

- ・足裏マッサージ <100%>
- ・体調 <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**2/21<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】

阿倍野区美草園 3-2-12
公楽園マンション
1階

★アテナ弁当おやすみのお知らせ★

下記日程にて、ブリッジのお弁当をお休みいたします。ご協力のほどよろしくお願い致します。

令和2年2月21日(金)



《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 大阪市阿倍野区美草園 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.143

2月ですね。

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか?

節分です。豆をまいて恵方巻を食べて、インフルエンザに気を付けていきましょう。

今月もよろしくお願いいたします m(.)m

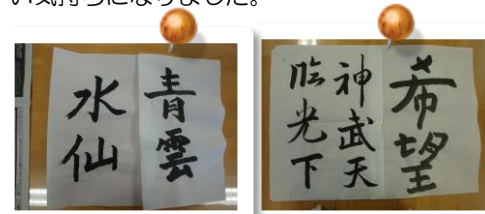


この挨拶文を含め「アクセス通信」はメンバーさんみんなで作っています。興味のある方は、「アクセス通信編集日」に是非ご参加下さい



●書初め大会●...1/13(木)

イベント日は書初め大会でした。みんなで筆を持ち、心をこめて書きました。新年らしい気持ちになりました。



ステキな作品が仕上がりました♪

【感想】

- ・すがすがしい気持ちになりました。
- ・希望が良かった
- ・楽しかった

活動ご報告

●おやつクッキング in 分室●1/17(金)

スタッフ2名・メンバーさん4名での開催となりました♪今回は久しぶりの『クレープ』に挑戦しました♪甘いクレープとおかずクレープどちらも好評でした♪



生クリームチョコ&ハムマヨ♪

【感想】

- ・クレープと生クリームは合う
- ・ハムとマヨネーズは相性抜群
- ・フライ返し楽しかった
- ・久しぶりに甘いのも辛いのも両方美味しかった

今月の好き!

今月のメンバーさんの『好きなもの』は「ホリデー」・「ふぐ料理」です。

地域活動支援センター アクセス2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~	映画鑑賞会① 14:00~	コミュニケーションの会 in文の里会館 『太極拳をしよう』 13:15~	メンバーミーティング 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)		
	10	11	12	13	14	15	16
プログラム	おやつクッキング in分室 (詳細未定)	イベントデイ (詳細未定)	メンバーさん企画 『図書館に行こう第8弾』 14:00~		AM:健康のついで 『災害にそなえて』 in文の里会館 9:45~ 14:00~創作活動in分室	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		
	17	18	19	20	21	22	23
プログラム	語ろう会 in分室 14:00~	アクセスDEクリーン 14:00~	地域清掃 14:00~	5階活動 (詳細未定)	アクセス通信編集日 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)		
	24	25	26	27	28		
プログラム	ヘルシークッキング in分室 (詳細未定)		映画鑑賞会② 14:00~	メンバーミーティング 14:00~	音楽活動 14:00~	毎週水曜日は お昼12時から の開所です	
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30 ※開所時間変更予定				★ボランティアさん		

※ 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。

《2月のプログラムについて》

●イベントデイ●…2/11(火・祝)

今年初のイベントデイ!!今回は『ゲストでモーニング第2弾』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



●ヘルシークッキングin分室●
…2/24(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

栄養士さんのレクチャーあり♪

●創作活動●…2/14(金)

アクセスの人気プログラムです。毎回切り絵、カード作り、消しゴムはんこなどに挑戦しています。お気軽にご参加ください。



●語ろう会in分室●…2/17(月)

月1回テーマを決めて皆で語り合っています♪先月は『友達に連絡をもらってうれしかったこと、困った事』がテーマでした!



●音楽活動●…2/28(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♪今月は新曲にも挑戦したいと思います!!



5階活動
●Wiiをしよう●…2/20(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♪ ・今月もよろしくお願ひします!ゞ(@^▽^@)ノ