

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第29号(年2回7月・1月発行)

発行日 2023年1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>



大津支部のみなさん ふれあいセンターおおつ



あけまして
おめでとう
ございます



撫養支部のみなさん



キョーエイ鳴門駅前4F ホール



瀬戸支部のみなさん 瀬戸公民館

太極拳を楽しむパンダの会

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

◇会長あいさつ 新年を迎えて……………	3
◆2022年度 太極拳による介護予防標語……………	4～5
◇【太極拳の技術向上を目指すには】	
太極拳の技術を吸収するための空間への認識の大切さについて……………	6～7
◆ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会【活動報告】……………	8
◇阿南市人権フェスティバルに写真展で参加……………	9
◆フレイルチェック講習会を実施……………	10
◇第6回いきいき100歳大交流大会に参加……………	12
◆パンダの会のサークル紹介……………	13
◇みんなで明るい新春を迎えよう……………	14
◆青島支部からのお便り……………	14

事業及び行事のご案内

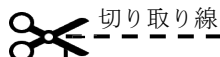
■指導者研修会の開催

会 場	キョーエイ鳴門駅前店4階多目的ホール
開催日	1月18日(水) 12時20分～13時
	2月15日(水) 12時20分～13時
	3月15日(水) 12時20分～13時
対象者	指導者及び指導補助者

□めざそう！！一人で10人の仲間づくり

「パンダの会」は年間を通して会員拡大の取り組みを進めております。

～みんなで健康づくりと生きがいづくりの活動の輪を広げましょう～



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】2023年1月18日(水)～2023年7月19日(水)

太極拳シューズ



0193
ホワイトメジラルパー

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

会長あいさつ 新年を迎えて



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

会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年もやはり、ウイズコロナでの活動でしたが今年もウイズコロナでの活動を余儀なくされそうです。

この様な状況ではありますが私達の「パンダの会」の撫養支部の皆さん方は、キョーエイ鳴門駅前店4階の多目的ホールにおきまして10時30分から正午まで、瀬戸支部の皆さん方は、10時から11時30分まで瀬戸公民館で、大津支部の皆さん方は、9時30分から正午まで2つのグループに分かれ、「太極拳を通して、介護予防運動と併せて認知症予防運動に取り組んでおられます。

私達の活動も、平成16年（2004年）4月28日から始めて今年で19年目を迎えます。

当初から入会され、活動されておられる方は、この間、自らの健康づくりはもちろんのこと、まわりの人達の健康づくりを考えて、不断の努力を積み重ねておられまして、今日も元気に過ごされておられます。

医療費や介護給付費はうなぎのぼりのように増える中、考えてみますとこの方は、大変な社会貢献をされておられる事になります。

このような仲間が現在「パンダの会」には、90名近くおられることになります。

「パンダの会」の会員の平均年齢は、75歳を越えておられ、全ての方が後期高齢者という事になります。

しかしながら皆さん方は実にお若いのです。一昔前の75歳の方を思い浮かべてみますと全く違っており20歳は若く見えます。80歳の方は、60歳の方かなとお見受けできますね。

私は、皆さん方に常々言っております。

「これからの人生、最低90歳までは、元気に暮らしましょう。人生100年時代、今日この瞬間生きている事に感謝して、気の合う仲間と共に人生をまだまだ楽しみましょう」と。

新年あけましてお会いしましたら、お互いおおきな声で

「あけましておめでとうございます」とご挨拶をしてから今年も活動を始めることにしたいと思っております。

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)

