## めざそう!1人で10人の仲間づくリ

## 会員同志の交流誌

**第28号**(年2回7月·1月発行)

発行日 2022年7月27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TSUDOI内 TEL&FAX (088)685-6177

ホームページ http://jci-tws.com/t-panda/





撫養支部のみなさん キョーエイ鳴門駅前店 4F ホール



瀬戸支部のみなさん 瀬戸公民館

# 見舞い

## 私達は戦争に反対します。

~ウクライナに一日も早い平和を~ ウクライナ避難民支援コーナーを 設けました。

•••P8~P9•••



大津支部のみなさん ふれあいセンターおおつ

## パンダの会 **検索** クリック

ホームページ http://jci-tws.com/t-panda/ を検索していただき、「♪♥♪∮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。

## 目 次 ◇会長あいさつ・・・・ ◇ [太極拳の心] 講話 中日武術太極拳交流協会代表 張紹偉老師・・・ 6 ~ 7 ◆ウクライナ避難民支援コーナー・・・・ ◇鳴門市チャレンジデー2022に参加・・・・・・ ◆パンダカーリンコンでワイワイガヤガヤ仲間の輪・・・ ◇第2回指導者スキルアップ研修会・・・・・・・ ◆InBody測定結果を生かすには······ ◇青島支部からのお便り・・・・・・・ ◆広告の掲載は、「パンダ便り」に・・・

## 事業及び行事のご案内

■介護予防標語の募集

期間 令和4年8月1日(月)~9月14日(水)

- ■生きがいサークル 会員募集中
  - ○カラオケクラブ こだま

期日 毎月第3十曜日 午前10時~12時

会場 コミュニティはうすTSUDOI

○絵手紙サークル線の会

期日 毎月第2月曜日 午後1時~3時

会場 サロンパンダ

○パンダカーリンコン

期日 毎月第1第2十曜日午前10時~12時

会場 ふれあいセンターおおつ

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7月27日(水)~2023年1月18日(水)

太極拳シューズ



販売元 アシックス 品 名 ウーシュー®V 価 格 ¥12,000+税 ウーシュー®WU 素材名 天然皮革製

## 会長あいさつ



太極拳を楽しむ「パンダの会」 会長 太田 晴清 ウクライナ避難民を支援する 鳴門市民等の会 相談役 太田 晴清 パンダ便りに<mark>ウクライナ避難民支援コーナー</mark>を設けました。

パンダ便りを読まれておられます皆さんへ

この度、「ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会」 を結成し、私達も団体会員の一員として活動を始めており ます。

私たちは、鳴門市内及び市外のお店や事業所30か所に 募金箱を設置していただき、「ウクライナ人道支援募金」 活動にご協力をお願いし、5月末で58,711円の支援 金が集まりました。

ご協力いただきました支援金は、日本赤十字社徳島県支部にお届けいたしました。 募金活動は、今後も継続し、9月末まで取り組むことにしております。

現在、私たちの町鳴門にもウクライナの方が生活をされておられます。鳴門に避難されて来られるように親戚の方や知人に声を掛けられておられます。こうした状況に対応する為、私たちは、住まいの支援、就労支援、教育支援等、より具体的な活動支援へとつなげたいと考えております。

**ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会**では、こうした活動をご支援していただける 方(どなたでも入会できます)

**賛助会員(一口2,000円から)**入会申込書及び賛助会員の振込先は、9ページ参照 を募っております。是非ともウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会の活動に対しまして、ご支援と協力をお願いいたします。

私達の町「鳴門」は、こんな町です。・・・癒しの故郷・鳴門・・・は、皆さんが元気になれる町です。・・・

- 元気を取り戻せるエネルギッシュな「鳴門の渦潮」のある町
- 丸々肥えた「鳴門鯛」や噛み応えのある「鳴門わかめ」又、栗より美味い「鳴門 金時」等新鮮な魚や野菜の獲れる町
- 四国八十八ケ所の霊場一番札所「霊山寺」のあるお接待の町

"信頼をお届けする…"

