

めざそう！1人で10人の仲間づくり



## 会員同志の交流誌

第33号(年1回11月発行)  
発行日 2025年11月26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

大桑島教室のみなさん 鳴門勤労者体育センター

推進しております。  
生きがいづくりと  
健康づくりと

高齢者の



大津支部

木津野教室のみなさん ふれあいセンターおおつ



撫養支部

斎田教室のみなさん 斎田集会所

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、「パンダ便り」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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| ◆新たな時代へ～「2025年問題」の克服に向けて～     | 3     |
| ◇2025年度総会を開催                  | 4～5   |
| ◆第1回我が事として「2025年問題」を考えるみんなの集い | 6～7   |
| ◇令和7年度太極拳による介護予防標語作品          | 8～9   |
| ◆第22回鳴門のまつり                   | 10～11 |
| ◇第14回「パンダの会」秋の一日遠足を実施         | 12～13 |
| ◆青島支部からのお便り                   | 14    |

## 事業及び行事のご案内

### ■令和8年新年会の開催

実 施 日 令和8年1月14日(水)午前10時～13時  
会 場 斎田集会所  
参 加 費 2,000円（税込み）内、500円は本会より助成します。  
※本人負担額は1,500円になります。  
尚、飲み物は各自用意願います。  
申込〆切日 令和7年12月1日（月）から12月10日（水）迄に  
参加費を添えて各世話人まで申込みをお願いします。

### ・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-

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)

# 新たな時代へ

## ～「2025年問題」の克服に向けて～

太極拳を楽しむ「パンダの会」  
会長 太田 晴清



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

今年はみんなで「2025年問題」について関心を持つべき年だと言われております。

令和6年1月1日から共生社会の実現を推進する為の認知症基本法が施行されて1年半が経過した今日、地域社会において認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことが出来るよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することが求められております。

教育、地域づくり、健康、保険、医療、福祉、その他の関連分野において総合的な取組みとして行われると決められました。

こうした状況において、私達の地域においてどの様な状況にあるのか関係者がそれぞれの実情を明らかにすることによって、今後の課題が明らかになります。

今日の、第1回我が事として「2025年問題」を考えるみんなの集いは、今後の課題克服に向けてあらゆる人たちが連携しながら基本法の理念の具体化に向けて取り組みを行う機会になることを希望してみんなの集いを開催しました。

あらゆる人たちが、「2025年問題」を我が事としてとらえ、行動することを願って今後とも取組を進めてまいりたいと考えております。

# **2025年度 総会を開催**

## **主な活動**

- 1. 会議の開催**
  - 1) 総会の開催 (年1回)
  - 2) 役員会の開催 隨時
  - 3) 各委員会の開催 隨時
- 2. 太極拳による介護予防活動の促進**

支部活動の状況 (1ヶ月4回開催)  
撫養支部 斎田教室、斎田集会所  
毎 (水) 午前10時30分～12時  
大桑島教室 鳴門勤労者体育センター  
毎 (水) 午後1時～2時30分  
大津支部 木津野教室、ふれあいセンターおおつ  
毎 (金) 午前10時30分～12時
- 3. 太極拳による介護予防標語の募集**

募集期間 令和7年8月1日 (金) ~ 9月10日 (水)
- 4. 会員相互の交流事業の実施**
  - 1) 花見会の実施
  - 2) 秋一日の遠足の実施
  - 3) 新年会の開催
  - 4) 第1回我が事として「2025年問題」を考えるみんなの集いの開催
- 5. 機関紙「パンダ便り」の発行 (年1回11月発行)**

