

# きみの は・と・ふる・たいむ

## 2023年ワールドラフターデー

- ▶ 日時 2023年5月7日(日) 10:00 ~ 11:00
- ▶ 場所 和歌山城内 (伏虎像の横 広場)
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 持ち物 飲み物・マスク・レジャーシート
- ▶ 申し込み 不要 (動きやすい服装)



### 手話っち

[おいしい、旨い]

右手掌で顎を左から右へ撫でる  
右手掌で右頬を軽くたたく  
右手拳の親指側で顎を左から右へ撫でる

## もう使わない 学生服を 次の必要とする 子どもたちへ

使用後  
5年以内のもの

--- 取り扱い ---  
和歌山県内の  
高校・中学校の制服  
体操服・柔道着など  
(大阪の制服も)  
少しあります

- ▶ ご寄付いただける方は
  - ・ 回収ボックスを設置しています。
  - ・ クリーニングの必要はありません。
  - ・ 事前にお電話 お願いします。
- ▶ ご購入を希望される方は
  - ・ 在庫確認のため事前にお電話 お願いします。
  - ・ すべてクリーニング済みです。

和歌山ビッグ愛 1階にも  
回収ボックス設置中です!

NPO法人 はぐくみ 制服リユースSHOP  
**KAKAYA** TEL 080-6114-9578

和歌山市秋月563-5  
(日前宮の前の和(なごみ)ビル3階)  
平日 15:00 ~ 18:00 水曜日 休み  
土・日・祝 10:00 ~ 17:00  
(予約のない時は 閉店の場合あり)

<http://kakaya2020.com/>

ボランティアだより

- 笑いと体の中に何が起る
1. ストレスが解消される
  2. 身体中に酸素が行き渡る
  3. 横隔膜が鍛えられる
  4. 呼吸が深くなる
  5. 血流が良くなる 等々

笑いヨガ体験会  
↓  
笑う理由なく エクササイズとして  
笑ってみよう!  
有酸素運動  
筋トレ  
笑い

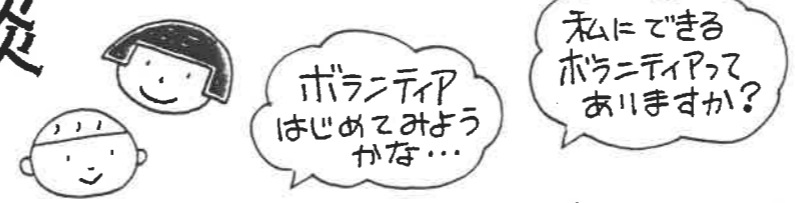
問い合わせ ▶ ラフターヨガ・わかやま 藤島壽子 (090-2359-7921)  
ラフター(笑い)ファミリーが 旨いをお待ちしています

## ボランティアなんて"も"相談

毎月第2火曜日 9:30から11:30まで  
紀美野町総合福祉センター 2階 録音室  
で開催しています。(申し込みは 必要ありません)

→ 次回は 5月9日(火) です。

ボランティア  
伝言板



あなたにピッタリなボランティア活動が  
見つかるかもしれません...!?  
お気軽に ちょっとのぞいてみてください!