

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第 31 号 (年2回7月・1月発行)

発行日 2024年 1月31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>



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



あけまして
 おめでとう
 じゅんじます




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://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
◆2023年度太極拳による介護事業標語	4～5
◇太極拳の技術向上を目指すには	6
◆環境美化活動の様子です	7
◇第20回鳴門のまつりに参加	8
◆新年会を開催	9
◇第12回「パンダの会」秋の一日遠足を実施	10
◆報告クレ・カオル氏の報道写真展を開催	11
◇社会参加に伴う交通手段に関する意識調査（結果報告と考察）	12～13
◆太極拳を楽しむ「パンダの会」指導者及び指導補助のみなさん	14
◇令和6年度以降における事業の取り扱いに関するアンケート調査（結果）	15

事業及び行事のご案内

■令和5年度地域在宅介護学実習の受入れ

実習の実施日 令和6年3月6日（水）

実習場所 キョーエイ鳴門駅前店4階多目的ホール

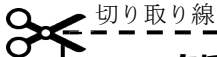
□指導者研修会の開催

令和6年2月21日（水） 12時20分～13時

3月27日（水） 12時20分～13時

■めざそう！！一人で10人の中間づくり

「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】2024年1月24日（水）～2024年7月24日（水）

太極拳シューズ



0193
ホワイトメッシュパー

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。

本会は、平成16年（2004年）4月28日に結成されてから後3ヶ月余りで20周年を迎えることとなります。

太極拳を通して、高齢者の方々の健康づくりと生きがいづくりを求めて活動を始めてから今日まで20年間大変多くの会員の皆さん方の支えによって今日まで活動を続けて来る事が出来ました。

当初から私達の活動は、介護予防運動に取り組んでまいりましたが、今日では認知症予防活動としても認識される時代になってまいりました。

今日、私達の健康寿命は、人生100年時代に向かって毎年延びつつあります。

こうした状況の中で、私達を取りまく社会環境も変化しており、新たな課題も生まれてきております。

昨年、実施いたしました社会参加等に伴う交通手段に関する意識調査の結果からも見えてまいりましたが、高齢者の社会参加に必要とされる交通環境の充実が焦眉の急を要する課題となっている事が明らかになりました。

この度、新型コロナの感染拡大により、高齢者の健康維持を図る上で社会参加に伴う「健康づくりと生きがいづくり」が密接につながっている事も明らかになってまいりました。

高齢者にとって介護給付費や医療費の増大は、当事者の負担増はもちろんの事ではありますが、地方自治体並びに国の財政事情も大きく関係してまいります。

こうした事を考える時、高齢者にとって、社会参加環境の充実は、高齢者の健康づくりと生きがいづくりの基本としてとらえるべき課題として認識する必要があるのではないかと考えます。

私達は、こうした課題解決に向かっても、不断の努力が求められているのではないかと考えます。

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)

2023年度太極拳による介護予防標語

募集期間 2023年8月1日(火)～9月13日(水)
応募作品数 43点 応募者 26名

《撫養支部の作品》 18名

- ・歳かさね 続けることの 大切さ
田村 ヨシ子
- ・伸ばしましょう 太極拳で 健康寿命!
金子 哲恵
- ・白寿めざし 元気に 楽しく 太極拳
- ・短調の 調べにのって 太極拳
武林 秀子
- ・めざそうよ 太極拳で 喜寿・米寿
- ・介護予防は まずおしゃべりと太極拳
矢野 美恵子
- ・年齢を考えず 太極拳する事で
元気を取り戻す
- ・元気になりたいと 皆で24式 足腰強く
かるやかに
谷川 ミユキ
- ・太極拳が 我が生涯の 友となる
出葉 栄
- ・生きている 私は君を 忘れない
だから 今日も 太極拳
- ・お元気で その願い事 分かち合い
友と笑顔で 太極拳
乾 秀子
- ・太極拳 深い呼吸と 伸びやかな動きで
穏やかな心を保つ
- ・太極拳で筋肉付け 健康な老後を過ごした
い
太田 みつる
- ・ハードルは 低くて癒せる 太極拳
- ・水曜は ゆっくり楽しく 太極拳
八木 智江
- ・歳重ね 体の衰え認知症の不安
続けたいです 太極拳
- ・週一の太極拳 出掛けれること 今に感謝
田口 静代