ホームページの運営管理
- 6. 国際交流を図る事業**

青島大学からの留学生との太極拳を通じて交流活動
- 7. 会員の拡大**

目指そう 1人で10人の仲間づくり

# 2025年度役員体制

2024年度～2025年度（2年任期）

会長  
副会長  
世話役

撫養支部

斎田教室

大桑島教室

大津支部

木津野教室

事務局員

監査

指導員

太田 晴清  
出葉 栄

宮城 清春  
北野 美恵子  
中原 由美子  
太田 みつる  
大島 徳子

中野 都美子  
井内 美智子  
西野 博紀

津川 洋子  
乾秀子  
高麗幸子  
高出葉栄  
井内マリ子  
工藤陽子  
山本和美

おいしいをデザインする

Dairy Products



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

T770-8055 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/>

令和7年度徳島県福祉基金助成事業  
共に夢を描ける持続可能な地域づくり推進事業

## 第1回

# 我が事として「2025年問題」を考えるみんなの集い

夢のある街づくりを推進する上で、日本国憲法の第12条、第13条及び鳴門市自治基本条例の理念を他人事でなく、我が事として捉え、子どもたちの居場所利用児童、生き生きサロン利用高齢者、認知症当事者及び家族並びに認知症カフェ（オレンジカフェ）利用者、外国籍市民の「市民等」が一同に集い、太極拳を通して交流を図ると共に、「2025年問題」について、理解と認識を深めるための集いを開催しました。

開催日時 令和7年8月3日(日)午前10時～午後3時

開催場所 ソイジョイ武道館(鳴門市)

参加人数 80名

### 簡化24式太極拳特別講習会

講師 中日武術太極拳交流協会 代表 張 紹偉 老師



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 TEL 088-698-3773

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】2025年11月26日（水）～2026年11月30日（月）

スポーツシューズ  
色々

## 主催者挨拶



## 太極拳演武の披露

徳島武術太極拳チーム



## パネルディスカッション



## 啓発用パネルの展示



## メッセージ

中国武術太極拳交流協会  
代表、張 紹緯 老師

このたび、「2025 年問題」をテーマにした意義深い集いにお招きいただき、大変光栄に思います。太極拳は、心と体の健康を整えるだけでなく、人と人とのつながりを育む素晴らしい文化でもあります。今回のイベントでは、太極拳の指導や演武を通じて、皆さんにその魅力を体感していただいただければと願っています。

太極拳は、ゆったりとした動きの中に、深い呼吸と集中力を伴い、転倒予防や体力の維持・向上、ストレスの軽減、心の安定など、さまざまな効果が期待できます。さらに、仲間とともに練習をすることで、社会的なつながりや心の豊かさも育まれていきます。

未来に向けて、健康でいきいきとした暮らしを実現するために、私たち一人ひとりができることはたくさんあります。太極拳もその一つです。ぜひこの機会に、太極拳の世界に触れ、心と体をリフレッシュしていただけたら嬉しいです。

また、今回は私張紹緯による特別演武と特別講習会も予定されています！太極拳が初めての方も、経験のある方も、どなたでも楽しめる内容です。太極拳を楽しむ「パンダの会」の皆さんとともに、笑顔と元気が広がるひとときをご一緒しましょう。！

鳴門市をはじめ、徳島県の太極拳を愛する皆さん、そして未来を担う子どもたちも、ぜひ、この素敵なお祭りに足を運んでいただき、一緒に太極拳の魅力と楽しさを分かち合いましょう！

ぜひ、お誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください！当日、皆さまとお会いできるのを心より楽しみしております。

