

アクセス通信 Vol.174

こころの幸せ度

- ・ 半月前にふぐ鍋を作って食べた<100%>
- ・ ポスターを描いて心満たされた<60%>



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～??

●フリーアート・ポスター創作●



秋のフリーアートは秋祭りの際に展示をしました! 普段のフリーの時間のポスター作成でも素敵な作品が仕上がりました♪



●秋祭り～ポッチャ風ゲームをしよう●

10月21日(金)に、阿倍野区社協さん・ボランティアさんも参加で『ポッチャ』を行いました!! 初めて体験されるメンバーさんからも「おもしろかった!」と好評の声があがりました♪♪皆でスポーツの秋を感じました!!



●満足度アンケート実施

11月に通所の皆様へアンケートを実施する予定です♪詳細はポスターにて♪

《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



11月ですね♪
秋風も吹き、寒くなってまいりました!

焼き芋や焼き栗など温かい食べものが恋しい季節ですね♪

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

●散歩をしよう●10/14(金)

今回は少し遠方の『あべのタスカル』に防災を体験しに行きました♪
1時間のコースで色々と学べる時間となりました!! 備えの大切さを実感しました。



【感想】

- ・ (母と同居なので) 火の元を気をつけな
いとけない。
- ・ 消火器を取りに行く事を学んだ

●いのち輝く体操●10/3(月)

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。天気の良い日にゆったりと皆で運動しました♪



【感想】

- ・ 気持ちいい体操でした♪
- ・ 良い疲れであった。
- ・ 丁度よいペースだった♪

地域活動支援センター アクセス11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~	トークタイム 14:00~	イベントデイ ※詳細はポスターにて	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		
	7	8	9	10	11	12	13
プログラム	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん		語ろう会 14:00~	トーンチャイム 14:00~	創作活動① 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	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		
	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~	散歩をしよう 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; background-color: #f0e68c; padding: 5px;"> 毎週水曜日は お昼 12時から 開所です </div> <div style="width: 60%; background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 【分室サロン開所時間】 10:00~16:00 水曜日 12:00~16:00 </div> </div>			
プログラム	創作活動② 14:00~		メンバーミーティング 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。

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。

11月プログラム活動

●創作活動●

毎回テーマを決めて色々な創作にチャレンジしています！先月は『プラバンを使ってキーホルダーづくり』を行いました♪

10月のテーマはポスターにてお知らせします♪



●音楽活動●

9月からの曲の「時代」を継続中です♪ギター、キーボード等で演奏する予定です。21日(月)・14日(月)(自主練習)に行う予定です。お気軽にご参加ください♪



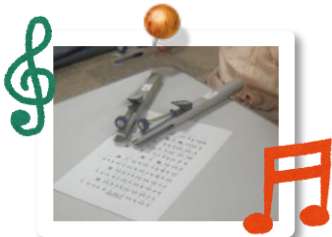
●イベントデイ●

11/3(木・祝)は地域のイベント『あべのスポーツフェスタ』を見に行く予定です♪午前中を予定しています。詳細はポスターにて。



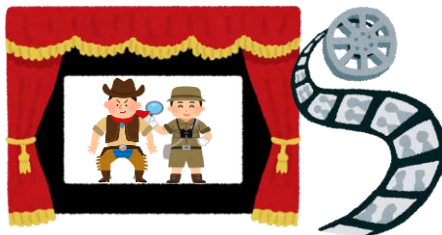
●トーンチャイム●

毎月色々な曲に挑戦しています♪先月は『大きな古時計』の第2弾を行いました！！今月は『上を向いて歩こう』をする予定になっています♪綺麗な音色に癒されますよ。



●映画鑑賞会●

月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と上映する映画を決めています。最近は『インディジョーンズ魔宮の伝説』などを上映しました♪お気軽にご参加ください♪



●地域清掃●

アテナ平和の周りや近くの文の里公園を掃除しています。皆さんで街をきれいにしませんか。お気軽にご参加ください。



- 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！\(@^▽^@)/