

# アクセス通信 Vol.173

## こころの幸せ度

・ファンタの  
青いジュースを買った<10%>



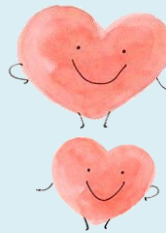
普段の生活の中で感じる幸せを「%」で表します。どんな些細なことでもOK！振り返ってみれば、結構幸せって身近にありますよね♪  
みんなで日頃の”プチ幸せ”を発表しあって、その幸せ気分を分け合ってみませんか～??

## ●秋祭り～ボッチャ風ゲーム大会●

緑化スペースにてスポーツの秋！  
ほっこり庵で毎月参加している『ボッチャ』をアクセスでも気軽にゲーム感覚で楽しめるようにしたいなという声をもとに **10月21日(金)**に開催予定です！！社協さんもお参加下さる予定です。



## ●ピアサポって何？第4弾●



今回は『令和4年度ピアサポーター養成講座』に参加されたメンバーさんの声を聴かせて頂く予定となっています♪  
♪「また参加したいなあ」と思っておられる方！是非ご参加ください



## 《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



10月ですね♪  
食欲の秋・スポーツの秋・・・  
皆様いかがお過ごしでしょうか？

紅葉を見ながらゆったり季節を感じ過ごしましょう！！

今月も宜しくお願い致します！！



「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



## 活動ご報告

### ●地域清掃●9/14(水)

毎月、アテナ平和周辺や文の里会館の掃除・ゴミ拾いを行っています！！  
毎月休みなく実施できている状況となっています♪

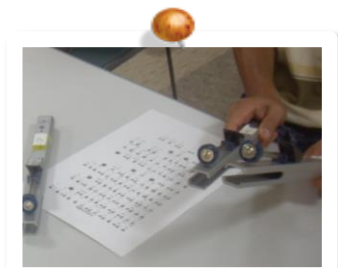


#### 【感想】

- ・周辺は比較的キレイであった♪
- ・暑かった！（公園の気温も高く子供さんもおられずであった。）

### ●トーンチャイム●9/12(月)

綺麗な音色に癒されるという声のあるこのプログラム。今回は『大きな古時計』に挑戦しました！！初回にもかかわらず完成度が高い感じで、次回に仕上げる予定となっています！！



#### 【感想】

- ・良かった♪
- ・忙しかった（演奏手順が）

地域活動支援センター アクセス10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
	3	4	5	6	7	8	9
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~		ほっこり庵 13:15~ (ポッチャ大会)	メンバーミーティング 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所		※夜間サロンなし		
	10	11	12	13	14	15	16
プログラム	創作活動① 14:00~	トーンチャイム 14:00~	トークタイム 14:00~	語ろう会 14:00~	散歩をしよう 『タスカルに行こう』 ※詳細はポスターにて	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	アクセス通信編集日 14:00~			『秋祭り』 14:00~ ※詳細はポスターにて	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
プログラム	音楽活動自主練習 14:00~	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~	ピアサポって何? ~第4弾~ 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	31						
プログラム	創作活動② 14:00~						
メモ欄							



毎週水曜日は  
お昼 12時から  
開所です

【分室サロン開所時間】  
10:00~16:00  
水曜日 12:00~16:00



※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。

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。

## 10月プログラム活動

### ●秋祭り～スポーツをしよう●



詳細はポスターにて

内容：『ポッチャ風ゲームしよう』  
～スポーツの秋を感じよう  
日時：10月21日（金）  
時間：14:00～15:00  
場所：アテナ平和緑化スペース

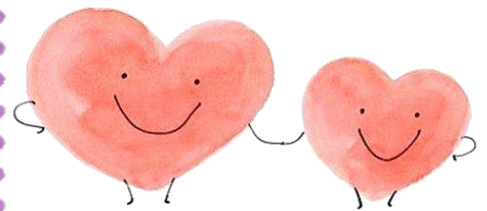
### ●いのち輝く体操●

月に1回、ボランティアさんをお招き  
して『ゆるやかな体操』を行っていま  
す。音楽に合わせて体を動かすことで  
リラックスしてみませんか？  
お気軽にご参加ください♪



### ●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。  
※詳細はポスターにて



### ●音楽活動●

9月からの曲は「時代」です♪  
ギター、キーボード等で演奏する予  
定です。17日（月）、自主練習は  
24日（月）です。お気軽にご参加  
ください♪♪



### ●創作活動●

毎月テーマを決めて色々な創作に挑戦し  
ています！10月の創作活動のテーマは  
まだ決まってません。詳細はポスターに  
て。10日（月）・31日（月）の予定で  
す。



### ●散歩をしよう●

月に1回皆で阿倍野区周辺を散歩して  
います！！最近『桃が池公園』に季節  
を感じお出かけしています！！  
今回は少し遠出で『あべのタスカル』に  
防災を体験に行く予定です。



- ・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！\(@^▽^@)/