

こころの幸せ度

- ・うたた寝が幸せで<75%>
- ・昼寝が出来た<80%>
- ・夜、熟睡出来た<100%>



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～？

アクセス通信 Vol.161

10月ですね♪

食欲の秋が来ました。
ブドウやサンマがおいしい季節です。
楽しみハロウィンも、もうすぐ来ます。
お菓子の食べ過ぎには注意して下さいね。

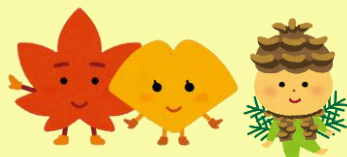


今月もよろしくお祈りします♪

「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

巨大アートを作ろう&ハロウィン企画コラボ

今年の巨大アートはアクセスだけの作品とアテナ平和の共同作品を作ります。アクセスは月2回の創作活動を9月と10月は巨大アート制作にします。



ハロウィン企画として

10月28日(木)午後、緑化スペースにて巨大アートの前にて音楽演奏をします。(詳細はポスターにて)



活動ご報告

●創作活動●9/24(金)

巨大アートのアクセスの作品のテーマは「海の中」でした。皆さん、とても楽しく描いていて、それぞれの個性が見える作品になりました。

●お散歩しよう●9/17(金)

久しぶりに桃が池公園に行きました。雨の止み間でしたが、大きな鳥がいたり、ドングリが落ちていて自然を感じました。



【感想】

- ・スタッフにのせられて、描けた事に驚き。
- ・描く気はなかったが、みんなでやるのが良かった。

【感想】

- ・意外と疲れた。今日のメインは鳥
- ・気持ち良かった
- ・ラーメンの話で食べたくなった

《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/>

分室住所：阿倍野区美章園 3-2-12
公楽園マンション1階



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(※分室にて開所)

	月	火	水	木	金	土	日
プログラム	【分室サロン開所時間】 10:00~16:00 水曜日12:00~16:00		毎週水曜日は お昼12時から 開所です		トークタイム 14:00~	休日	休日
メモ欄					※夜間サロンなし		
	4	5	6	7	8	9	10
プログラム	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん	メンバーミーティング 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~	文の里ほっこり庵 @文の里会館 [ガラスのコースター工作]	創作活動① 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	11	12	13	14	15	16	17
プログラム	語ろう会 14:00~		地域清掃 14:00~		散歩をしよう 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所		※夜間サロンなし		
	18	19	20	21	22	23	24
プログラム	音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	アクセスDEクリーン 14:00~	アクセス通信編集日 14:00~			休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	25	26	27	28	29	30	31
プログラム	創作活動② 14:00~	映画鑑賞会② 14:00~		ハロウィンイベント	メンバーミーティング 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				

※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。

すべて分室にて開催！
時間も短めの実施！！

10月プログラム活

感染予防の対策と両立可能な
プログラム活動をメンバー
ミーティングで決めました。

●散歩をしよう●

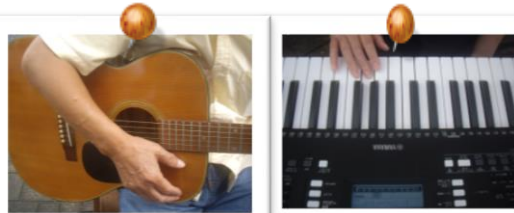
15日(金)にお散歩に行きます。
「河堀口商店街散策」です。気持ちの
良い季節、散歩しませんか。



詳細はポスターにて

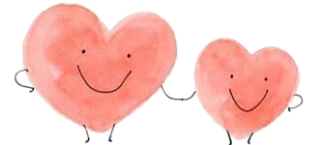
●音楽活動●

今月は緑化スペースでギターやキーボード
等で「夜空ノムコウ」1回目の練習を
します。10月18日(月)の予定。



●語ろう会●

「悩みを語れる場」として、他の人の話を
聴いてみたいこと、自分の気持ちを語
りたいことを、お互い耳を傾け合える時
間にできれば、と思います。テーマは、
「人間関係の付き合い方」「毎日の献立
どう決める?」です。



●アクセスDEクリーン●

いつも使っている分室をみんなで
お掃除します。きれいになったら
気持ちもスッキリです。ぜひご参加
ください。



●創作活動①②●

10月の創作活動は巨大アート制作
です。テーマは「地球」。緑化スペース
で大きな布に絵を描きます。汚れ
ても良い服装で来てください。



木製コースターです♪

●いのちかがやく体操●

10月4日(月)に緑化スペースで体
操します。青空の下でゆっくり体操し
ています。ぜひご参加ください。



・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! ♪(@^▽^@)ノ