帝国プロパン紫芸

徳島市川内町沖島 508-8 ☎ (088) 665-1991 (代)

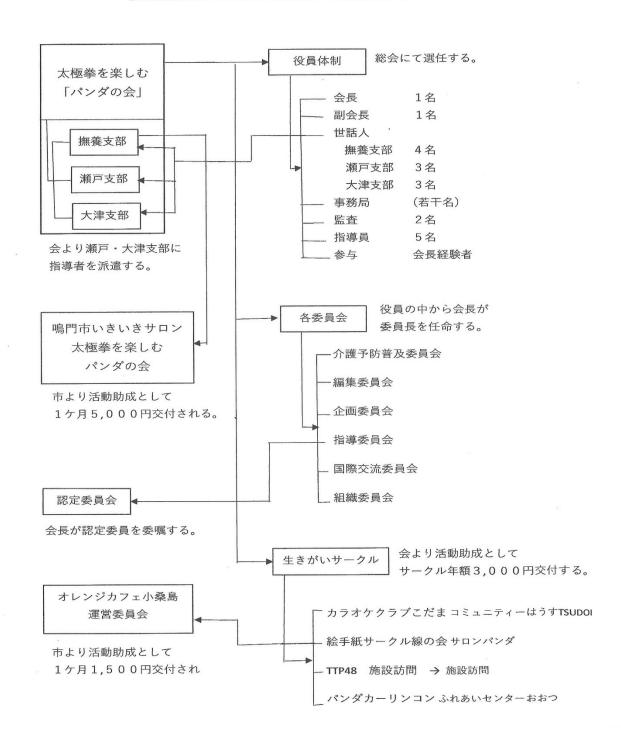
# 2022 年度総会を開催

2022年5月18日(水)12時からキョーエイ鳴門駅前店4階カルチャー教室Bにおきまして2020年度総会を開催し、新役員の選任、新年度事業計画(案)及び予算(案)が承認され活動がスタートいたしました。

## 太極拳を楽しむ「パンダの会」役員名簿 (2022年度 ~ 2023年度)

会	長		太 田	晴 清
副会	長		出 葉	栄
世 話	役	撫養支部(4名)	八木	智江
			竹林	秀 子
			太 田	みつる
			奥 田	昭 代
		瀬戸支部(3名)	小 森	有
			角宮	美 香
			乾	知 子
		大津支部(3名)	酒 井	やよい
			高 麗	幸子
			矢 竹	友 子
事務局	5員	(若干名)	津 川	洋 子
		事務サポーター	高 野	隆司
監	査(2名)		金 子	折 恵
			坂 本	寛 子
指導	員(5名)		出葉	栄
			井 内	マリコ
			濱	憲 子
			工藤	陽 子
			玉 谷	喜美子

#### 太極拳を楽しむ「パンダの会」組織図





## 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示1番地33 TEL(088)625-1775(代)FAX(088)654-9104 URL http://www.yasutomi-syouten.com/

#### 【太極拳の心】講 話 中日武術太極拳交流協会 代表 張 紹偉 老師

## 一太極拳の持つ心理的な健康効果について一

太極拳を習慣化すると筋力強化され、バランス能力もアップされることで人間が生きるために必要な様々なエネルギーを吸収することができます。継続しますと様々な効果をもたらしてくれます。集中力をアップすることができるほか、自信アップとリフレッシュ効果の発揮ももたらしてくれます。正しく適度に行なえる習慣を付ければストレス軽減や、もしくは、ストレス対処力を育むことも医学的に根拠づけられています。

コロナ禍で精神的な健康はいかに重要なのか、試されているのではないでしょうか。精神的な健康というのは日常生活に於いて私達の正常な体を保つ内面的な大黒柱の役割を持っています。太極拳をするたびに体全体を使うことにより、意識的に全身運動をさせようとします。単に人間がすぐできることではなくて、技術性を持つことによって形と流れを作ることになります。全身的に意識を走らせることで、普段使わない深層筋肉や脳運動をしなければならなくなります。意識と体が一体となり、様々な動作を通して体への刺激や脳への刺激が高まるわけです。