- ・いき百と 太極拳を続けて 今日も健やか
上村 多賀子
- ・健康第一で 楽しみましょう 太極拳
太極拳はパンダの会
- ・いきいきと 元気に長生き 気持ちほしい
皆でいっしょに 太極拳を楽しもう
工藤 陽子
- ・みんなの心がけ一つが 筋力アップに
つながる太極拳
勝田 キヨミ
- ・太極拳 老後のために!?
身体きたえて1. 2. 3.
北野 美恵子
- ・後期高齢者の仲間入り 一日でも長く
元気でいたいから 大好きな太極拳
パンダ仲間と一緒に続けたい
濱 憲子
- ・太極拳と出会って 10年過ぎた
あと10年を目標に!!
山本 毬子
- ・楽しいね 動ける足腰 太極拳で
- ・さあ行こう 太極拳で 生き生きと
池守 信子
- ・健康づくりと 生きがいつくりの 健康法
介護予防と太極拳 実践・継続19年
- ・介護予防の太極拳
今や、長寿社会のアイテムに
太田 晴清

※ 次ページへ続く

《瀬戸支部の作品》 4 名

- 太極拳 くり返し くり返し
現れたかな 努力の成果
- 太極拳 心にひびく 扇のメロディー
角宮 美香
- 中腰で ゆっくり手足出せば
パンダの太極拳 みんなで笑顔
さそい出す
坂本 寛子
- 地域のふれあいで 心も体も 健康に
人と競わず ゆったりと
息を調整 つまづきなし
乾 知子
- ほどよく覚えて ほどよく忘れ
身につく 剣の舞と 扇の舞
- 身、口、心 全てをフル回転させ
楽しむ太極拳
元木 直子

《大津支部の作品》 4 名

- 全項目正常の 健康診断結果は
太極拳の効果
- 太極拳入会後は 診察券が
一枚減少 更に減少
吉永 旭
- 認知症 予防効果の 太極拳
• 興味こそ 演武の 道理なり
西野 博紀
- 太極拳で健康通知 特大はなまるとなる
• 生きがい (太極拳) は 買うものでなく
仲間同士で 創るもの
矢竹 友子
- 太極拳で 脳鍛え 体鍛えて
フレイル予防
- 太極拳 学んで延ばそう 健康寿命
高麗 幸子

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

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

両手を上下に運ぶコツ

下から上へを中心に

- ① 足裏を軽く掴みながら重心をやや前へ移動し、顎を弾きながら頭を上へ伸ばす意識を構えるように、息を吐いて、肩をはじめ、体全体を下へ緩めて行き、背中全体を後ろに軽く張ながら胸前にはリラックスして含みを持たせる。
- ② 足裏を軽く掴みながら息を吸いながら腕全体を肩から肘へ、肘から手首へ、手首から指先へとといった順番で伸ばそうとした意識を入れながら持ち上げる。この時に、顎を引いて頭を軽く上に延ばす意識を常に構えることに対して、尾骶骨を下に引き込むように上下を引き合うようにしなければならない。
- ③ 手を上にあげる時に手に延ばす意識を入れるというのは根元である肩からすることで、いわゆる中から外へ伸ばしていくイメージになる。これが極めて重要であると同時に背中を後ろに軽く張っておく必要もあり、前後の引き合いを注意しなければいけない。

・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)

環境美化活動の様子です。

～大津支部の年末の大掃除風景～

昨年の12月22日には、使用会場のふれあいセンター
おおつ1階ロビーの清掃活動を会員皆さん参加のもと実施いたしました。



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**



第20回 鳴門のまつりに参加

期 日 令和5年10月15日（日）
会 場 鳴門ウチノ海総合公園

当日、途中天候のくずれを心配しましたが、まもなく晴れわたり、楽しい鳴門の祭りになりました。

「パンダの会」からは、青島大学からの留学生も参加され20名の会員が簡化24式太極拳と太極功夫扇を披露させていただきました。

会場には、ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会のみなさんも見学に見られました。又、鳴門市と姉妹都市であるリュネブルク市の市長さんも私達の太極拳を熱心に見学をされておられました。