張紹緯

2025年6月12日

## 令和7年度太極拳による介護予防標語作品

募集期間 令和7年8月1日（金）～9月10日（月）

応募作品数 57点

応募者 36名

|                     |  |        |   |
|---------------------|--|--------|---|
| 《撫養支部斎田教室》 9名 13点   | ・太極拳は長く健康でいられる<br>脳も足腰も                | 北野 美恵子 | ・繰り返し 手直し続け形決まる 二十四式<br>・目標 今日も達成 7000歩 |
|                     | ・毎回楽しみに来ています                           |        | 泉 加代子                                   |
|                     | ・友達に声をかけています                           | 原 善子   | ・病得て 身にしみ健康 ありがたさ<br>太極拳で 取り戻そうよ        |
|                     | ・一年中皆と一緒に太極拳                           |        | ・張 老師 功を練るとは いかにせぬ<br>今日も明日も 太極拳と       |
|                     | ・入会から8年今も習う太極拳                         | 長尾 忠幸  | 乾 秀子                                    |
|                     | ・足腰鍛えて自分の為の太極拳                         | 上原 和美  | ・暑さに負けてたまるか 続ける 太極拳                     |
|                     | ・太極拳 楽しく回って認知予防                        |        | 田村 ヨシ子                                  |
|                     | ・太極拳 良い汗かいて健康で                         | 宮城 清春  | ・介護予防は深い呼吸でゆるやかに<br>一步一歩の太極拳            |
|                     | ・初夏の朝 太極拳の足運び                          |        | ・太極拳で友と舞う 心と体も しなやかに                    |
|                     | ・太極拳氣を斬る扇 新緑の舞い                        | 中西 由美子 | 大島 徳子                                   |
| 《撫養支部大桑島教室》 18名 29点 | ・仲間との太極拳でフレイル予防                        | 矢野 美恵子 | ・健康は自分のために 家族のために<br>無理せず 焦らず続けよう 太極拳   |
|                     | ・パンダには楽しみ多数旅など有り 出葉 栄                  |        | ・太極拳 見るよし、するよし<br>これぞまさしく 二刀流？？         |
|                     | ・いつまでも元気に太極拳                           | 内田 陽子  | 津川 洋子                                   |
|                     | ・足腰鍛えよう太極拳 パンダの会                       |        | ・あいおおく 健康、平和、太極拳                        |
|                     | ・太極拳 今年2年目突き進むヨ 楽しくて！！                 | 谷酒 ささ代 | 金子 哲恵                                   |
|                     | ・冷暖房ないけどね、やっぱりやろうよ太極拳<br>ゆっくりね！ 楽しくね！！ |        | ・太極拳の動作は 脳につながって<br>認知 介護予防にすごくいい！      |
|                     | ・太極拳の一挙手一投足でフレイル予防                     | 八木 智江  | ・続けよう健康作りに太極拳                           |
|                     |  |        | 工藤 陽子                                   |
|                     | ・太極拳の会員のやさしさ感じる 練習日                    |        | ・酷暑の中の太極拳 汗がふきだす                        |
|                     |  |        | ・パンダ会員のやさしさ感じる 練習日                      |
| ※ 次ページへ続く           |  |        | 太田 みつる                                  |

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳 続けて善かった<br/>それに身体も維持出来て</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・年重ね身体の不安きつくなりつつ 太極拳<br/>でも楽しく続けたい いつまでも</li> </ul> <p style="text-align: right;">田口 静代</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳で足腰鍛えて 転倒防止 山本 毬子</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・足腰鍛える太極拳 長寿を目指す</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・年重ね 共生予防 太極拳で健康作り</li> </ul> <p style="text-align: right;">上村 多賀子</p>                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・キヨーエイさん、道場貸与に 深謝 深謝</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳 休んで感ず 吾が老化</li> </ul> <p style="text-align: right;">武林 秀子</p>                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気と笑顔を忘れないで 太極拳を楽しもう</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の挑戦力を生かすための 太極拳</li> </ul> <p style="text-align: right;">勝田 キヨミ</p>                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・心も体も 転ばぬ先の太極拳</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症予防は 今日の一動作から</li> </ul> <p style="text-align: right;">友成 説子</p>                         |
| <p>《大津支部木津野教室》 9名 14点</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・足裏で地面をつかみ一步ずつ</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・欲張らず 一步は腰幅 転倒防止</li> </ul> <p style="text-align: right;">山本 和美</p>                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・どこまでも する気が大事 太極拳</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・演武を 繰り返すこと 太極拳</li> </ul> <p style="text-align: right;">西野 博紀</p>                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり 一步踏み出す 太極拳</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳で 五臓六腑は元気なり</li> </ul> <p style="text-align: right;">高麗 幸子</p>                          |