2022年度太極拳による介護予防標語

募集期間 2022年8月2日（月）～9月15日（水）
 応募作品数 45点 応募者 27名

《撫養支部の作品》 20 名

- ・ 一歩ずつ 高みを目指し 太極拳
- ・ 重心を 下へ下へと スキルアップ
武林 秀子
- ・ 太極拳が とにかく好きだ 生きがいだア
- ・ 脳活と 足腰鍛え 免許返納先延ばし
出葉 栄
- ・ 太極拳 頭と体の リフレッシュ
- ・ 悩むより やってみよう 太極拳
宮城 清春
- ・ 太極拳をして 健康寿命を 目指しましょう
八木 智江
- ・ ゆっくりゆっくり 全身の筋肉 鍛えよう
年のせいだと 嘆かず始めよう 太極拳
- ・ 脳と神経はつながっているよ 上下左右
陰と陽 みんなで楽しく太極拳
工藤 陽子
- ・ 友に会い 太極拳で 老後きらきら
- ・ 始めよう 太極拳で 健康長寿
矢野 美恵子
- ・ 太極拳 生きる元気を 与えられ
- ・ 足腰を きたえて 傘寿の太極拳
奥田 昭代
- ・ コロナ禍で みんなに合える楽しみ
太極拳ができる楽しみ
山本 毬子
- ・ 和気あいあい 楽しい仲間 パンダの会
- ・ 皆で伸ばそう健康寿命 はじめの一歩は
太極拳
古川 ユキ子
- ・ 太極拳 足腰きたえ 上半身は力をぬいて
やわらかく
- ・ 太極拳で 体もしゃべりも 元気な老後
太田 みつる

- ・ 週に一度の太極拳 会えて嬉しい
笑顔でご挨拶
- ・ 太極拳で健康寿命 今日でも会話が弾みます
太田 晴清
- ・ もう一回 もう一回と練習するほど
筋力につながる太極拳
勝田 キヨミ
- ・ 体力と 気力の劣化を防ぐ 太極拳
田村 ヨシ子
- ・ 身体の衰え介護の不安 世話にならぬと
太極拳での体力持続
田口 静代
- ・ 太極拳を楽しむ「パンダの会」
友とおしゃべりも楽しみ 心身ともに
リフレッシュ！
矢野 秀子
- ・ 90分 脳もからだも リフレッシュ！
- ・ 転ばぬ先の 太極拳
金子 哲恵
- ・ 柔軟な 心と体 太極拳 はぐくむ我ら
今日も健やか
- ・ 躓きも老師としよう 太極拳 白鶴亮翹
明日への希望
乾 秀子
- ・ 又見たい 張老師 あなたの演武見てほれて
濱 憲子
- ・ パンダの会 二十四式 身体に良し
谷川 ミユキ
- ・ 今日でも元気をくれる 太極拳
- ・ 今日の太極拳の授業は どうしようかと不安
がっている 私を元気づけてくれるのです
香川 勝子

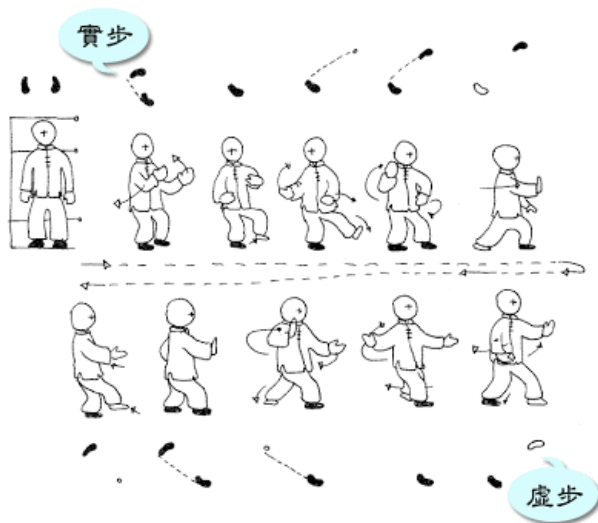
※ 次ページへ続く

《瀬戸支部の作品》

1 名

- ・筋トレ 脳トレ 私の毎日の練習習慣
苦楽を共にする 体極拳

角宮 美香



《大津支部の作品》

6 名

- ・礼に始まり 礼に終わる 脳と心・体を鍛える太極拳
- ・太極拳で（セロトニン）幸せホルモンの出る幸年齢を目指そう

矢竹 友子

- ・太極拳で 身も心も フレイル防止
- ・太極拳で 痺れと腰痛 何処へやら

吉永 旭

- ・中国の太極拳 シニアは早朝公園で 鳴門はパンダの会で
- ・パンダの会 老いも認知症も逃げていくかしこ

三木 幸男

- ・太極拳 美と健康で 足腰元気
- ・週一練 すてきな出合 待ってます

吉田 智子

- ・元気よく 今日も集合 パンダの会

藤原 一郎

- ・歳重ね 先ずは健康 太極拳

- ・太極拳 習ひて体 若返り

高麗 幸子

AHOKU CANVAS awning & hood factory
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