最初はできなくとも頑張ろうとすれば集中力が求められ、繰り返し行うことによって体が自然に応えようとしてくれます。この循環を通して動作を覚えたり、流れがよくなったりすると達成感が味わえるようになります。さらに頑張ってみれば、精神的に更なる進歩しようという意欲が出てきます。なぜならばその意欲はまさに体の内面が変わったからです。自分なりの呼吸リズムに合わせた太極拳ができると、日に日にその適度な疲れや達成感が増え、そのお陰で私たちの内面を鍛えることになっていきます。

基本的に週5回ほど実践されますと効果は大いに発揮されます。要するに習慣化することです。普段意識的な記憶だけではなく、身体的な記憶まで発達して行きますと精神と集中力の安定はもちろん、自信、転倒への対応能力等も育てられ、私達の体を助けてくれるようになります。太極拳はまさに深層の身体機能を強化してくれるのです。身体機能が低下するにつれて内面が弱まります。内面への刺激や強化を意識することによって身体の底から元気を引き出せます。植物のように根っこや土の栄養がない限り、又、毎日のように水やりや肥料等をしない限り、元気なものが育つはずがないわけです。いかにして太極拳への認識と実践方法を正しくしていけるかが、とても大事なポイントとなってきます。

# ・・・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)

太極拳というものを支えるのはもちろん体であります。沢山の動作を自ら丁寧に意識的に 安定な軸を作ることに取り組むことで元気は下から段々ともたらしてくれます。真似だけで はなく、自ら体で太極拳を知ろうとすると、わかりましたではなくて、分かろうとし続けて いきますと自分にとって一番合理的な体のリズムやバランスの取れる体を作ることができる ようになります。

健康的な体には精神的な安定や精神的な健康が必要です。その健康な体を築くためには太極拳を自らの意識で行い、自分を頼りにして、積極的に体を使い、取り組むことです。深層の身体機能を改善し、筋力とバランス能力の向上に向けた適切な訓練が必要です。

張紹偉 2022年7月10日

## 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





## ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会

ウクライナの人達がおかれた現実を自分たちの事として考え 自分たちのできる事をみんなで一緒に行動しましょう

あなたの参加をお待ちしています。

#### ウクライナ \_ 人道危機救援金



皆様のご協力を お願いいたします

お寄せいただいた募金は、当会から 日本赤十字社等、公的機関・団体を 通じてウクライナ人道支援のために 使用されます。

ウクライナに平和を!!

#### 本会の活動理念

私たちは、鳴門市自 治基本条例の理念に基づき、 外国籍市民を含むあらゆる人た ちと共に差別のない地域社会を 目指すため、鳴門市民等として の役割を自発的に果たした いと考えており

ます。

#### 今後の活動目標

ウクライナから避難されて来 られた方の生活支援活動として主

- に、以下の活動を行います。
- ①住居の提供活動
- ② 就労受け入れ希望者への情報提供活動



[事務所] 〒772-0031 鳴門市大津町木津野字仲ノ越84番地2 ふれあいセンターおおつ1F



#### ウクライナ避難民を支援する

#### 鳴門市民等の会(ウ鳴会)

## 第1回定例総会に参加

2022年7月13日(水)午後6時30分からふれ あいセンターおおつにおきましてウクライナ避 難民を支援する鳴門市民等の会(ウ鳴会)の第 1回定例総会が開催され参加をいたしました。

私は、会長として議長を務めさせていただき、令和4年度の役員体制(案)、事業計画(案)、収支予算(案)が全て承認され、今年度の活動をスタートすることとなりました。

当日は、鳴門市内にお住いのウクライナ人のオレナさんとご主人、オレナさんの親戚のご夫婦も私達の総会にご参加くださり、今後は、共にウクライナからの避難民に対する支援活動に参加をして下さることになりました。

オレナさんのご親戚のお二人は、徳島県の支援により松茂町の町営住宅に転居されることが決まりました。又、奥さんは、松茂町内の病院で看護助手として勤務することも決まりました。ご主人は、今は、お仕事を探されておられるようです。