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳で健康づくり<br/>集う仲間に 会える楽しみ</li> </ul>   |
| 岡本 玲子   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳で足腰鍛えて 健康維持</li> </ul>   |
| 中野 都美子  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かして 楽しい太極拳</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・吸って吐いて深呼吸が大事です 太極拳</li> </ul>   |
| 松原 美枝子  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・60歳で病を患い 痛む足をかばい乍ら<br/>続けた太極拳</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・20年を経て いつしか病も 消え失せていく</li> </ul>  |
| 前田 久子   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・年重ね 身体を動かし 元気に歩く</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・笑顔の毎日 心豊かに いきいきと</li> </ul>   |
| 森田 千恵子  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳を始めてから20年が過ぎました。<br/>去年、股関節症の手術をしました。<br/>今は日常生活に差し支えなく歩いています<br/>これからも パンダの会の太極拳で<br/>体力づくりを続けていきます。</li> </ul> |
| 前田 義秋   |



第22回

# 鳴門の まつり

令和7年

【同時開催】子どものまちフェスティバル

10.19 (日) 10:00～14:00

鳴門ウチノ海総合公園

10:00～14:00



| 予定時間                    | 演目                                  | 団体名         |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|
| 10:00～                  | オープニングセレモニー（開会式）                    |             |
| 10:15～                  | 鳴門渦潮太鼓                              | 鳴門渦潮太鼓      |
| 10:30～                  | 宿毛谷獅子舞                              | 宿毛谷獅子舞保存会   |
| 10:50～                  | 高島子ども神輿                             | 高島子どもみこし会   |
| 11:00～                  | 櫛木獅子舞                               | 櫛木獅子舞保存会    |
| 11:20～                  | 池谷神踊り                               | 池谷神踊り保存会    |
| 11:35～                  | 大谷獅子舞                               | 大谷獅子舞保存会    |
| 昼休み<br>イベント<br>(11:55～) | 吹奏楽（なごみ合奏団）                         |             |
|                         | キッズダンス＆ミュージカル<br>(NARUTO総合型スポーツクラブ) |             |
|                         | 聖母幼稚園ミュージックショー（鳴門緑の会）               |             |
|                         | 太極拳（パンダの会・徳島武術太極拳チーム）               |             |
| 13:10～                  | 阿波踊り                                | 鳴響連（鳴門教育大学） |
| 13:20～                  | こうのとり音頭 他                           | 鳴門市婦人連合会    |
| 13:30～                  | 阿波踊り                                | 鳴西連         |
| 13:45～                  | フィナーレ                               |             |



練習風景



徳島武術太極拳チーム



太極拳を楽しむ「パンダの会」



簡化24式太極拳

徳島初のパッシブハウスを体感してみませんかー

OPEN HOUSE  
見学ご予約受付Start!

PASSIVE HOUSE JAPAN × Q1HOUSE × HEAT20  
**TSUJIGUMI**  
有限会社 汗組 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！

