

めざそう！1人で10人の仲間づくり



## 会員同志の交流誌

第 30 号 (年 2 回 7 月・1 月 発行)

発行日 2023年 7 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>



瀬戸支部のみなさん 瀬戸公民館



大津支部のみなさん ふれあいセンターおおつ



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、「めざそう！1人で10人の仲間づくり」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できます。

## 目 次

◇会長あいさつ 来年は太極拳を楽しむ「パンダの会」が誕生して20周年 ……	3
◆令和5年度総会を開催 ……	4
◇各委員会名簿 ……	5
◆太極拳を楽しむ「パンダの会」組織図 ……	6
◇指導者及び指導補助者名簿 ……	7
◆鳴門市チャレンジデー2023に参加 ……	8
◇「太極拳の技術向上を目指すには」 ……	9
◆太極拳による介護予防運動の効果 ……	10～13
◇ウクライナ避難民に平和な暮らしを ……	14
◆青島支部からのお便り ……	14

## 事業及び行事のご案内

### ■介護予防標語の募集

募集期間 令和5年8月1日（火）～9月13日（水）

### ■第20回鳴門のまつり

開催日 令和5年10月15日（日）

開催場所 鳴門ウチノ海総合公園

### ■第12回秋の遠足

期 日 令和5年11月15日（水）

行 先 役員会で決定します。

### ■第10回新年会の開催

期 日 令和6年1月10日（水）

会 場 役員会で決定します。

### ■パンダ便り第31号の発行

発行予定 令和6年1月17日（水）

## 来年は太極拳を楽しむ「パンダの会」が誕生して20周年



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

高齢者の健康づくりと生きがいづくりを目指して太極拳を楽しむ「パンダの会」が活動を始めてから間もなく20周年を迎えることとなります。

この間、長きにわたって太極拳の指導に当たってこられた指導者及び指導補助者の方々並びに太極拳の普及にご尽力されて来られた会員の皆さん方に対しまして心から感謝をしなければなりません。

太極拳を通して19年間という長きにわたる「介護予防運動」は、私達に大きな効果をもたらしてくれております。

このたび、会員の皆様方から「太極拳による介護予防運動の効果」につきまして、会員の皆様方に自由記載によるアンケートをお願いいたしましたところ、多くの会員の方々からご協力をいただく事が出来ました。

今回のパンダ便りには、誌面上の都合もありましてそのうちの一部ではありますが転載させていただくことにいたしました。お互いのお話では、常日頃はよく耳にするお話ではありますが、こうしてそれぞれの実体験を自分の言葉で書いていただくことにより、より具体的な効果を会員同志で共有することが出来ることとなりました。今後は、皆さん方の体験談を「私達の活動」に繋げてまいりたいと考えております。常々、私は会員の皆さんにお話しさせていただいております。

「私達、会員の平均年齢は、後期高齢者である75歳を超えました。このような状況から当面は、元気な喜寿を目指して、米寿を目指し、ひいては白寿を目指しましょう」と。

誕生20周年を迎える私たちは、「第2の青春時代」を迎えます。これからの時代、こうした「第2の青春時代」を維持するため、「高齢者の人たちが、安全で安心して暮らせる社会づくり」を自らの手で築き上げる努力が必要です。「パンダの会」の活動は、こうした課題に向けて新たな「不断の努力」を始めたいと考えております。

# 令和5年度 総会を開催

## 太極拳を楽しむ「パンダの会」役員名簿

会 長		太田 晴清
副 会 長		出葉 栄
世 話 人	撫養支部	八木 智江 武林 秀子 太田 みつる 奥田 昭代
	瀬戸支部	小森 有 角宮 美香 乾 知子
	大津支部	酒井 やよい 高麗 幸子 矢竹 友子
事 務 局 員		津川 洋子
監 査		金子 哲恵 坂本 寛子
指 導 員		出葉 栄 井内 マリ子 濱 憲子 工藤 陽子 玉谷 喜美子

## 太極拳を楽しむ「パンダの会」各委員会名簿

(2022年度～2023年度)