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

【太極拳の技術向上を目指すには】

講 話 中日武術太極拳交流協会 代表 張 紹偉 老師

太極拳の技術を吸収するための空間への認識の大切さについて

私達は太極拳の練習では様々な環境と付き合うもので、しかも周囲のものや物理的な変化もあり、静かなところが有ればそうでもないところもありますし、集中しやすいところがあれば、時々向きとかを変えたりして体が急に鈍くなり、分からなくなったりとか、途切れてしまったりとか、急に落ち着かなくなったりとか、そういった経験がありませんでしょうか。

そもそも空間という概念は太極拳では360度という立体の円をイメージとしています。しかもすべての角度の間では相互作用や対称にする必要があるとしています。文章では上手く伝えられないかもしれませんが動きや動作を決める時には、例えば前に強調するときこそ、後ろが重要であるとかというのが頭に強くないと、中身が不完全な形と流れに繋がってしまうのです。なぜならばできた動きや動作が正しくても使うべきエネルギーの起点はどこからするのか、どこから持ってきたのか、というのを大切なプロセスとして意識的に強調しなければならないからです。しかも上よりも下に問題が出やすく、前よりも後ろに問題が出やすく、外よりも内に問題が出やすく、左が崩れたのは右には問題があったはずとか、結果的に陰と陽の相互関係に繋がる話ですが太極拳では空間認識というのはまず左右、上下、前後、内外という概念を持って下さい。互いに対称性を保たなければならないことです。

もっと言えばいつも慣れている環境ではいつものように太極拳ができる自分がいて、過剰な自信と言いましょ、そのように繋がりがちです。慣れてもいない環境や空間のもとに角度を意識しにくい環境をする時、目の前の風景が変わる時、いつも決められるはずの動きができなくなった時等は、それははっきりと言えはるものはまだ完全に身についていないことの証明なのですね。

どこでも、どんな場でも、どんな空間でも、覚えたつもりの太極拳でしたら気持ち良く自由自在にやれるというのを目指しましょう。

ある意味では空間認識への心構えはとりあえず太極拳のトウロを身でちゃんと覚えているかどうかという自ら確認できる目安の一つのコツになると思います。今度主に自主練やグループ練習でも可能な限りわざわざ環境や向きや立ち位置などを頻繁に変えて自分の状況を把握してみたいかがでしょうか。この僅かの変化に上手に付き合うことで上達への意欲を持ち、緊張感がありながら達成感を得ることもできると思います。

張紹偉

・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、宅地建物取引士

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】 090-4780-2967 (太田)

中日武術太極拳交流協会 代表 張 紹偉

謹んで新春のお祝い申し上げます。昨年中はいろいろとお世話になり、心より厚くお礼申し上げます。

会員皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。本年もなにとぞよろしくお願いいたします。

公式 You Tube チャンネルを開設しました。

張 紹偉の太極拳専門チャンネル

<https://www.youtube.com/@taijipower>

本チャンネルでは、普段の指導活動と太極拳の主な技術・要点当に関する解説動画等を皆さまにお届けします。今後どんどん太極拳に関する動画を掲載してまいりますので、ぜひチャンネル登録をよろしくお願いいたします。

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! お見積り無料! プランニング無料!

今日も、明日も、あさっても。このまちで、このうちで。 ㈱亀井組

リフォームプラザ・亀井

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





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

【活動報告】写真展を開催

ウクライナの今を伝える

2022年2月ウクライナ現地レポート

期 日 2022年11月19日（土）11：00～14：00

11月20日（日）10：00～15：00

会 場 斉田公民館



ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会

検索

徳島初のパッシブハウスを体感してみませんか—

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！

阿南市人権フェスティバルに写真展で参加

主催 阿南市人権フェスティバル実行委員会
日 時 令和4年12月4日（日）
午前9時50分～午後3時
展示会場 阿南市文化会館（夢ホール）



令和4年12月21日

ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会御中

阿南市人権フェスティバル実行委員会事務局

第26回阿南市人権フェスティバルへの御協力のお礼について

師走の候、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、この度は第26回阿南市人権フェスティバルに御協力をいただきまして誠にありがとうございました。お陰様で多くの市民の皆様の御参加をいただき終了することができました。