オレナさんは、今後は、親戚の方や知人の方 を鳴門に招きたいとおっしゃっておられます。

私たちは、鳴門に避難をされて来られる方の 支援について、鳴門市や徳島県と緊密に情報を 共有しながら対応をしてまいりたいと考えてお ります。

私自身は、会長を退き相談役として新しい会長の下で引き続き参加したいと考えております。





#### ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会入会申込書

ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等 の会の趣旨に賛同し入会を申し込みます

会員種別	□ 個人会員(1,000円)□ 団体会員(3,000円)
(年会費)	□ 賛助会員(1□ 2,000円)□ 円
ふりがな	
名 前	3
団体又は法	人の場合は担当者のお名前をご記入ください。
名 前	
生年月日	
住 所	₹
連絡先	
メールアドレス	
*事務局使用	<b>.</b> 君欄

\*このお申込みによる個人情報は、当会の目的以外に は使用いたしません。

- \*入会の際は申込用紙に必要事項をご記入いただき、 年会費を添えてお申込みください。
- \*下記口座にお振込みいただく場合は、恐れ入りますが、振込手数料はご負担くださいませ。

#### ■ 振込口座 ■

徳島大正銀行 板野支店 普通 8589862ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会ウクライナとナンミンヲシエンスルナルトシミントウノカイ カイケイ コント・ウヤスコ



# 鳴門市チャレンジデー2022

2022年5月**25**日(水) 午前0時~午後9時

今回のチャレンジデーは

山梨県富士吉田市と対戦





富士吉田市 47,741人 (1月1日現在)



鳴門市 55,460人

## **■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。

#### チャレンジデー2020 開催イベント

No	イベント名	時 間	場所	内 容	団 体 名
9	太極拳でお元気に	10:30~12:00	キューエイ鳴門駅前店4階	太極拳で楽しく健康づくり	太極拳を楽しむ「バンダの会」

対戦結果				
富士吉田市		鳴 門 市		
参加人数	21,811人	33,552人		
参 加 率	45.7%	60.5%		

当日は「パンダの会」 の会員37名の方々が 参加されました。

今回は、鳴門市が「勝利」しました。

#### 

# 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(税込)	内容
24 式太極拳	5, 000 円	張 紹偉 師範解説付
32 式太極剣	5, 000 円	1、全外套演武(正面)
		2、動作の詳細解説
		3、全外套演武(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(4,250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

会員価格 1,500円 (税別、送料別)

〇生 地: 綿100%

O 色 : 黄色

(パンダの会のシンボルカラーです)

Oサイズ: M L XXL

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TSUDOI

**(088)** 685-9177



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 Tal & fax: 0.8.8 - 6.8.8 - 2.3.8.5

Tel&fax:088-689-2385 携 帯:090-2892-4161

## パンダカーリンコンでワイワイガヤガヤ仲间の輪

室内スポーツ カーリンコンを楽しみませんか!

カーリングで氷上を滑らせるストーンの代わりに樹脂製のディスク(円盤)を床に投げ、 得点を競うスポーツです。

6月から大津町の「ふれあいセンターおおつ」で始まりました。

第1第2の土曜日10時から12時まで、3人が1組になり6人で競います。

ルールも分かりやすく、誰でも親しみやすいスポーツです。ディスクを投げた時の爽快さ と駆け引き、笑い、和気あいあいで楽しんでいます。

多くの方の参加をお待ちしています。

楽しみながら体力をつけましょう。

パンダカーリンコン 会員 奥田 昭代











## 第2回指導者スキルアップ研修会

期 日 2022年7月17日(日)午後1時30分~ 会 場 キョーエイ鳴門駅前店4階多目的ホール 参加者 31名

## 研修会次第

13:30 開式のことば

会長挨拶

講師紹介

中日武術太極拳交流協会

代表 張 紹偉 老師

老師ご挨拶

13:40 基本功強化

14:00 24式簡化太極拳講習

14:50 休憩

15:00 32式太極剣ポイント講習

15:20 身体の真に関わる太極拳を学ぶ

15:40 参加者全員で24式簡化太極拳

15:46 特別演武

16:10 閉式のことば









## 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

# InBody測定結果を生かすには

測定結果は、「筋肉量」と「脂肪量」を中心に見てみましょう。

見ておきたい項目: SMI (骨格筋指数)

