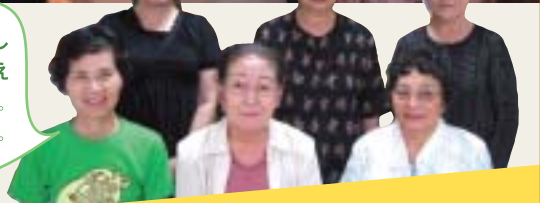


## みどりの会

ボランティアの活動は、私たち自身の楽しみにもなっています。

現在会員は7名です。主な活動内容としては、高齢者の方の生きがいづくり・健康づくりを目的に、地域の特別養護老人ホームで月に1回の喫茶、年に1回のお祭りのお手伝いをしています。また、毎年、クッションやお手玉などの手作り品を贈呈しています。会を立ち上げて7年目ですが、メンバーで和気あいあいと集まって、おしゃべりをしながら作業することは、私たち自身の楽しみにもなっています。

「今日のコーヒーおいしかったよ」と言ってもらえた時は、とってもうれしい、やりがいを感じています。



## 老後の ハッピーライフ指南

新しいことに挑戦し、自分の可能性を広げていくのがハッピーライフの秘訣です。  
イキイキと自分らしく輝いている東大阪市立男女共同参画センター・イコラム登録団体の2団体を紹介します。

### 老大東部フレンド

世の中のために、少しでも役に立ちたい！  
という思いが私たちの元気のもとです。

会員は約40名です。主に市内の高齢者の方や、障がいの方がもっと元気で健康に暮らせるようにと、老人福祉施設で笑いの輪を広げる「笑い講」をしたり、外出の介助をしたりしています。また、月曜日から土曜日までは、ふれあいサロンの運営もしています。このサロンは、地域の方が集まり、たわいもない話に花を咲かせる交流の場にもなっています。ここが一番楽しいと言ってくれる人もいますよ。

名物「笑い講」では、みんなで「ワッハッハ！」と大笑い。笑いは健康にいい！ということで大変好評です。



2010  
vol.33

老後を生き生きと暮らすために

男女共同参画社会をめざす情報紙



編集発行：東大阪市 人権文化部 男女共同参画課  
〒577-8521 東大阪市荒本北1-1-1  
TEL 06-4309-3300 FAX 06-4309-3823  
Eメール danjokyodo@city.higashiosaka.lg.jp  
制作：(株)日本出版

「HOW」をお読みにになったご感想やご意見を男女共同参画課までお寄せ下さい。QRコードを読み取って携帯電話からもメールを送れます。



古紙/パルプ配合紙を使用しています。



男女共同参画社会をめざす情報紙

# How

2010  
vol.33

## 老後を生き生きと暮らすために

HOWとは…Higashi Osaka Womenの頭文字で、「お元気ですか?」「どのように生きていきたいですか?」というHOWの意味も込められています。



食糧・医療事情の変化などにもとない、

今や日本は世界一の長寿国。

老いと向き合い、新しい自分の可能性に

挑戦しながら、いかに楽しく充実した日々にするかは、あなた次第。

**人生のお楽しみはこれからなのデス**

東大阪市