

## こころの幸せ度

・記憶力と学習能力が向上した<120%>



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.169

6月ですね♪  
あじさいが色づき、きれいな季節ですね。  
雨で外には出づらくなりますが、  
お家だからこそその楽しみを見つけられたらいいですね！



「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

### ピアサポって何？第二弾の報告



5月13日（金）14時から分室で行いました。

ボランティア養成講座でアクセスから話をした事、  
“ピアについて”、“ピアサポート”について話をしました。  
来月には第三弾（ピアサポーター養成講座について）  
話を行う予定です。

### ●長居公園で森林浴●5/19(木)

長居公園に行き、水辺の散歩道を歩きました。森の中の小道はとても気持ちの良い景色でした。天気も良く散歩日和でした。

### ●いのち輝く体操●5/2(月)

毎月緑化スペースで体操をしています。ボランティアさんとゆっくりとした音楽で青空の下で体操したら身体も軽くなりました。



#### 【感想】

- ・楽しかった。きれいな景色が見られて良かった。
- ・だいぶん運動になった

いつも30分の予定ですが8分体操、休憩8分、体操8分でメンバーさんの様子を見ながら時間を調整しています。

## 《アクセスマップ》

発行元 地域活動支援センター『アクセス』  
も (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



地域活動支援センター アクセス6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
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		メンバーミーティング 14:00~	ほっこり庵 13:15~ (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		
	6	7	8	9	10	11	12
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~	トーンチャイム 14:00~	トークタイム 14:00~		休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	13	14	15	16	17	18	19
プログラム	散歩に行こう 14:00~		音楽活動自主練習 14:00~	地域清掃 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		
	20	21	22	23	24	25	26
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~	創作活動② 14:00~	語ろう会 14:00~		休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	27	28	29	30			
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~	毎週水曜日は お昼 12時から 開所です		
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。

## 6月プログラム活動

### ●映画鑑賞会●

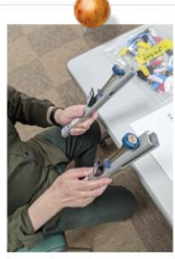
月に2回、分室で映画を上映しています。14時に来ているメンバーさん達で相談して何を上映するか決めていきます。



詳細はポスターにて

### ●トーンチャイム●

月に1回、皆さんでトーンチャイムを演奏するプログラムがスタートしました。今月は「きらきら星」です。お気軽にご参加ください。



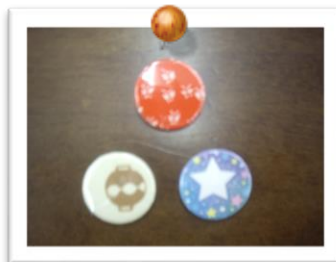
### ●音楽活動●

緑化スペースにてギター、キーボード等をみんなで演奏する予定です。20日(月)、自主練習は15日(水)の予定です。「夢の中へ」を練習します。



### ●創作活動①②●

6月の創作活動のテーマはまだ決まっていません。詳細はポスターにて。3日(金)22日(水)の予定です。



缶バッチです♪

### ●語ろう会●

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。

「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。



### ●散歩に行こう●

毎月近くに歩いて散歩に行っています。ゆっくり景色を見ながらみんなで散歩に出かけませんか？



・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♪ ・今月もよろしくお祈りします！\(@^▽^@)ノ