男性: 7.0 kg/m³以上を目指しましょう

女性:5.7 kg/m³以上を目指しましょう

鳴門市いきがいサロンInBody測定結果(令和3年度)

対象:353名(男性64名女性289名)平均年齢(全体)78.4歳

■男性(平均年齢): 78.6歳

SMI7.0kg/m以下(筋量低下):29名(45.3%)

■女性(平均年齢):78.3歳

SM I 5.7kg/m<sup>2</sup>以下(筋力低下): 136名(47%)

## 青島支部からのお便り

パンダの会の皆さんへ

ご無沙汰しております。皆さんはお元気でしょうか。最近、中国の天気はとても暑いです。

日本の天気も多分同じだと思います。皆さん、熱中症にかからないように、体に気を付けてください。 最近、私の人生は、新しい階段に入りました。四月には、ようやく二年間の遠距離授業を終えて、大 学院を卒業しました。残念ながら、コロナのために、日本に行くこともできなくて、留学生活も一切体 験できませんでした。しかし、大学院の先生達は皆親切で、先生達のおかげで、楽しいオンライン授業 で、無事に卒業論文を完成,仕上げることが出来て、大学院を卒業いたしました。今、廣東省にあるリチ ウム電池を生産する会社に就職しました。会社に入社したばかりなので、勉強することがたくさんあり ます。ですから、現在は新しい知識を勉強するため一生懸命頑張っております。

廣東省の人達は、食べることが好きです。ここはいろいろな美味しものがたくさんあります。とくにデザートは有名です。天気が暑いとき、冷やしたデザートを食べれば、気持ちが良くなります。そして、廣東省の天気も山東省と違って、とても暑いです。最近は毎日35度ぐらいで、外を歩く時は、いつも熱くてたまらないです。もしも、廣東に遊びに来られるなら、熱中症を避けるために日焼け止めをしっかりしなければなりません。機会があれば、ぜひ廣東省に遊びに来られるのをお勧めします。

最後に、皆さんの健康とお幸せをお祈りします。

2022年6月28日 2017年度「パンダの会」会員 李 俊より

# 広告の掲載は、「パンダ便り」に

## どこよりも安い掲載料が自慢です。

## 広告の活用方法

ホームページの中の「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」は、私達の活動である「高齢者の健康づくりと生きがいづくり」を太極拳を通して推進している状況をより多くの方々に知っていただくために、年2回(7月と翌年の1月)発行しております。

今日、インターネットかスマートフォンで「太極拳を楽しむパンダの会」のホームページ を検索して下さると全ページの内容を年間を通していつでも、どこでも、誰でも見ていただ けます。

御参考までに2022年6月22日現在の検索件数は、以下のとおりであります。どの場合も 一番最初に掲載されておりました。

検索ワード 検索時間 検索件数

パンダの会 PM4:53 170,000,000件

パンダ便り PM4:55 25,300,000件

narutopanda.com PM4:56 3,890,000件

## 「パンダ便り」への広告掲載料(年間)

1 口 4,000 円 (縦 5cm×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。

 $2 \, \Box \, 8,000 \, \Box$  (縦  $10 \, \mathrm{cm} \times \, \mathrm{tm}$ ) お問い合わせは、

3 口 12,000 円 (縦 15cm×横 17cm) 太極拳を楽しむ「パンダの会」 事務局 〒772-0031

4 口 16,000 円 (縦 20cm×横 17cm) 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

5 口 20,000 円 (縦 25cm×横 17cm) TEL/FAX 088-685-6177 (太田)

『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 绿樹会

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 雷話 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



TEL. (088)685-3

**喧門市大津町午倉空四/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



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。