委員会名	委員長名	撫養支部	瀬戸支部	大津支部
介護予防普及委員会	八木 智江	八木 智江 武林 秀子 太田 みつる 奥田 昭代	小森 有 角宮 美香 乾 知子	酒井 やよい 高麗 幸子 矢竹 友子
編集委員会	太田 晴清	金子 哲恵	角宮 美香	
企画委員会	高麗 幸子	太田 みつる	小森 有	矢竹 友子
指導委員会	出葉 栄	井内 マリ子 濱 憲子 工藤 陽子 玉谷 喜美子 太田 みつる 山本 和美 東谷 伸治 奥田 昭代 八木 智江	大山 幸子 原田 ひろ子 坂本 寛子	矢竹 友子
国際交流委員会		井内 マリ子	大山 幸子	酒井 やよい
組織委員会	津川 洋子	工藤 陽子	原田 ひろ子	高麗 幸子

おいしいをデザインする

Dairy Products

**YASUTOMI**

Since 1963



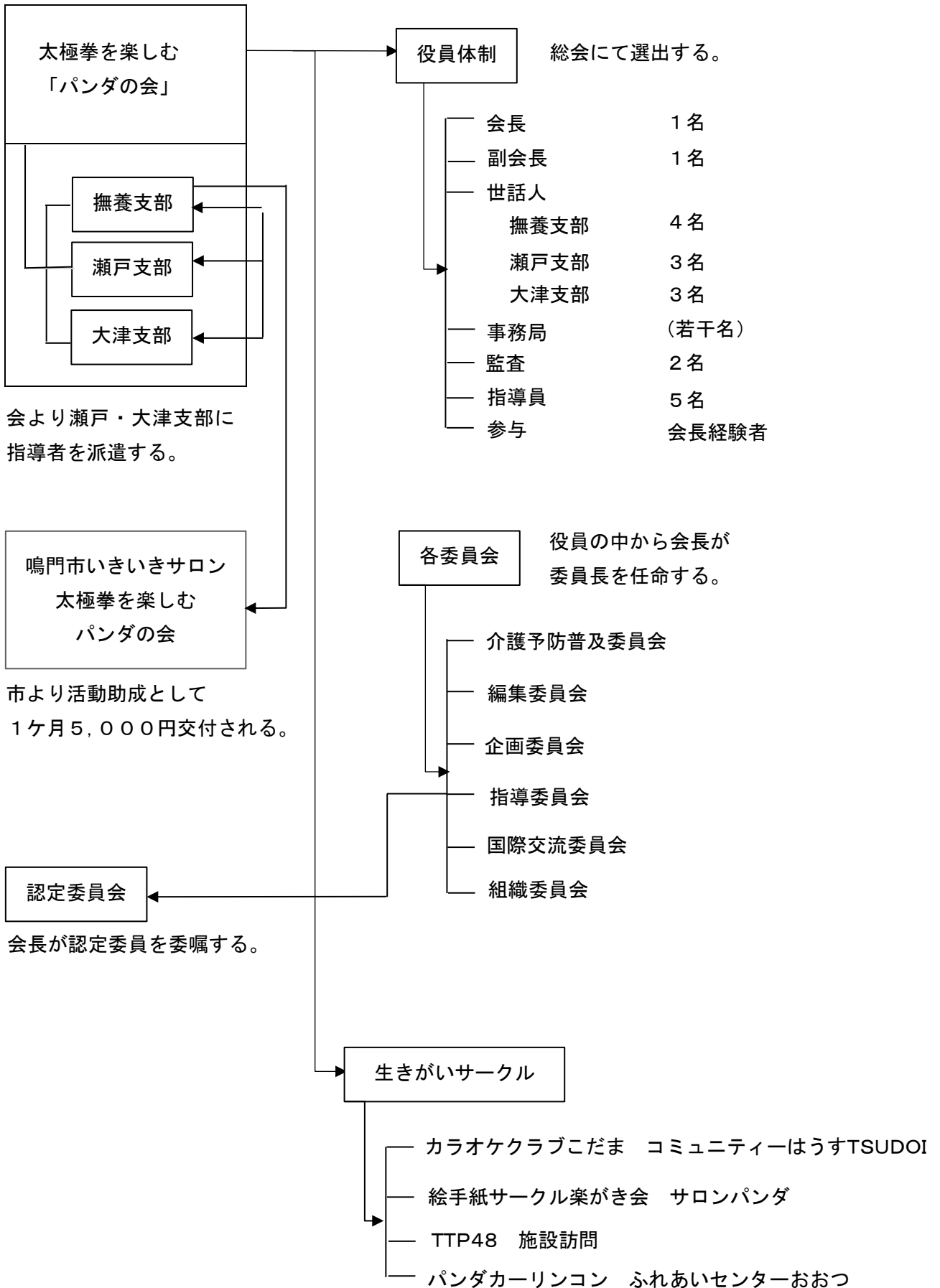
**総合乳製品・外食用食材卸**

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/>

# 太極拳を楽しむ「パンダの会」組織図



## 指導者及び指導補助者名簿

2023年5月17日現在

交付年月日	指導者氏名	支部名	指導補助者氏名	支部名
H. 21.・2・18	井内 マリ子	撫養支部	大山 幸子	瀬戸支部
H. 24.・3・28	濱 憲子	撫養支部		
〃	工藤 陽子	撫養支部		
H. 28.・12・5	玉谷 喜美子	撫養支部		
H. 29.・3・1	出葉 栄	撫養支部		
R. 2・12・2			太田 みつる	撫養支部
〃			原田 ひろ子	瀬戸支部
R. 3・2・3			山本 和美	撫養支部
R. 4・7・20			東谷 伸治	撫養支部
〃			奥田 昭代	撫養支部
〃			坂本 寛子	瀬戸支部
〃			矢竹 友子	大津支部
〃			八木 智江	撫養支部

# 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!

<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



リフォームプラザ・亀井





CHALLENGE DAY

# 鳴門市チャレンジデー2023

2023年5月31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。

今回のチャレンジデーは  
**京都府京丹後市と対戦!**



**5回目**

**京丹後市**  
**51,981人**  
(1月1日現在)



**14回目**

**鳴門市**  
**54,736人**  
(1月1日現在)

対戦結果は、下表のとおりとなっております。

	鳴門市	京丹後市
人 口	54,736人	51,982人
参加人数	33,728人	29,381人
参加率	61.6%	56.5%

