

- ・季節が良いから、体の調子がよい。〈80%〉
- ・ミーティングに参加するとテンションが上がる〈70%〉
- ・もっとここに来たいくらい〈65%〉

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！振り返って見れば、結構幸せって身近にありますよね♪
みなで日頃の“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～??

アクセス通信 Vol.139

●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10/18(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

●アテナ弁当「値上げ」のお知らせ●

食材費の高騰・10月からの消費税の増税に伴いアテナ弁当の『値上げ』を行うこととなりました！

○令和元年9月まで：400円

○令和元年10月～：450円

※喫茶スパンプリ：500円に変わります！



《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。

10月ですね♪衣がえの季節です。
紅葉の季節でもあります。
季節の変わり目で風邪のひきやすい時です。
手洗いうがいをしましょう♪

今月もよろしくお願ひいたします 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

9月 活動ご報告

●ガストにモーニングを食べに行こう●...9/16(月) ●おやつクッキング in 分室●...9/9(月)

9名と大勢の参加での開催となりました♪

色んな種類のモーニングがあり、楽しく選び、美味しく頂きました。話題も豊富で楽しいひとときになりました♪



先月はガストでモーニングでした♪

【感想】

- ・美味しかった！
- ・今回は完成度高く評判良かった！
- ・人と朝ごはん食べる機会が良かった。
- ・みんなと食べると美味しい♪
- ・値段のわりに量が多くお腹いっぱいになった。

スタッフ2名・メンバーさん3名・実習生産2名での開催となりました♪今回は『ホットケーキ』に挑戦しました♪和気あいあいとした雰囲気の中おいしく仕上がりました♪



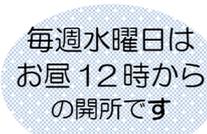
【感想】

- ・上手に焼けなかったけれど、美味しいと言ってくれた人がいてよかった♪
- ・作るのはちょっと難しかった。でも美味しかった。
- ・美味しくて良かった！丸1枚食べました。
- ・みんなで作れたのが良かったと思います。

今月の好き！

今月のメンバーさんの『好きなもの』は「韓流シリアス系ドラマ」と「サイモンとガーファンクルの歌」と「マンゴー杏仁アイス」でした♪

地域活動支援センター アクセス 10月の月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金	土	日
プログラム		1 茶話会 in分室 14:00~	2 コミュニケーションの会 in文の里会館 『知って安心！介護保険あれこれ』 13:15~	3	4 創作活動 in分室 14:00~	5 休日	6 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)		
	7	8	9	10	11	12	13
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~		語ろう会 in分室 14:00~	AM:健康のつどい 『健康体操』 in文の里会館 9:45~	休日	休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30			分室 PM 1:30~4:30			
	14	15	16	17	18	19	20
プログラム	おやつクッキング in分室 (詳細未定)		地域清掃 14:00~		ヘルシークッキング in分室 (詳細未定)	休日	休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30 ※開所時間変更予定				分室 PM 1:30~4:30 ※開所時間変更予定 夜間サロン in スパンプリ (PM4:30~6:30)		
	21	22	23	24	25	26	27
プログラム	アクセス通信編集日 in分室 14:00~	イベントデイ 『あべのハルカスにいこう!』 ※詳細はポスターにて	映画鑑賞会② 14:00~	5F活動 『卓球をしよう!』 14:00~	音楽活動 14:00~	アテナDE ハロウィン	休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30				★ボランティアさん		
	28	29	30	31	 		
プログラム	アクセスDEクリーン 14:00~		メンバーさん企画 『図書館に行こう第7弾』 14:00~	メンバーミーティング in分室 (詳細未定)			
メモ欄				分室 PM 1:30~4:30			

※ 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。

10月イベント
●ハルカスへ散策に行こう!●
10/22(祝・火)

今回は『あべのハルカス』!!
皆で何があるのか
安い店等を散策に
行きたいと思いま
す!



※詳細はメンバーミー
ティングにて

●ヘルシークッキング in 分室●
…10/18(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

9月はジャガイモグラタンでした♪

◀ 10月のプログラムについて ▶

●音楽活動● 10/25(金)

月1回、5階多目的スペースにてボランティアさんと共にいろいろな曲に挑戦しています。
お気軽にご参加ください!!



●語ろう会● 10/10(木)

先月は『心が元気になる為の方法』の第1回として、心が元気になる『場所』について語り合いました♪♪
今月は第2回を行う予定です!!
お気軽にご参加下さい!!



●創作活動 in 分室● 10/4(月)

毎月、切り絵やペーパークラフト・折り紙・スクラッチアートなどを挑戦しています♪人気プログラムになっています!



9月の秋をテーマに自由創作

5階活動 ●卓球をしよう● 10/24(木)

5階地域交流スペースにて卓球をします。みんなで運動して、汗をながしましょう♪



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。

・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。みんなで話し合おう\(^▽^)/

・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♪ ・今月もよろしくお祈りします! ♪(@^▽^@)♪