

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～？？

- ・9/12に足裏マッサージに行った気持ち良かった！<70%>
- ・年1回の大学祭に参加できた！<120%>
- ・マクド食べて美味しかった！<60%>

●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**11/15(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下さい

【分室住所】

阿倍野区美章園 3-2-12
公楽園マンション
1階

●ハロウィン準備ご協力お礼●



ハロウィンの準備(創作)にご協力いただき、ありがとうございました♪素敵な看板&作品となりました♪



《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.140

11月ですね。

暖かい服が必要な季節です♪

秋ならではのイベントが盛りだくさんですね♪

秋を楽しみましょう!!

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

10月 活動ご報告

●創作活動 in 分室●・10/4(金)

今回は『ハロウィンのマグネット作り』に挑戦しました！初の粘土やニスを使用し可愛い作品できました！沢山の参加でにぎわいました♪



マグネットやカード♪



【感想】

- ・色々作るのが楽しかった♪
- ・楽しかった。おもしろかった。
- ・大変よかった。
- ・どちらもできてよかった。
- ・おもしろかった。

●おやつクッキング in 分室●・10/14(月)

メンバーさん5名・スタッフ2名の計7名での開催となりました♪今回は『プリン』に挑戦し、焼いている時間帯はトランプや創作をしたり盛り沢山プログラムでした♪



あったかプリン♪

【感想】

- ・なめらかで美味しかった♪
- ・あったかくて出来たておいしいね。
- ・円熟味のある5つ星プリンである。
- ・大阪ー！のうまさということは日本ー？
- ・美味しかったです。

今月の好き!

今月のメンバーさんの『好きなもの』は「試験」と「お出かけ」と「バックス」「GABA」「タイ料理～タイカレーラーメン」

地域活動支援センター アクセス 11月の月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
プログラム	毎週水曜日は お昼 12時から の開所です				茶話会 in分室 14:00~	休日	休日
メモ欄					分室 PM 1:30~4:30 夜間サロン (PM4:30~6:30)		
プログラム	4 イベントデイ 『ロイホへモーニングに行こう』 ※詳細はポスターにて	5	6 コミュニケーションの会 in文の里会館 『パルンアート』 13:15~	7 メンバーミーティング in分室 14:00~	8 AM: 健康のつどい『健康体探』 in文の里会館 9:45~ PM: 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	分室 PM 1:30~4:30 ※開所時間変更予定			
プログラム	11 映画鑑賞会① 14:00~	12 アクセスDEクリーン 14:00~	13 語ろう会 in分室 14:00~	14 地域清掃 14:00~	15	休日	休日
メモ欄			分室 PM 1:30~4:30		夜間サロンinスパンブリ (PM4:30~6:30)		
プログラム	18 創作活動 in分室 14:00~	19	20 映画鑑賞会② 14:00~	21 アクセス通信編集日 in分室 14:00~	22 音楽活動 14:00~	23 休日	24 休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30			分室 PM 1:30~4:30	☆ボランティアさん		
プログラム	25 メンバーミーティング in分室 (詳細未定)	26 メンバーさん企画 『図書館に行こう』 14:00~	27	28 ヘルシークッキング in分室 (詳細未定)	29 5F活動 『体操〜エピカニクスを踊ろう』 14:00~	30 休日	
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30			分室 PM 1:30~4:30 ※開所時間変更予定			

※ 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。

《11月のプログラムについて》

●アクセスDEクリーン●11/12(火)



いつも使っているアクセスサロンを皆でキレイにするプログラムです♪参加お待ちしています。

●音楽活動●11/22(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。『思い出の渚』『赤鼻のトナカイ』に挑戦中です！お気軽にご参加ください！！



●ヘルシークッキング in 分室●

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

●アクセス通信編集日 in 分室●

11/21(木)

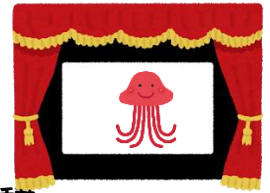
アクセス通信にのせる記事を月1回みんなで話し合っ決めていきます。お気軽にご参加ください。



●映画鑑賞会●

11/11(月)・20(水)

月2回、大きなスクリーンで映画上映を行っています。先月は『スターウォーズエピソード7』を上映しました♪



5階活動 ●体操〜エピカニクスを踊ろう●

11/29(金)

5階地域交流スペースにて今回は『体操』をします。エピカニクスを踊ったりラジオ体操をしたりみんなで運動して、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。

9月はジャガイモグラタンでした♪

・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。みんなで話し合ひましょう\(^▽^)/

・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♪ ・今月もよろしくお願ひします！\(@^▽^@)/