## 鳴門市が「勝利」しました!

鳴門市チャレンジデー2023実行委員会事務局

鳴門市市民生活部スポーツ課

電話：641-1181 FAX:684-1309

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!



## 【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

### 開合の基本功のコツについて

- ① 足裏で地面を軽く掴みながら重心をやや前へ移動し、股関節を緩めてお尻を引き込み、重心を下に下げていくイメージをし、顎を引いて頭を上へ伸ばすように意識をします。
- ② 足裏で地面を軽く掴みながら息を吸い、腕全体を肩から肘へ、肘から手首へ、手首から指先まで順番に伸ばそうと意識しながら腕全体を左右に開きます。
- ③ 腕全体を左右に開く時は、肩甲骨の張状態を意識しながら基本姿勢を変化させないようにしなければなりません。そのことによって左右に開ける角度が限られてきます。  
肩甲骨の状態が変わりそうな時に開く動きを止めようとしながら指先まで意識をして腕全体を開く作業を終わらせます。  
以上のことを意識することにより開という動きは、最大限に開けられる角度となり、自然な動きが出来上がることとなります。
- ④ 開く作業が終われば、同時に息を吸う作業も終わります。（トウロの中には、逆のパターンもあります。）  
合という動きに入る前には、先ず足裏を意識して息を吐く事を意識しましょう、息を吐きながら股関節を緩めて体全体を下に溜めながら改めて肩から肘へ、肘から手首へ、手首から指先まで自然に伸ばそうと意識をしながら閉じるようにして最初に戻ります。
- ⑤ 息を吐く時には、改めてお尻を引き込むことと頭を上へ伸ばすように意識することが大切です。

なお、開合の基本を太極拳のトウロにおいて上手く活用できれば、動作にもボリュームが生まれます。そのためには、多くの練習が必要ですが、そのまま使えるものもあれば、そうでない逆パターンも沢山あります。場合に応じて合理的に変化するということを常に意識する事が重要です。

開合というのは、ほぼ全ての動作に関わる極めて重要な要素であり、上手く運用できれば、トウロのレベルアップに繋がることは、勿論の事であり内勁を得るためにおいても特訓の一環としても大変大事なポイントの一つとなります。

各自の開合状態を定めるのは、難しいことかもしれませんが個人差もあり出来る限り指導を通してそれぞれの程よい状態になるようにサポートしたいと思っております。

各自でイメージによるシミュレーションを数多く練習してみましょう。あくまでも見様見真似では、技術を習得することは出来ません。段階によっては、無意味なことになりかねません。得られた知識で自らが創造し、一つ一つ丁寧に理解をされ、指導を受けて動作の一つ一つが大切な技であると意識し、練習の質を保つことによって上達します。