新年会を開催

主催 阿南市人権フェスティバル実行委員会
期 日 令和6年1月10日（水）
会 場 ふじなか（矢倉）
参加者 24名

当日は、12時15分予定通り新年会を始めることができました。会長の新年の挨拶の後、参加者全員で乾杯した後、食事をしながらカラオケでの親睦会となりました。

参加者の皆さん方は、得意の喉を披露して下さい、三支部の交流を深めることが出来ました。

最後は、場内での阿波おどりで心と身体を温められ楽しい新年会となりました。



「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）

第12回「パンダの会」 秋の一日遠足を実施

期 日 令和5年11月15日（水）
行 先 四国水族館
参 加 者 21名



第11回「パンダの会」秋の一日遠足を2019年11月20日に実施して以来、4年ぶりに今回第12回秋の一日遠足を実施いたしました。

当日は、牟礼町にあります石の民族博物館を見学し、国の登録有形文化財である御屋敷で讃岐うどんを食した後、坂出市にあります四国水族館を見学、イルカのショーを温かい日差しの下で楽しむことができました。

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

【報告】クレ・カオル氏の報道 写真展を開催

期 日 2023年12月10日（日）
会 場 せれんでいびてい2（徳島市内）
主 催 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！

社会参加等に伴う交通手段に関する意識調査 (アンケート調査の結果)

実施主体 太極拳を楽しむパンダの会
 調査期間 令和5年9月20～10月18日
 調査対象者 「太極拳を楽しむパンダの会」会員60名
 回答者数 38名

設問内容	回答内容	撫養支部	瀬戸支部	大津支部	全体
1. 運転免許の返納を考えたことがある	ない	43%	42%	55%	47%
	たまにある	30%	57%	33%	40%
	よくある	0%	0%	12%	4%
2. 免許返納をしない理由は何？	交通手段がなくなる	70%	71%	44%	62%
	普通に運転ができる	23%	28%	44%	32%
3. 運転の目的は？	買い物	91%	87%	100%	93%
	通院	69%	62%	33%	55%
	その他	60%	25%	33%	39%
4. 運転の時間帯は？	日中	96%	100%	99%	98%
	夕方以降	4%	0%	22%	9%
5. 運転の頻度は？	週2～3回	52%	57%	56%	55%
	毎日	34%	42%	44%	40%
6. 運転の目的地は？	町内	73%	62%	80%	72%
	町外	60%	37%	20%	39%
7. 1か月のガソリン代は？	5千円以下	39%	57%	56%	51%
	5千円～8千円	43%	28%	44%	38%
8. 若い頃に比べて変化した点	慎重に運転	60%	75%	66%	67%
	長時間運転は控える	47%	25%	55%	42%
	とっさの判断が難しくなった	21%	12%	11%	15%
9. あと何年運転しますか？	5年くらい	43%	42%	22%	36%
	5年以上	30%	42%	55%	42%
10. 路線バスの利用	3か月に1回	17%	12%	12%	14%
	6か月に1回	8%	0%	0%	3%
	1年に1回未満	73%	87%	88%	83%
11. 免許返納後はどのように移動しますか？	公共交通	52%	50%	22%	41%
	タクシー	52%	37%	22%	37%
	家族の送迎	34%	12%	44%	30%
	自転車・徒歩	34%	0%	55%	30%
	社協マイクロバス	8%	0%	0%	3%
	福祉車両	4%	0%	0%	1%

社会参加等に伴う交通手段に関する意識調査 (結果報告と考察)