市民の皆様が参加しやすい雰囲気の中で集い、人権について考えるイベントを開催できたのは、ひとえに皆様の御協力の賜と深く感謝を申し上げる次第でございます。

なお、当日来場者数は、900人であり、ホワイエでの展示のため、数多くの方に目にいただくことができましたことをご報告いたします。

出展いただきました「ウクライナの今を伝える写真展」の展示の様子の写真を同封させていただきます。

フレイルチェック講習会を実施

期 日 令和4年12月14日（水）午前9時 30 分～10時20分
 会 場 キョーエイ鳴門駅前店4階多目的ホール
 参加者 20名



令和3年度に養成されましたフレイルサポーター（1期生）のみなさん方がいきいきサロンに出向かれて、フレイルチェックを行って下さっております。

本日も会場におきまして詳しく説明をしていただきました。

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

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

広告を見たとお伝え下さい！

相当

ソフトバンク鳴門
 (TEL) 088-679-8672
 (所在地) 徳島県鳴門市撫養町奈田東発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

Y!mobile

※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

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 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

会員価格 1,500円（税別、送料別）

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

第6回いきいき百歳大交流大会に参加

期 日 令和4年10月21日（金）
午前9時15分～

会 場 鳴門大塚スポーツパーク
アミノバリューホール

参加者 500名



年に一度の大交流大会には、市内から多くの方が参加されておられました。



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

パンダの会のサークル紹介

カラオケクラブこだま

活動日 毎月第3土曜日
午前10時～12時
活動場所 コミュニティはうす
TSUDOI 1階
参加費 500円（飲物付）



パンダカーリンコン

活動日 毎週第1第2土曜日
午前10時～12時
活動場所 ふれあいセンターおおつ1階
参加費 200円



絵手紙サークル楽がき会

活動日 毎月第2月曜日
午後1時～3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B
参加費 無料



みんなで明るい新春を迎えよう

令和4年12月23日、大津支部の皆さんは、最後の練習を終えてから新しい年を迎えるため、太極拳による健康づくりと生きがいつくりの会場である「ふれあいセンターおおつ」の一階ロビーの床掃除と道路に面したガラスの拭き掃除を行いました。



青島支部からのお便り

ご無沙汰しております、パンダ会の皆さん、お元気ですか。

私は冉茂鑫です、皆さんはまだ私のことを覚えていますか。日本にいたあの一年間、本当にお世話になりました。皆さんの暖かさを今も覚えています。

あれ以来もうすぐ5年になりますね。私は2019年7月に順調に大学を卒業しました。その後、いろいろ試してみましたが、失敗しました。しかし、うれしいことに、やっと去年でふるさとの高校の日本語教師になりました。まだ日本語のレベルが低いですが、教えながら勉強し続けていますから、いつか一人前の教師になる自信があります。そして、その時と比べて、少し痩せましたよ。一方、彼氏もできています。今は幸せに毎日を過ごしています。皆さんも幸せに毎日を送りますように願っています！

まもなくお正月ですね、皆さんによいお年を！

皆さんのお返事をお待ちしております。

2022年12月16日

2017年度「パンダの会」会員

冉茂 鑫より

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くくり」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。

2009年1月13日に創刊号を発行以来2023年1月18日の29号の発行までの14年間多くの方々に読んでいただいております。

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 narutopanda.com を検索していただき、パンダ便りをクリックしていただきます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 Microsoft Bing 2023年1月10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す。

検索ワード	検索件数
太極拳を楽しむパンダの会	17,100,000件
パンダの会	3,440,000件
パンダ便り	2,240,000件

「パンダ便り」への広告掲載料（年間）

1口	4,000円	（縦5cm×横17cm）
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）

『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



医療法人 真誠会

原田内科

TEL. (088)685-3351

鳴門市大津町矢倉字六ノ越5-9



あったかハートの
介護老人保健施設

陽だまり苑

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

ひなたほっこ

TEL. (088)685-3605

鳴門市大津町矢倉字四ノ越3番

認知症対応型共同生活介護事業所



グループホーム

ほのぼの

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)

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。