# 第14回「パンダの会」秋の一泊遠足を実施



実施日 令和7年11月12日（水）

行先 宝塚歌劇の鑑賞

## [行程]

靈山寺 == ふれあいセンター おおつ == 鳴門市文化会館 == 鳴門駅

7:30 7:50 8:00 8:05

== 宝塚大劇場 ===== 劇場終 == 阪神高速

10:15 (昼食・弁当) 15:00

== 淡路島たこせんべいの里 == 鳴門 I C ===== 鳴門市内各所

16:10~16:40 17:45

参加者 15名





淡路島サービスエリアでの集合写真



宝塚大劇場・宝塚バウホール前にて



宝塚バウホール内にて



宝塚バウホールおみやげ売場にて



淡路島たこせんべいの里おみやげ売場にて



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

## 青島支部からのお便り

それでは、私と李さんの近況をご報告いたします。

中国に戻り、一週間ほど家で休んだ後、すぐに新学期が始まりました。この間はずっと日本語の勉強に追われ、授業も多く、大変忙しい日々です。しかし、以前と違うのは、留学経験おかげで、日本語に対する理解が新しくなり、学習がずっと楽に感じられるようになったことです。また、日本での文化体験を普段の学習に取り入れることで、より深く記憶に定着するようになりました。もちろん、「パンダの会」の皆々様と一緒に過ごした太極拳の楽しい時間も、今でもよく思い出します。そして、帰国後も、私は太極拳の練習を続けています。パンダの会の皆様は引き続きお元気でお過ごしください。季節の変わり目ですので、どうかお体を大切になさってください。

(チョウシンニヨ)

### パンダの会の皆様

お元気でいらっしゃいますか？中国に戻ってから早くも8か月が経ちました。最近は期末試験が近付いているため、勉強のプレッシャーが少し大きくなっています。毎日長時間図書館で勉強していますが、週末には近所のおいしい料理屋さんを探して、気分転換をしています。そんな時、特に鳴門での皆さんと過ごした温かい時間を懐かしく思い出します。また機会があったら、ぜひ皆さんと再会したいです。鳴門の皆さんもどうかお体に気をつけて、素敵な日々をお過ごしください。それでは、また近いうちにご連絡します！

(リショキ)



(左) チョウシンニヨさん (右) リショキさん

# 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

ホームページの中で「パンダ便り」に掲載されております活動支援店広告をスマートフォン等でお店の方にお店されると表示されておりますサービスが受けられます。

令和6年度より、諸般の事情によりまして「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、毎年1回7月に発行しております。

2009年1月13日に創刊号を発行以来2025年11月26日の33号の発行までの16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「太極拳を楽しくパンダの会」のホームページ [narutopanda.com](http://narutopanda.com) を検索していただき、パンダ便りをクリックしてください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。

### Microsoft Bing での検索ワード

- ① 太極拳を楽しむパンダの会パンダの会
- ② パンダの会
- ③ パンダ便り

### 「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、<br>2,000円別途に追加料金が必要です。 |
| 2口 | 8,000円  | (縦10cm×横17cm) | お問い合わせは、<br>太極拳を楽しむ「パンダの会」               |
| 3口 | 12,000円 | (縦15cm×横17cm) | 事務局 ☎ 772-0031<br>徳島県鳴門市大津町木津野字内田7-10    |
| 4口 | 16,000円 | (縦20cm×横17cm) | コミュニティはうす TSUDOI 内                       |
| 5口 | 20,000円 | (縦25cm×横17cm) | TEL/FAX 088-685-6177 (太田)                |

NPO法人  
ふれあい  
福祉の会

## 山びこへるぶ

- ・山びこ助け合い事業
- ・居宅介護支援事業所やまびこ
- ・山びこへるぶケアセンター
- ・子育て支援事業
- ・就労支援継続B型事業所やまびこ

みんなで一緒に、  
誰もが安心して暮らせる  
地域共生社会をつくりましょう

### NPO法人 ふれあい福祉の会 山びこへるぶ

鳴門市大津町木津野字仲ノ越84-2

ふれあいセンターおおつ1F&2F

管理事務所 ☎088-684-4730

<https://www.yamabikohelp.com/>

### 医療法人 真誠会



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

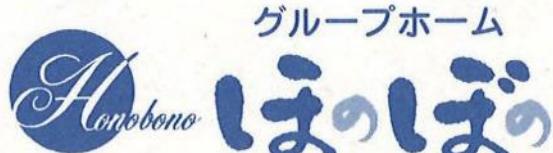


TEL. (088) 685-3605  
鳴門市大津町矢倉字四ノ越3番



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

・・・ウクライナ避難民に平和な暮らしを・・・



### 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