### ・迷惑物件を地域の資産に <sup>A</sup>空 <sup>R</sup>き家 <sup>P</sup>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)

# 太極拳による介護予防運動の効果

—会員からのアンケート結果より—

撫養支部

## 【自由記載】

自分自身にとって「パンダの会」で太極拳に出あえて15年になりますが、奥の深い太極拳を毎日してても、いつも楽しくて高期高齢者になって、今では生きがいになっています。  
いっしょに楽しむ仲間と楽しいこと、ちょっと心配なこと、いろいろ話もできて認知予防にもなってます、身体的にも足腰がしっかりして、姿勢がいいとよく言われます。

支部名 撫養支部

年 齢 75歳

性 別 男性 **女性**

## 【自由記載】

○まずキョーエイ4階という、買い物にも便利が良く、冷暖房つきの場所で太極拳をさせていただいていることに感謝しています。  
○仕事にも関係あったかもしれませんが、退職して太極拳をはじめた頃から腰痛がなくなりました。（2つめの感謝）  
○膝の変形という持病も抱えていますが、できる範囲で体操、太極拳をしています。  
○顔なじみの人もでき、知っている人が休むと寂しいです。  
○できたら百歳体操も参加したいと思っています。  
月に千円の会費で、太田会長に本当に感謝しています。できる限り来たいと思っています。

支部名 撫養支部

年 齢 75歳

性 別 男性 **女性**

## 【自由記載】

医師から激しい運動はダメと云われる、友人に太極拳はゆっくり動くから一進められる、太極拳を初めて十数年、ゆっくり動き、ゆっくり呼吸が身体に会ったのか病も進行する事なく、現在にいたる。太極拳に出会えてよかった腰を落して動く動作、足腰の筋力強化。足腰が痛くなった事もない。これもうれしい事の1つ練習が終って仲間と一緒に昼食 おしゃべり・食べて・笑って・・・この時間も楽しみ。太極拳を楽しむ「パンダの会」に入部して、良き友・良き仲間といつも笑顔でいられる事。しあわせ他にも、新年会・花見・鳴門のまつり・遠足・施設慰問・絵手紙・カラオケ・カーリンコン・100才体操・楽しく、いっぱい仲間と笑っています。

支部名 撫養支部

年 齢 74歳

性 別 男性 **女性**

## 【自由記載】

私はパンダの会に入って20年ぐらいになります。体をゆっくり動かし、呼吸と動作が気持ちよくできた時はリラックスできます。私は高血圧・糖尿病など持病がありますが太極拳を続けている事で数値を保っています。主治医も太極拳は続けていますか？といつも聞いて下さいます。パンダの会員で友だちもたくさん出来ておしゃべりしたり食事をしたり楽しいですもうすぐ80才になります。これからは自分の好きな事をさせてもらい家族に迷惑をかけないよう介護のお世話になるのも少し先にのぼして自分なりに楽しく暮らして行けたら良いと思っています。

支部名 撫養支部

年 齢 79歳

性 別 男性 **女性**

【自由記載】

太極拳を始めて8年位になる。介護、孫、子育ての協力も一段落、自分の事に時間が取れる様になった。ずっと体調もすぐれず、ゼンソク、うつ状態、点滴をする日も多かった。左足首の腫れ、痛み、手術をしなければ直らないとの診断、このままでは車イス生活である。その時太極拳をして足に筋肉をつけようと思い参加する。足首にはテーピングをしっかりと、見よう見まねで24式を学ぶ、あまり足首には不担をかけない様正しく動く事にした。4年後、レントゲンを取るとあまり進行していなかった。家の中だけの生活では得られない物をパンダからいただいた気がする。皆さんと話をし、笑うことで、ゼンソク、うつ状態も良くなり、心身共に助けられている。

最近では剣、扇と新しい事を覚えようと挑戦中  
太極拳のゆっくりした動きは高齢者にはとても良い。  
奥深い太極拳をもっと勉強してみたいと思う。

支部名 撫養支部  
年 齢 71歳  
性 別 男性 **女性**

瀬戸支部

【自由記載】

一週間の始まりである月曜日の太極拳は私にとって大事な一日のスタートだ。日々の喜びや楽しいことを見つけるのはやはり人とのつながりが必要である。太極拳という共通の趣味を通して話題も豊富になり知り合いもできる。

身体を動かし、またおしゃべりも始まり、心も身体も元気になった。  
太極拳はゆっくり、ゆっくり、まるく、まるくと高齢者にはうってつけの動きであると思うが、反面ゆっくりするような動作は負荷がかかり、案外きついと感じる時もあるが、太極拳を楽しむ会なので楽しんだらいいという名目で本当に楽しくしている。

