

メンバーさんの 提案コーナー こころの幸せ度

普段の生活の中で感じる幸せを「%」で表します。
どんな些細なことでもOK！振り返ってみれば、結構幸せって身近にありますよね♪
みんなで日頃の「プチ幸せ」を発表しあって、その幸せ気分を分け合ってみませんか～??

- ・3日前ぐらいに足裏マッサージに行った！<70%>
- ・漢検を受けよう(新しい事にチャレンジ)と思っ
た!!<90%>

●喫茶(スパンプリ)での夜間サロンのお知らせ♪●

夜間サロンを1階喫茶スパンプリで行っています！

次回は5/17(金)です。

(月2回のうちの1回。当日2階本館は16:30に閉所になります)是非、気楽にふらっとお立ち寄りください♪

※上記時間帯のアクセス本館はスタッフ不在となりますので、ご了承ください。

おまちしています



【分室開所時間】

13:30~16:30

※都合により休館とさせていただきます。日程については月間プログラム予定表でご確認ください。

【分室住所】

阿倍野区美章園 3-2-12
公衆園マンション
1階

おしらせ

アクセスフロアリニューアル!

アクセスのフロアを模様替えしました♪和室のテレビがサロンの中央に移動し、テレビをみんなで一緒に見られます♪

そして、和室の窓際はカフェのような素敵なスペースが出来ました!!外の景色を見ながら読書や塗り絵もよいかもかもしれませんね♪



《アクセスマップ》

発行元 地域活動支援センター『アクセス』
(障害者支援施設 『アテナ平和』2階)

住所 大阪市阿倍野区美章園 3-7-2

TEL 06-6629-2165 (アクセス直通)

URL <http://www.athena-heiwa.jp/>



開所時間:月曜～金曜(祝日も含む) 9:30時～16:30時
水曜のみ12時～16:30時の開所。(午前中はお休み)
第1・3・金曜は、夜間サロンとして、18:30時まで開所。

アクセス通信 Vol.134

5月ですね♪

『五月晴れ』の言葉の様に晴れの日が続くといいですね♪
家でゆっくりするもよし♪外出するもよし♪
楽しいGWをお過ごしください!!

今月もよろしくお願いたします m(.)m



この挨拶文を含め「アクセス通信」はメンバーさんみんなで作っています。
興味のある方は、「アクセス通信編集日」に是非ご参加下さい



活動ご報告

●創作活動 in 分室●...4/12(金)

月1回、ペーパークラフト・ぬりえ・イラストカードづくり等色々挑戦しています♪
4月は、人気の『ペーパークラフト』を行いました♪立体的な色んな動物を作ることが出来ました!!



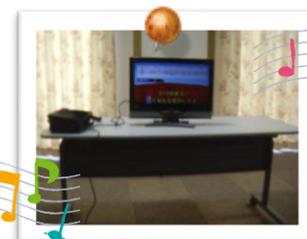
立体はりねずみ♪



立体ペンギン♪

●カラオケをしよう●...4/18(木)

初めての企画でしたが、5階地域交流スペースにてカラオケを行いました。
皆さん盛り上がり楽しんでいました♪



【感想】

- ・難しかったけど何とか出来ました。
- ・良かった!
- ・2回目ですが難しかったです!

【感想】

- ・アテナの5階で歌えて発散できた。また歌いたい。
- ・人に聞かれるから上手にならないといけないと思った。
- ・気分転換になった。スッキリした。

今月の 好き!

