

# こころの幸せ度

- ・チョコクッキー美味しかった<80%>
- ・今年はおかん以外からチョコもらった<80%>
- ・カレーが美味しかった<85%>

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**3/20(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  
公衆圏マンション  
1階



## タスカルに行こう！



大阪市立阿倍野防災センター、阿倍野「タスカル」に行きます。みんなで一緒に体験コースで防災の事を学びませんか？

〇日時 **3月12日** アクセス集合(時間等詳細はポスターにて)

## 《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.144

3月ですね。

春が近づいてきましたね。

ひな祭りです。ちらし寿司を食べて花粉症に気をつけていきましょう。

(先月とまるで同じ挨拶ですが…)

今月もよろしくお願いいたします m(. )m



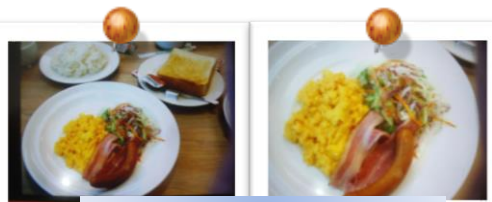
この挨拶文を含め「アクセス通信」はメンバーさんみんなで作っています。興味のある方は、「アクセス通信編集日」に是非ご参加下さい



## 活動ご報告

### ●モーニングに行こう●2/11(火)

イベントデイは好評だった『ガストでモーニング 第2弾』をおこないました。みなさん大満足でした。



ガストでモーニング♪

### 【感想】

- ・サービスの完成度が高い
- ・すごく美味しかった
- ・注文がタブレットになっていて驚いた

### ●創作活動 in 分室●2/14(金)

先月に引き続いてかるた作りをしました。今月はバレンタインデーにちなんでバレンタインかるたを作りました。



### 今月の好き!

今月のメンバーさんの『好きなもの』は「アポロ」・「版画を彫ること」・「ザバス」です。

地域活動支援センター アクセス3月の月間プログラム予定表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
プログラム	茶話会 in分室 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~			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				夜間サロン (PM4:30~6:30) 分室 PM 1:30~4:30		
	9	10	11	12	13	14	15
プログラム		語ろう会 in分室 14:00~	メンバーさん企画 『図書館に行こう第9弾』 14:00~	タスカルに行こう! (詳細未定)		休日	休日
メモ欄		分室 PM 1:30~4:30					
	16	17	18	19	20	21	22
プログラム	おやつクッキング in分室 (詳細未定)	アクセスDEクリーン 14:00~	アクセス通信編集日 14:00~	5階活動 (詳細未定)	イベントデイ (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				夜間サロンinスパンプリ (PM4:30~6:30)		
	23	24	25	26	27	28	29
プログラム	創作活動 in分室 14:00~		映画鑑賞会② 14:00~	地域清掃 14:00~	音楽活動 14:00~	休日	休日
メモ欄	分室 PM 1:30~4:30				★ボランティアマン		
	30	31					
プログラム	ヘルシークッキング in分室 (詳細未定)	メンバーミーティング 14:00~					
メモ欄	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

※ 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。

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。

《3月のプログラムについて》

●イベントデイ●…3/20(金・祝)

みんなでミスタードーナツに行ってドーナツを食べようという企画です。一緒にいかがですか。



●図書館に行こう●…3/11(水)

メンバーさんの声からの企画です。みんなで図書館に行き、好きな本を読みます。一緒にいかがですか。



●語ろう会 in 分室●…3/10(火)

月1回テーマを決めて皆で語り合っています♪先月は『1日のうち気分が落ち込むとき、どう休息を取っていますか』がテーマでした!



●音楽活動●…3/27(金)

月1回、ボランティアの講師をお招きして色々な曲に挑戦しています♪今月も『明日があるさ』にも挑戦したいと思います!!



●おやつクッキング in 分室●…3/23(月)

先月はチョコクッキーを作りました。ザクザクチョコが美味しかったです。



チョコクッキー♪

●ヘルシークッキング in 分室●…3/30(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

1月の大好評ポトフ♪

- ・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。みんなで話し合みましょう\(^▽^)/
- ・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! \(@^▽^@)/