楽しむ組織へと発展してまいりました。

私たちの活動目的は、将来介護保険制度を**持続可能な制度として生かすため**に高齢者の健康づくりと生きがいづくりは、「欠かせない課題」として捉え、市民としてこうした課題に対して「**不断の努力が必要である**」との考えに立ち活動を行ってまいりました。

私達が常々交わしている言葉があります。それは、

「死ぬ間際の間際まで元気で暮らしたいね」という言葉です。

どうでしょう、あなたもお仲間に声を掛けられ、私たちの活動に参加をしてみませんか。太極拳を楽しむ「パンダの会」は、誰でもどこでも支部を結成出来ます。

支部結成の条件

- 1, 10人以上の仲間がいること。
- 2, 毎週1回「簡化24式太極拳」を仲間と一緒に行うこと。
- 3, 健康づくりだけでなく、常に生きがいづくりを考えて活動をしていただきます。
- 4, 支部には、3名の世話人を置き、本会の運営に協力をしていただきます。
- 5, 1か月の会費は、1,000円です。活動時には必ず毎回飲み物を無料で配布します。

【お問合せ先】太極拳を楽しむ「パンダの会」

TEL 090-4780-2967(担当 太田)

青島支部からのお便り

パンダの会のみなさんへ

ご無沙汰しております！お元気ですか？

今年の八月で転勤しました！今の仕事では日本語が全然使えませんから、日本語力も下手になりました。

今中国ではコロナがいくつかのところで時々現れていますが、ほとんどの地域はだいぶ収束しました。青島もそうですが、出張する時は48時間内のPCR陰性証明が必要です。私は最近出張する予定があるので、一回検査

を受けました。なんと喉ではなく、鼻の方に長～い綿棒を入れられ、脳みそが搔きまわされるような気がして、メチャクチャ痛かったです(T ^ T)みなさんもし検査を受けるとしたら、絶対喉の方にが楽です。

コロナ禍が一日も早く収束できるように祈っております。また日本に行きたい、皆さんに会いたいです！パンダの会の皆さんのご健康を心から祈っております。

2021年12月20日
2014年度「パンダの会」会員

孫 華鈞より

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）

大 星 美 容 院

鳴門市大津町吉永 440-3
電話 686-4077

『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



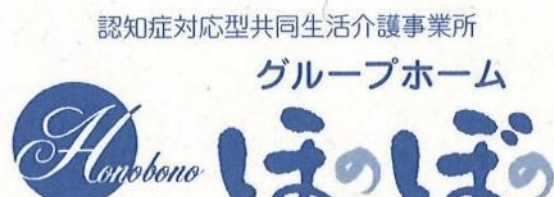
TEL.(088)685-3351
鳴門市大津町矢倉字六ノ越5-9



TEL.(088)686-1133
鳴門市大津町矢倉字四ノ越5番



TEL.(088)685-3605
鳴門市大津町矢倉字四ノ越3番



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。