

こころの幸せ度

・室内でいんごの苗を育てているが、肥料に漢方薬をやったら成長が早くなった<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～??

●プログラム変更のお知らせ●

コロナ感染拡大の為、本館5階地域交流スペースの使用が一旦中止となりました。それに伴い2月の音楽活動は、分室内で音楽ビデオ鑑賞、体操は2月は分室・3月は緑化スペースでの開催予定です。

●1月7日サロンにて・・・「ピアサポって何?」●

ピアサポーターとして活動しているメンバーさんから話を聞いてみよう! という企画での開催となりました♪

『ピアサポ活動の目的は病院や保健センターが病気に対する偏見や先入観をなくすため。自分の体験談を話すことで自分が変わっていく。仲間といくと落ち込まない。社会の中で生かされていると思う』

・・・など沢山の話を頂け、質問タイムも行えました!

《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)

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.165

2月ですね♪

節分は最近恵方巻が盛んになっていますね。黙って1本食べるのは結構大変です。コロナの影響で鬼に向かって豆まきが出来なくて、豆を配っている神社もあるそうです。

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

●散歩に行こう●1/14(金)

1月の散歩は初詣に近くの桑津天神社へ行きました。参拝して、新年らしい気持ちになりました。



【感想】

- ・思ったより近かった
- ・道中いろいろな店があり楽しかった
- ・古い町並みや神社、きれいなマンションなどいろいろな景色があった。

●創作活動●1/10(月)

フェルトボールを繋げて鍋敷きを作りました。可愛い色を使って素敵に出来上がりました。



【感想】

- ・大変だったが、なんとか出来た

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(※分室にて開所)

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
プログラム		映画鑑賞会① 14:00~		ほっこり庵 「ポッチャ大会」 13:15~	創作活動① 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	7	8	9	10	11	12	13
プログラム		メンバーミーティング 14:00~	地域清掃 14:00~	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん	トークタイム 14:00~	休日	休日
メモ欄	★ボランティア養成講座		午後のみ開所		※夜間サロンなし		
	14	15	16	17	18	19	20
プログラム	音楽活動自主練習 (音楽等鑑賞) 14:00~	アクセスDEクリーン 14:00~	語ろう会 14:00~	創作活動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				
	21	22	23	24	25	26	27
プログラム	音楽活動(音楽等鑑賞) 14:00~ ★ボランティアさん	映画鑑賞会② 14:00~	イベントデイ	メンバーミーティング 14:00~	散歩に行こう 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	28						
プログラム	トーンチャイム (準備ミーティング) 14:00~						
メモ欄							



【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。

分室にて開催！
時間も短めの実施！！

2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●

25日(金)お散歩に行きます。行先はまだ決まっていません。メンバーミーティングで決めます。



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が使用中のため、分室にてYouTubeで音楽ビデオ鑑賞をします。自主練習も同じです。



●語ろう会●

「悩みを語れる場」として、他の人の話を聞いてみたいこと、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「最近美味しいもの食べましたか?」「季節の変わり目、体調は悪くありませんか?」です。



●イベントデイ●

23日(水祝)はイベントデイです。まだ何をするか決まっていません。メンバーミーティングで決める予定です。



●創作活動①②●

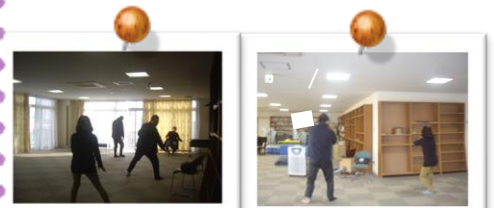
2月の創作活動のテーマはまだ決まっていません。1月最後の創作活動で決めます。分室のポスターで確認してください。



クリスマスリースです♪

●いのちかがやく体操●

10日(木)に分室内で体操します。ゆっくりした音楽で体操します。ぜひご参加ください。



- 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! \(@^▽^@)/