設問内容	考 察 内 容
1. 運転免許の返納を考えたことがある	よくあると答えた方は、4%と低い状況で、たまにある方が40%、ないと考えた方が47%と一番多くおられることから、運転免許証の返納について消極的な方が多いようです。
2. 免許返納しない理由は?	普通に運転出来るからと答えた方が32名おりますが、交通手段が無くなるからと答えた方が62%と高い割合を示しておられました。
3. 運転の目的は?	買いものの為が93%と多く次に通院の為55%という状況から日常生活に欠かせない状況です。
4. 運転の時間帯は?	日中に運転される方が98%ほとんどの方が日中に運転をされています。
5. 運転の頻度は?	毎日運転されている方が40%、週2～3回運転される方が55%合わせると95%の方が車の使用頻度が高い状況にあります。
6. 運転の目的地は?	72%の方が町内での使用に供しているものの町外においても39%あり、行動範囲が広い状況もうかがえます。
7. 1か月のガソリン代は?	5,000円以下の方が51%に対して5,000円から8,000円までの方が39%おられ、ガソリン代の経費がかなりかかっている方がおられました。
8. 若い頃に比べて変化した点	慎重に運転をされる方が67%おられ、また、長時間の運転を控えるようになった人が42%と高齢者にとっての車の運転について若い頃と比べて交通事故の不安を感じておられる方が多くおられました。
9. あと何年運転しますか?	5年以上の方が42%、次いで5年位の方が36%と、80歳を越えて運転したいと答えた方が80%近くおられることがわかりました。一日も早い交通環境の充実が求められる状況にあります。
10. 路線バスの利用	1年に1回未満と答えた方が瀬戸地区87%、大津地区88%と90%近くの方が路線バスを利用出来ない状況からほとんどの高齢者の方々が路線バスを利用していない状況でありました。
11. 免許返納後はどのように移動しますか?	福祉車両の利用1%、社協のマイクロバス利用3%と希望される方は少ない状況に対して、自転車・徒歩30%、家族の送迎30%、タクシー37%に対して、公共交通41%と高齢者の多くがデマンドバス、オンデマンドバス等の地域バス等の利用を希望している実態が明らかになりました。

太極拳を楽しむ「パンダの会」

指導者及び指導補助者のみなさん（2024年1月5日現在）

支部名	指導者名	指導補助者名
撫養支部	井内 マリ子	太田 みつる
	濱 憲子	東谷 伸治
	工藤 陽子	奥田 昭代
	出葉 栄	八木 智江
瀬戸支部		大山 幸子
		原田 ひろ子
		坂本 寛子
大津支部		山本 和美
		矢竹 友子

・・・ウクライナ避難民に平和な暮らしを・・・

昨年12月20日（水）午後6時からウクライナから松茂町に避難されて来られた2名の方と鳴門市鳴門町に避難されて来られた2名の方々を囲んで、私たちの会は、彼女並びに会員の方合わせて14名の方々でもって、忘年会をふれあいセンターおおつで開催いたしました。

にぎり寿司を皆さんでいただいた後、きねつきもちを用意して、ぜんざいを参加者で一緒につくり、交流を深めました。

2時間ほどの交流会は、参加された方にとっては、大変有意義な交流会となりました。



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


令和6年度以降における事業の取り扱いに関するアンケート調査(結果)

NO.	事業内容	継続	検討	中止	備考
1	介護予防標語の募集	44.4%	28.8%	26.6%	継続すべきであるが、検討すべき
2	鳴門のまつりへの参加	69.7%	27.9%	2.3%	継続すべき
3	TTP48施設訪問活動	30.9%	40.4%	28.5%	継続すべきであるが、おおいに検討すべき
4	花見会の実施	95.2%	2.3%	2.3%	継続すべき
5	秋の一日遠足の実施	58.1%	32.5%	9.3%	継続すべき
6	新年会の開催	78.2%	17.3%	4.3%	継続すべき
7	生きがいサークルの支援	47.6%	26.1%	26.1%	継続すべきであるが、検討すべき
8	機関誌「パンダ便り」の発行	48.8%	33.3%	17.7%	継続すべきであるが、検討すべき
9	ホームページの運営管理	41.4%	29.2%	29.2%	継続すべきであるが、検討すべき
10	指導者研修会の開催	56.4%	35.8%	7.6%	継続すべき
11	スキルアップ研修会の開催	34.1%	34.1%	31.7%	それぞれ30%を越えております
12	とくしまねりんピック太極拳交流大会参加	50.0%	21.0%	28.9%	継続すべき
13	留学生に対する就学支援事業	31.7%	26.8%	41.4%	継続すべきより、中止すべきが多かった事業
14	めざそう一人で10人の仲間作り	66.6%	23.8%	9.5%	継続すべき
15	水分補給のためのお茶の無料配布	51.0%	19.1%	29.7%	継続すべき
16	利用会場における環境美化活動	97.8%	2.1%	0%	継続すべき
17	会費一ヶ月1,000円の徴収	97.9%	2.0%	0%	継続すべき

※ 17事業の中で50%を越えて中止を希望される事業はありませんでした。

『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


あったかハートの
介護老人保健施設
おんりじ

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

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。