

- ・地元で有名なケーキを初めて食べて美味しかった<100%>
- ・お正月に食べれる蟹とかおせちやごちそう楽しみ<60~80%>
- ・メルカリで物が色々売れた<80%>

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～？



●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**1/24(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

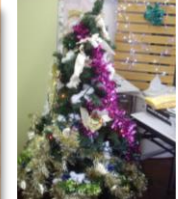
※都合により休館とさせていただきます。日程については通信等でご確認ください

【分室住所】

阿倍野区美章園 3-2-12
公楽園マンション
1階

★クリスマス会を行いました♪★

20日に毎年恒例のクリスマス会が行われました♪ゲームや演奏・合奏・BINGOと盛り上がりました♪



《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.142

新年 あけましておめでとうございます！
皆様どんなお正月を過ごされてますか？

もちつき・初詣・寝正月・・・
色々楽しい行事がありますが・・・
風邪などに気をつけてお過ごしください♪♪

本年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」には是非ご参加下さい

12月活動ご報告

●創作活動 in 分室●12/5(木)

「消しゴムはんこで年賀状をつくろう」という事でみんなで消しゴムのはんこを彫りました。かわいいはんこができあがりました。



可愛いハンコが出来ました♪

【感想】

- ・家でしたいなと思った
- ・ちょっと難しかった
- ・またやってほしいな
- ・集中できる～

●おやつクッキング in 分室●12/9(月)

スタッフ2名・メンバーさん4名での開催となりました♪今回は『スイートポテト』に挑戦しました♪うまく仕上がりました♪



ほくほくスイートポテト

【感想】

- ・ほくほく美味しかった！
- ・見事！ほっこしました！
- ・甘くておいしかった！
- ・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「宮城道雄の『六段』・『春の海(琴の曲)』」「一日三食」「ノンアルコールビール」です。

地域活動支援センター アクセス1月の月間プログラム予定表

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
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~		地域清掃 14:00~	AM:健康のつどい 『健康体操』in文の里会館 9:45~ PM:創作活動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)		
	13	14	15	16	17	18	19
プログラム	イベントデイ 『書初め大会』 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~			おやつクッキング in分室 (詳細未定)	休日	休日
メモ欄	アテナ平和イベント『おもちつき』				分室 PM 1:30~4:30 ※開所時間変更予定		
	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~	メンバーさん企画 『図書館に行こう第8弾』 14:00~	語ろう会 in分室 14:00~	音楽活動 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) ★ボランティアさん		
	27	28	29	30	31		
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② 14:00~	5F活動 『wiiをしよう!』 14:00~	ヘルシークッキング in分室 (詳細未定)		
メモ欄	アテナ平和イベント『音楽鑑賞』	分室 PM 1:30~4:30			分室 PM 1:30~4:30 ※開所時間変更予定		



毎週水曜日は
お昼 12時から
の開所です

年始は6日(月)からの
開所となります!!



※ 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。

《1月のプログラムについて》

●イベントデイ●…1/13(月・祝)

今年初のイベントデイ!!今回はアクセスで『書初め大会』を行うことになりました!皆さんお気軽にご参加ください



●地域清掃●…1/9(木)

月1回、アテナ平和周辺をキレイに掃除をしようというプログラムです♪皆さんで地域をキレイにしませんか?



●音楽活動●…1/24(金)

月1回、ボランティアの講師をお招きをして色々な曲に挑戦しています♪今月は「思い出の渚」と新曲にも挑戦したいと思います!!



●ヘルシークッキングin分室● …1/31(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

栄養士さんのレクチャーあり♪

●語ろう会in分室● …1/23(木)

月1回テーマを決めて皆で語り合っています♪先月は『連絡で困った時にどうしてる?』とのテーマでした!お気軽にご参加ください♪



5階活動 ●Wiiをしよう●…1/30(木)

今回は、5階の交流スペースで『Wii』を使ってボウリングやゲームをすることとなりました♪お気軽にご参加ください!!



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。

- ・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!ゞ(@^▽^@)ノ