

## こころの幸せ度



- ・妹に観せたDVDで感動してもらえたらうれしい <90%>
- ・ちょっとした事が幸せと感じる <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.166

3月ですね♪

少しずつ暖かい日が出てきてひな祭りが来ると春が近づいて来ていると思います。ひなあられや桜もちも食べたいし甘酒も飲みたいです。春になっても花より団子かもしれません。



「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

今月もよろしくお祈りします♪



## 活動ご報告

※今月はコロナ感染拡大のため通信編集日が開けなかったため、スタッフが編集して書いています。来所されたメンバーさんに聞いて書いたところもあります。ご了承ください。



### ボランティア養成講座のご報告



2月7日(月) 午後から区役所にて「こころの病を持つ人と共にボランティア養成講座」が開催されました。アクセスのメンバーさんがピアサポーターとして体験発表と、アクセスの紹介をしてくださいました。受講生の方達にわかりやすく語ってくださり、皆さんから聞き取ったご意見を発表してくださいました。皆さんのご協力に感謝します。

## 《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

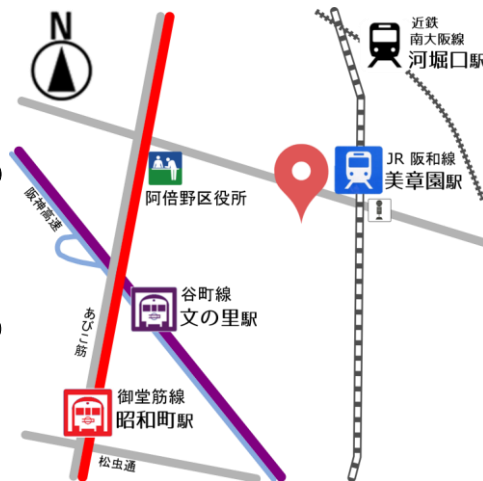
TEL 06-6629-2165 (アクセス直通)

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



### ●フリー時間の創作活動●

フリーの時間に来所されたメンバーさんたちが3月のカレンダーを作ってくださいました。



・両方の作品とも春3月らしいものに仕上げてくださいました。作ったその人の個性が出る作品でした。

### ●創作活動●2/4(金)

先月は3月のカレンダーを作りました。春らしいカレンダーが出来上がりました。楽しいひと月が送れるといいですね。



### 【感想】

・チャレンジして作品になったのでありがたい。他のものにもチャレンジしたい。

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(※分室にて開所)

	月	火	水	木	金	土	日
プログラム	毎週水曜日は お昼 12時から 開所です	映画鑑賞会① 14:00~	メンバーミーティング 14:00~	ほっこり庵 ポッチャ大会 (文の里会館)	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		
	7	8	9	10	11	12	13
プログラム				音楽活動自主練習 14:00~	トークタイム 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	14	15	16	17	18	19	20
プログラム	創作活動② 14:00~	アクセスDEクリーン 14:00~		語ろう会 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		
	21	22	23	24	25	26	27
プログラム	音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	映画鑑賞会② 14:00~		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	29	30	31	【分室サロン開所時間】 10:00~16:00 水曜日 12:00~16:00		
プログラム	トーンチャイム 14:00~ (準備ミーティング)		地域清掃 14:00~				
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。

コロナ感染拡大のため  
プログラム中止の場合もあります

## 3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。  
行き先はまだ決まっていません。  
メンバーミーティングで決ま  
ります。



詳細はポスターにて

### ●音楽活動●

今月は緑化スペースにてギター、キー  
ボード等で「夜空ノムコウ」をみんな  
で演奏する予定です。21日(月)、自  
主練習は10日(木)の予定です。



### ●語ろう会●

「悩みを語る場」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「季節の変わり目どうしてい  
ますか」「最近美味しいもの食べま  
したか?」



### ●映画鑑賞会●

月に2回、分室で映画を上映してい  
ます。14時の時点で来ている  
メンバーさんで何を上映するか相談  
して決めています。



### ●創作活動①②●

3月の創作活動のテーマはまだ決ま  
っていません。ポスターにて確認し  
てください。4日(金)14日(月)  
の予定です。



鍋敷きです♪

### ●地域清掃●

アテナ平和の周りや文の里公園でご  
みを拾って掃除します。綺麗になっ  
たら気持ちもスッキリしますよ。



- 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! \(@^▽^@)/