

こころの幸せ度



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～??

- ・感謝の毎日<95%>
- ・みんなに感謝して気持ちも高らかに<80%>

ピアサポって何？



1月7日（金）14時から分室にて開催します。
ピアサポーターってどんなことをするの？
養成講座ってどんなことを勉強するの？など
ピアサポーターとして活動しているメンバーさんに聞いてみたり、みんなで話をします。興味のある方は参加してくださいね。



2月7日（月）午後からのボランティア養成講座にアクセスの紹介を一緒にして下さるメンバーさんを募集しています。
興味のある方はスタッフに声をかけてください。締め切りは1月12日（水）まで

《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)

電話相談は 9:30~16:30 水曜日は 12:00~16:30

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



アクセス通信 Vol.164

1月ですね♪
最近はお正月と言っても羽子板やコマ回しはしなくなりましたが、初詣や餅を食べることは続いていますね。

お正月太りには注意しましょうね。

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



活動ご報告

●クリスマス会●12/16(木)

メンバーさん9名ボランティア1名の参加で、ビンゴやトーンチャイムの演奏やゲーム等で楽しいひとときを過ごしました。

●創作活動●12/3・14(火)

クリスマスリースを作りました。材料は同じなのに、皆さんの個性が出て雰囲気の違いが作品になりました。



【感想】

- ・ビンゴが楽しかった。
- ・トーンチャイムの音色も良くいやされた
- ・トランプも面白かった。

【感想】

- ・楽しい。自分のために作れて嬉しい
- ・思ったより上手く出来た。楽しかった。
- ・また来年も使います。

年末年始のお休みは12/30~1/3まで					1	2
プログラム					休日	休日
3	4	5	6	7	8	9
プログラム	年末年始のお休み	映画鑑賞会① 14:00~		メンバーミーティング 14:00~	ピアサポって何? 14:00~	休日 休日
メモ欄			午後のみ開所			
10	11	12	13	14	15	16
プログラム	創作活動① 14:00~	タスカルに行こう	トークタイム 14:00~	音楽活動自主練習 14:00~	散歩をしよう 14:00~	休日 休日
メモ欄			午後のみ開所			
17	18	19	20	21	22	23
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~	語ろう会 14:00~	休日 休日
メモ欄			午後のみ開所		※夜間サロンなし	
24	25	26	27	28	29	30
	映画鑑賞会② 14:00~	地域清掃 14:00~	メンバーミーティング 14:00~	創作活動② 14:00~	休日 休日	休日
		午後のみ開所				
31						
	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん				【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

※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！！

1月プログラム活動

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●

14日(金)お散歩に行きます。行
先はメンバーミーティングで決め
ます。寒さに負けないでお出かけ
して気分転換したいですね。



詳細はポスターにて

●音楽活動●

今月は本館5階地域交流スペースでギタ
ーやキーボード等で「夜空ノムコウ」4
回目の練習を1月17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、
「お正月どう過ごしましたか?」「やめ
たくてもやめられないこと」です。



●タスカルに行こう●

11日(火)にタスカルに行きます。
メンバーさんの声から出た企画です。
地震の体験や消火器の体験などが
出来ます。防災の知識を高めていざ
という時に備えましょう。



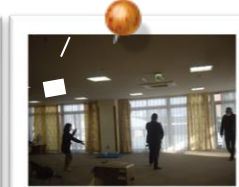
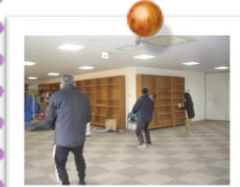
●創作活動①②●

1月の創作活動のテーマは「鍋敷き
作り」です。小さなフェルトボール
をつないで作ります。寒い季節の鍋
には必要ですね。



●いのちかがやく体操●

1月31日(月)に本館5階地域交流
スペースで体操します。ゆっくりした
音楽で体操します。ぜひご参加くださ
い。



クリスマスリースです♪

- ・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! \(@^▽^@)/