

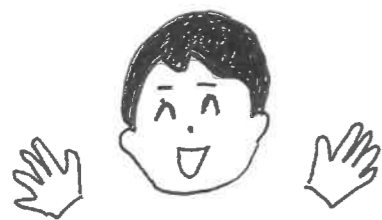
# きみの はとふる・たいむ

2023.11月

笑って心も身体 スッキリ!

みんなで笑って 世界に平和を!

## ラフターヨガ(笑いヨガ) 体験会



(笑うと体の中に何が起るの?)

- ・ストレスが解消される
- ・身体中に酸素が行き渡る
- ・横隔膜が鍛えられる
- ・呼吸が深くなる
- ・血流がよくなる 等々

(笑いヨガはどんなもの?)

1. ヨガのポーズはとりません
2. アイコンタクトしながら笑うエクササイズ
3. 誰でも簡単にできます
4. 上手も下手もありません



- ▶日時 令和5年11月20日(月) 13:30~14:30(受付13:00~)
- ▶参加料 500円
- ▶場所 和歌山県立体育館 大会議室 和歌山市中之島 2238番地
- ▶定員 20名
- ▶講師 藤島 壽子 (NPO法人ラフターヨガ・ジャパン理事)
- ▶参加方法 電話又は体育館管理事務所にて受付しますので、氏名と連絡先をお伝えください。 ※ 先着順で定員に達した時点で受付終了します。

お問い合わせ先 073-422-4108

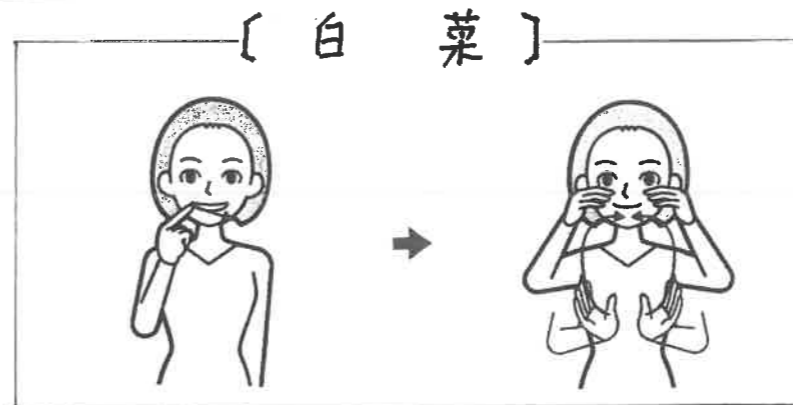
[公益財団法人 和歌山県スポーツ振興財団]

## ボランティア 伝言板

- 防災学習 —
- 日時 令和5年11月25日(土) 10時~11時30分
  - 場所 紀美野町総合福祉センター 3階 多目的ホール
  - 内容 「経験を学ぶに」

6月2日の大雨災害を振り返って  
ボランティアとして 私達に何が出来たのか  
何が出来るのか 今一度 勉強したい  
と思います。  
皆さまのご参加 宜しくお願いします。

## 手話っち



口を開き、歯を指差し(右右手人差指の指先を左方に振り、指を開きやや曲げて向き合わせ(両手を上げて丸みを描く)

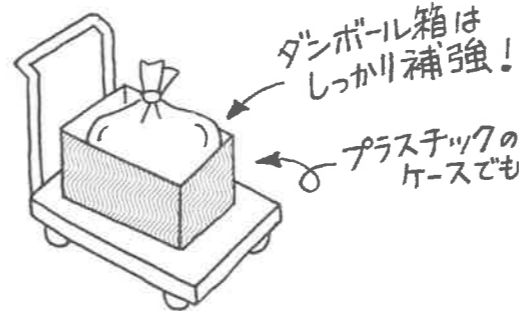


5指をつまんだ左手指の上に5指を曲げた右手を2回かぶせる

もしもの時  
身近な物が  
役に立つ!?

## 水道が止まった!! 断水時の大きなポリ袋 活用法

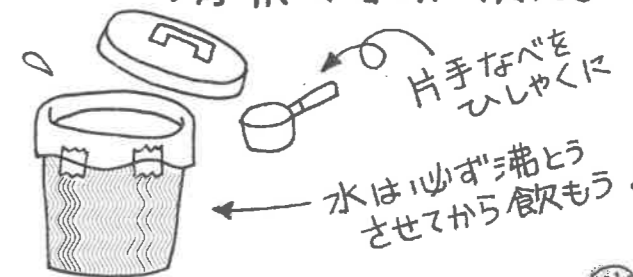
- ① 水を運ぶ  
容器がない時  
ポリ袋(2重にする) +  
ダンボール箱 + 台車



- ② 階段を使って運ぶ時  
ポリ袋(2重にする) + リュック  
(水を入れ口を結び、  
リュックに入れフタをする)



- ③ ポリ容器やバケツにかぶせると  
清潔に水が使えます



ボランティアだより

