

- ・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！



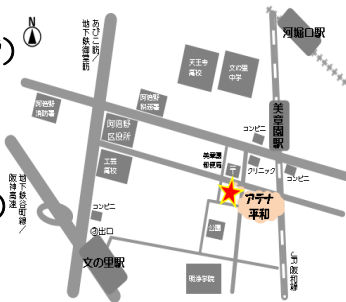
《アクセスマップ》

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「マングー杏仁アイス」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		茶話会 in分室 14:00~	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~		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)		
	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	 <p>毎週水曜日は お昼 12時から の開所です</p>		
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お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! ♪(@^▽^@)♪