今月のメンバーさんの「好きなもの」は
「家政夫のミタゾノ」と「タイ料理」と「足裏マッサージ」
「まがりせんべい」でした♪

地域活動支援センター アクセス 5月の月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
プログラム				茶話会 in分室 14:00~	イベントデー 『インディアンカレーを 食べに行こう!!』 ※詳細はポスターにて	休日	休日
メモ欄				分室 PM 1:30~4:30	夜間サロン (PM4:30~6:30)		
	6	7	8	9	10	11	12
プログラム	メンバーミーティング in分室 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~			AM 『文の里健康のつどい』 創作活動in分室 14:00~	休日	休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30				分室 PM 1:30~4:30		
	13	14	15	16	17	18	19
プログラム	おやつクッキング in分室 (詳細未定)		メンバーさんの企画 『図書館に行こう第2弾』 14:00~	5F活動 『卓球をしよう♪』 14:00~		休日	休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30				夜間サロンinスパンプリ (PM4:30~6:30)		
	20	21	22	23	24	25	26
プログラム	アクセス通信 編集日 14:00~	アクセスDEクリーン 14:00~		映画鑑賞会② 14:00~	ヘルシークッキング in分室 (詳細未定) 分室※開所時間変更予定	休日	休日
メモ欄					分室 PM 1:30~4:30		
	27	28	29	30	31	毎週水曜日は お昼 12時から の開所です	
プログラム	メンバーミーティング 14:00~		地域清掃 14:00~	語ろう会in分室 14:00~	音楽活動 14:00~		
メモ欄				分室 PM 1:30~4:30	★ボランティアさん		

都合により、上記の予定は変更・中止になる場合があります。変更・中止のある場合はセンターに掲示しますので、各自確認してください。プログラム活動への参加・不参加は自由です。
活動の一部で材料費等実費負担していただく場合もあります。不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

※ 空欄について ※

プログラム表の空欄部分は、フリーの時間となります。●ゆっくり過ごす ●活動メニュー（右枠参照）から好きな活動を選んで個人やグループで自由に活動をする ●趣味のサークルや外出イベントの企画など、仲間を呼びかけて活動する…など、ご自由にお過ごし下さい。

＜5月のプログラムについて＞

●茶話会 in 分室 ● 5/2(木)

毎月1回、お茶を飲みながらゆっくりいろいろなお話をしています。ぜひご参加お待ちしております。当日参加OKです。



●おやつクッキング in 分室 ● 5/13(月)

皆さんで美味しいおやつを作りましょう♪詳しくは掲示されているポスターにて確認してください♪



3月のみたらしだんご♪

【場所】分室
【費用】100円

●イベントデー ● 5/3(祝・金)

今月は「美味しいカレーを食べたい」という声をもと『インディアンカレー』を食べに行く企画となりました♪

【時間】10時~12時頃
※現地解散

【集合】アクセス
【行先】『インディアンカレー』
(地下鉄 難波)

【締切】当日10時
【費用】各自負担



●ヘルシークッキング in 分室 ● 5/24(金)

ヘルシークッキングでは、栄養士さんをお招きして、ヘルシーな美味しいランチを作っています!! 詳細は掲示されているポスターを御覧ください♪

【場所】分室
【費用】300円



●図書館に行こう! 第2弾! ● 5/15(水)

メンバーさんの『図書館に行きたい』という声から生まれたプログラムです!! 先月はみんなで阿倍野図書館に行きました。好評につき第2弾を予定しています



5階活動 ●卓球をしよう! ● 5/16(木)

月1回、5階の交流スペースを利用して色々な事に挑戦しています♪今月は卓球の予定です! お気軽にご参加下さい♪



活動メニュー

- 卓球
 - Wii (スポーツ・Fit)
 - カラオケ
 - 書道
 - パソコン
 - 将棋
 - 囲碁
 - ひらめき☆川柳
 - ぬり絵・写生
 - トランプ
 - オセロ
 - 音楽鑑賞
 - 手芸
 - 読書
- ★これに限らず随時提案や意見があれば検討したいと思います。

5F

・プログラム内容に関しては、「メンバーミーティング」「アクセス通信編集日」の日に、みんなで検討しています。

希望などがある方はぜひ、提案して下さいね。みんなで話し合いましょう\(^▽^)/

・上記のようなプログラムが決まっていますが、来所されているメンバーさん同士話し合っ、メンバーさんの好みに合わせて自由に過ごしてもらえますので、気軽に来て下さいね♪ ・今月もよろしくお願ひします! \(@^▽^@)ノ