

こころの幸せ度



- ・まったりしている時<90%>
- ・部屋の模様替えを楽しんでいる<70%>
- ・冬布団に変えて暖かく気持ちいい<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～？

アクセス通信 Vol.162

11月ですね♪
急に寒くなり、秋が深まりました。
芸術の秋、読書の秋、食欲の秋です。

焼き芋や栗ご飯も食べたいし、
紅葉も見に行きたいし、忙しい秋になりそうです。
今月もよろしくお願いします♪



「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」に是非ご参加下さい



メンバーさん持ち込み企画

「長居公園に森林浴に行こう」



11月11日(木) 10時半に分室集合、午後1時半帰着予定
昭和町から長居まで地下鉄に乗っていきます。詳細はポスターにて



体操と音楽活動の予定



メンバーさんからの音楽活動を月2回したいという提案を受けて
メンバーさんたちの意見も聞いた結果、体操と音楽活動を今まで通り、
音楽活動の自主練習を1回入れます。(11月、12月お試し)



活動ご報告

●アクセスDEクリーン●10/19(火)

いつも使っているサロン内をみんなでお掃除しました。床も窓もピカピカになりました。



【感想】

- ・きれいにピカピカになった
- ・日頃掃除出来ていない所を1回掃除したら次回楽かもと思った

●お散歩しよう●10/15(金)

河堀口駅まで高架沿いを歩き、
お店を覗きました。河堀口駅の改札口まで行って、運賃表を見ながら旅行気分を味わいました



【感想】

- ・河堀口の駅がなぜ高いのか分かった
- ・周辺の駅の読み方が分かった
- ・駅の運賃表もそれぞれ見方が違う

《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11月の月間プログラム予定表(※分室にて開所)

| | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 | 日 7 |
|-------|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------|--------|
| プログラム | いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん | 映画鑑賞会① 14:00~ | | 文の里ほっこり庵 @文の里会館 [ポッチャ大会] | 創作活動① 14:00~ | 休日 | 休日 |
| メモ欄 | | | 午後のみ開所 | | ※夜間サロンなし | | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| プログラム | メンバーミーティング 14:00~ | 音楽活動自主練習 14:00~ | | メンバーさん 持ち込み企画 『長居公園で森林浴』 | 語ろう会 14:00~ | 休日 | 休日 |
| メモ欄 | | | 午後のみ開所 | | | | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| プログラム | 音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん | 地域清掃 14:00~ | | 映画鑑賞会② 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 | | ※夜間サロンなし | | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| プログラム | 創作活動② 14:00~ | イベントディ | トークタイム 14:00~ | | 散歩をしよう 14:00~ | 休日 | 休日 |
| メモ欄 | | | 午後のみ開所 | | | | |
| | 29 | 30 | 【分室サロン開所時間】 | | | | |
| プログラム | メンバーミーティング 14:00~ | アクセスDEクリーン 14:00~ | 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 | | 休日 |
| メモ欄 | | | | | | | 休日 |

※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！！

●散歩をしよう●

26日(金)にお散歩に行きます。
「あべのベルタでウィンドウショッピング」です。古本屋やリサイクルショップものぞく予定。



詳細はポスターにて

●映画鑑賞会●

月2回分室で映画を上映しています。
14時に集まっている人たちで何を観るか相談して決めます。



11月プログラム活動

●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」2回目の練習をします。11月15日(月)の予定。
9日(火)に自主練習をする予定。



●創作活動①②●

11月の創作活動のテーマはまだ決まっていないので、分室内ポスターにてお知らせします。

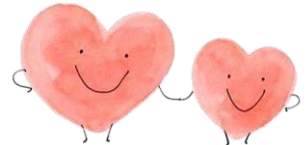


巨大アートです♪

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。

●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、「至福の時はどんな時?」「リラックスするには?」です。



●いのちかがやく体操●

11月1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♪ ・今月もよろしくお祈りします! \(@^▽^@)/