支部名 瀬戸支部  
年 齢 74歳  
性 別 男性 **女性**

【自由記載】

初めの時期は片足立ちで振らついていたのが、少し長く立っていられるようになりました。でも、コロナでパンダの活動が中止になり、太極拳を休んでいる間に再び立ってられなくなった。週一回でも活動に参加すると筋力がつくそうです。

支部名 瀬戸支部  
年 齢 65歳  
性 別 男性 **女性**

【自由記載】

- 1, バランスが良くなった
- 2, 体幹が強くなったと感じる
- 3, 階段をかけ足で登れる様になった
- 4, 楽しみが増えた

支部名 瀬戸支部  
年 齢 71歳  
性 別 男性 **女性**



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

シューズをお買い上げの方に**15%OFF**させていただきます。

【有効期間】2023年7月19日（水）～2024年1月17日（水）

[私と太極拳]

1. 太極拳の身体的効用について

私は令和2年の11月下旬に[脊髄間狭窄症]を発症して歩行困難になり、鳴門市外の病院に通院して治療を始めましたが一向に良くならないので、地元の佐藤整形外科に転院(令和3年12月末)して痛み止めの注射をして貰うと共に太極拳を始める事にしました。最初は足を引きづりながらの活動でしたが、やがて足の痺れと神経痛は不思議と感じなくなり、現在は発症前と殆ど変化がない程に回復しています。最初の病院内では足の痺れと強い神経痛の為に車椅子で移動していたのです。レントゲン写真を撮る時や診察台での治療では痛みが酷く、寝返りが出来なかったのです。それが現在では発症前のように走れるようになっています。

脊髄間狭窄症を発症した時点では背を伸ばすと腰に激痛が走ると共に足が痺れが酷く、家の中でも腰を屈めない歩行が困難であり、就寝中に何度も起きて熟睡が出来なかったのです。令和3年の1年間は足の痺れと腰の激痛で散歩もままならない状態でした。

それが太極拳を初めてからの令和4年の当初から現在に至るまで、一度も足の痺れと神経痛は発症していません。発症時は車の運転は勿論の事、畑仕事は一切出来なかったのですが、現在は何の支障もなく行動しています。太極拳は一般の武道と異なり、人体本来の無理のない動きをしているからです。私は初心者であり未熟ですが、呼吸と身体の動きが上手くマッチしているのが太極拳です。

2. 太極拳の精神的効用について

高齢者には運動療法のみならず、特に精神的な支えが必要です。私が通っている大津支部では若年者もいますが、高齢者が殆どです。指導者の良い人柄と熱心で懇切丁寧な指導と共に和気藹々とした雰囲気太極拳を楽しんでいます。それが精神的にも良い効果を生じているようです。冗談も飛び出すような雰囲気なので、精神的に安定感を得ています。

勿論、技の向上を目指すのも必要ですが、それに拘らずマイペースで習得しているのが精神の安定に繋がっているようです。他武道のように勝ち負けを主目的にしていないのが良い効果を発しているようです。

高齢者は自宅に引き籠もり勝ちになります。外に出て他人との会話をする事によって生き生きとした生活を維持できます。フレイルを防止して元気で長生きをするには太極拳は最適です。

太極拳は身体的効用と精神的効用の両面を兼ね備えた[心身一如]です。身体と精神のどちらが欠けても病魔に襲われます。

支部名 大津支部  
年 齢 84歳  
性 別 男性 女性

【自由記載】

1. 定期的に外出し、他人と接してコミュニケーションを図ることに気分転換、開放感(精神面)
2. 普段使わないような体の部分、動き(股関節、足など)が体のストレッチ、血のめぐりに効果あり、適度な疲労が快適
3. 24式の太極拳を覚えようとする意識がボケ防止につながる

