

きみの は・と・ふる・たいむ

2023. 8月

＜2023＞ 笑いヨガ・夏のボランティア体験会

とりあえず 笑ってみよう!

子育て期の親も高齢者も みんな元気になる 笑いヨガ

日時 2023年8月6日(日) 10時～11時

場所 和歌山城公園内 伏虎像の右広場

参加費 無料

定員 制限なし

持ち物 飲み物・タオル
服装 動きやすい服装で

雨天中止

＜笑うと体の中に何が起る？＞

1. ストレスが解消される
2. 免疫力がアップする
3. 酸素の供給量が多くなる
4. 幸福ホルモンが分泌される
5. 作り笑いの訓練でいつでも笑うことができる
6. 人と人を繋ぐ

＜笑いのある一日＞

1. あいさつラフター
 2. おひささ「おはよう笑い」
 3. ありがとうラフター
- …他

笑いヨガの理念は 世界平和

問合せ先 ラフターヨガわかやま
藤島 壽子 (090-2359-7921)

眠っているタオルはありますか？

ボランティア 伝言板

和歌山市ボランティアセンターでは、
医療機関において化学療法をしてい
る患者さんのために「タオル帽子」を
作るタオルを集めています。

家に眠っているタオルはありますか？
未使用のタオルに限ります。
色・柄等は問いません。
ご協力をお願いします。



系記美野町ボランティア
センターで 8月31日(木)
まで 受付けています
TEL 489-2255

手話っち



【キュウリ】
両手2指の輪をつけ、左右へ
緩やかな弧を描いて引き戻す



【ナス】
上に向けた左手5指のつまみに
右手人差し指の指先を下向きにのせる



【カボチャ】
曲げた4指を向き合わせ両手を
開きながら下ろし、手首をつける

いま一度

チェックしましょう

非常用持ち出し袋

貴重品

- ・現金
- ・運転免許証
- ・健康保険証
- ・マイナンバーカード など

救急用品

- ・ばんそうこう
- ・消毒液
- ・ウェットティッシュ
- ・常備薬
- ・おくすり手帳

食料

- ・あけてそのまま
食べられるもの
- ・飲料水

情報収集用品

- ・携帯ラジオ(電池も)
- ・携帯電話
(充電器
モバイルバッテリー)

その他

- ・すべりにくく脱げにくい運動ぐつ
- ・ヘルメット
- ・レインウェア

生活用品

- ・懐中電灯(電池も)
- ・衣類、下着
- ・タオル
- ・マスク
- ・メガネ
- ・ティッシュペーパー
- ・トイレットペーパー
- ・携帯トイレ
- ・軍手
- ・ビニール袋
- ・歯みがきセット
- ・ラップフィルム
- ・筆記用具

家族構成に合わせた品

- ・補聴器
- ・紙おむつ
- ・粉ミルク など

季節用品

- ・カイロ
- ・寝袋
- ・ブランケット
- ・うちわ など

ボランティアだより

