

# アクセス通信 Vol.135

## 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～??

- ・今のところ、健康診断異常なし！<99%>
- ・海老の刺身を食べた♪<20%>
- ・ゲーム攻略の方法がわかった♪<80%>

### ●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！

今回は**6/21(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。日程については通信等でご確認ください

#### 【分室住所】

阿倍野区美章園 3-2-12  
公楽園マンション  
1階

## おらせ

### ●アクセス臨時休館のお知らせ●

**6月28日：金曜日** は「大阪サミットによる交通規制の影響の為」休館させていただきます (アテナ全館休館です)

アテナ全館休館です

## 《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。

梅雨ですね!!  
紫陽花の似合う季節です♪  
ごきげんいかがですか?  
体調をくずしやすい時期ですが、  
手洗いうがい忘れずに!!  
今月もよろしくお願いいたします 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

## 5月 活動ご報告

### ●5月イベント№1●

「**インデアンカレーを食べに行こう**」  
…5/3(金)

難波にある人気のお店インデアンカレーに行きました。独特の辛味がクセになる美味しさでした。



インデアンカレー♪

#### 【感想】

- ・楽しかった♪
- ・肉が柔らかくクセになる味!
- ・難波また行きたい。また行こう!
- ・辛さがクセになる味!
- ・評判の良いお店♪

### ●卓球をしよう●…5/16(木)



5階に地域交流スペースを使って今月は『卓球』をしました。体を動かして良い汗を流しました♪

#### 【感想】

- ・めっちゃ楽しかった!!良い運動になった
- ・気分転換になった。
- ・ストレス発散になった。
- ・体なまっているなあ。

### 今月の 好き!

今月のメンバーさんの「好きなもの」は「ブラックタイガー入り焼きそば」と「アルゼンチン海老」と「インデアンカレー」でした♪

# 地域活動支援センター アクセス 6月の月間プログラム予定表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
プログラム	茶話会 in分室 14:00~	メンバーミーティング 14:00~	コミュニケーションの会 in文の里会館 『大人向けお話し会』 13:15~	メンバーさん企画 『カードゲームをしよう♪』 ※詳細はポスターにて	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 夜間サロン (PM4:30~6:30)		
プログラム	映画鑑賞会① 14:00~	地域清掃 14:00~	メンバーさん企画 『図書館に行こう第3弾』 13:15~		おやつクッキング in分室 (詳細未定)	休日	休日
メモ欄					分室 PM 1:30~4:30		
プログラム	語ろう会 14:00~	アクセス通信 編集日 14:00~		5F活動 『カラオケをしよう♪』 14:00~	音楽活動 14:00~	休日	休日
メモ欄					夜間サロンinサブナリ (PM4:30~6:30)		
プログラム	ヘルシークッキング in分室 (詳細未定)	アクセスDEクリーン 14:00~	映画鑑賞会② 14:00~	メンバーミーティング in分室 14:00~	大阪サミットによる 交通規制の影響の為 全館 休館	休日	休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30			分室 PM 1:30~4:30			

毎週水曜日は  
お昼 12時から  
の開所です

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。

## 《6月のプログラムについて》

### メンバーさん企画

#### ●カードゲームをしよう!●

今月は、みんなでカードゲームの会をします。トランプやUNO等で楽しませんか？  
※詳細はポスターにて



#### ●おやつクッキング in 分室 ●6/14(金)

皆さんで美味しいおやつを作ります♪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♪



5月のレアチーズケーキ♪

【場所】分室  
【費用】100円

#### ●音楽活動 ●6/21(金)

皆さんで音楽を楽しむプログラムです。毎回いろんな曲に挑戦しています♪



#### 5階活動 ●カラオケをしよう ●6/27(木)

5階地域交流スペースにて、毎回好評のカラオケをします。みんなで歌って盛り上がりましょう。



#### ●創作活動 in 分室 ●6/7(金)

アクセスの人気プログラムです♪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♪今回のテーマはまたメンバーミーティングにて決めたいと思います♪



5月の立体カード♪

#### ●ヘルシークッキング in 分室 ●6/24(月)

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



## 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うことができますので、気軽に来て下さいね♪ ・今月もよろしくお祈いします! \(@^▽^@)/