支部名 大津支部  
年 齢 77歳  
性 別 男性 女性

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

【自由記載】

〈精神的効果〉

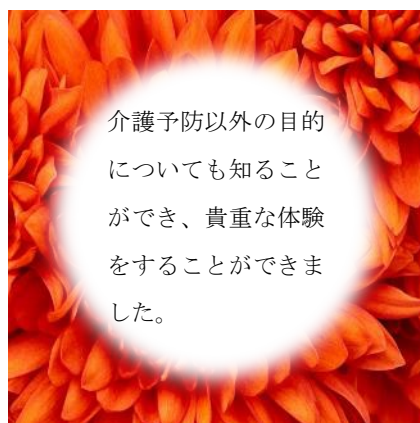
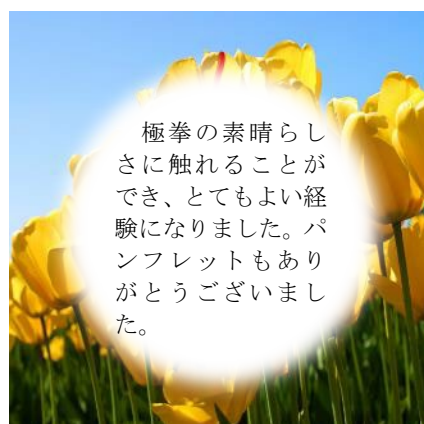
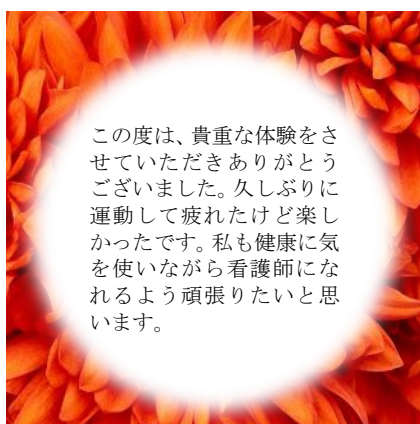
- 礼儀作法、精神力などの様々なことが身についた。
- 頭をつかいながら身体を動かすので身体全体刺激になっている。
- 脳の使っていない部分も使われるようでありフレッシュにつながる。
- 健康増進につながっている。

〈身体的効果〉

- 自分自身のバランスを気にするようになった。
- 足腰が丈夫になった。
- 体幹を意識するようになった。
- バランス能力、全身持久力効果が見られるようになった。
- 心、体が鍛えられた。

支部名 大津支部  
年 齢 69歳  
性 別 **男性** 女性

—看護学生が太極拳を体験されての感想—



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

## ・・・ウクライナ避難民に平和な暮らしを・・・

このたび、ウクライナから徳島県内に避難をされておられる方々に対して、徳島ヴォルティス株式会社様から、鳴門大塚スポーツパークポカリスエットスタジアムで開催されます試合に無料での招待を受けることになりました。

7月22日夕方7時からヴァンフォーレ甲府との試合にお招きいただき、サポーターの皆さん方と共に徳島ヴォルティス勝利に向けて応援できることを今から皆さん楽しみにされておられます。



### 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

【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

## 青島支部からのお便り

今回は、私たちの「パンダの会」の結成と太極拳の指導に御尽力くださいました、ハオ先生からお便りが届きました。

パンダの会の皆さんへ

皆さん、ニーハオ！お元気ですか。三年間のコロナ生活がやっと通常通りに戻りました。

この三年間、不思議なことや、新しい生活スタイルがどんどん出てきました。オンライン授業の最初の不安、最後の慣れとか、コロナに感染しはじめの不安、二回目の平気とかいろいろありました。コロナ蔓延による困難な状況が続く中、パンダの会の皆さんが練習し続ける姿に感心しています。

コロナの感染拡大の困難な時期、日本からたくさんの友人から励ましの言葉をいただいたこと、マスクなどが送られたことは、私を感動させました。「雪中に炭を送る」ということわざの意味をしみじみ感じました。皆さんがいて本当に良かったです。ありがとうございます！

私は去年の12月にコロナに感染しました。二週間の微熱、二か月の咳、その時、健康の大切さがわかりはじめました。20年前鳴門で皆さんと一緒に太極拳すること、非常に懐かしく思います。会長さんから、みんな毎週集まって太極拳を練習していると聞いて、本当にうれしくてたまらないのです。健康のために、どうぞ練習し続けてください。私も皆さんを手本にし、夏休みから運動しようと思っています。

母は70歳になって、毎日公園で1時間以上、太極拳の練習をしています。太極拳のおかげでコロナにまだ感染していませんし、足も体も丈夫です。

娘は中学校一年生で、勉強に頑張っています。主人は単身赴任で煙台（青島から高速で2時間半）に行っています。私は仕事と家庭のことで毎日バタバタしています。

近いうちに皆さんと会えたらいいなあと思います。ご都合のいい時、ぜひ青島へお越しください。

2023年6月19日

ハオリャン

# 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7月19日の30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 Bing2023年7月1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
パンダの会	6,580,000件
narutopanda.com	254,000件
パンダ便り	233,000件
太極拳を楽しむパンダの会	58,000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



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) 685-3605  
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



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。