

こころの幸せ度

・本を読み終わった！
 <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～？？

●分室の日常●



11月のフリータイムではオセロやUNO、作画や読書など、各々がマイペースに過ごされていました。時には一人で、時には誰かと一緒にまったりされていました♪

クリスマス会のお知らせ

日時：12月16日(金) 14時～(準備は13時半～)

費用：600円(おやつ・飲み物・景品など)

申し込み締め切り：12月12日(月) 14時まで

参加費を添えてお申し込みください。

※上記申し込み締め切り日の14時～準備のミーティングをする予定です



《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

アクセス通信 Vol.175

12月ですね♪
 寒さも本格的になりましたが、いかにお過ごしでしょうか。

やきいもや紅葉に代わって、イルミネーションが綺麗ですね☆

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」には是非ご参加下さい

11月 活動ご報告

●映画鑑賞会●11/1(火)・24(木)

今回は「シン・ゴジラ」「時をかける少女」を鑑賞しました。大きなスクリーンでドキドキしながらみんなで、ゴジラの誕生秘話を楽しみました。



【感想】

- ・迫力があった。
- ・見たいと思っていたから見れて良かった。

●創作活動●11/11(金)

新聞を使ったエコバッグを制作しました！材料は新聞とボンドのみなので、とても簡単でエコノミーです。デザインも自分で選べるので楽しいです。



【感想】

- ・きれいにできた。
- ・家に飾りたい

地域活動支援センター アクセス12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 | | 【分室サロン開所時間】 10:00~16:00 水曜日 12:00~16:00 | | ほっこり庵 12:45~ (ポッチャ大会) | 創作活動① 14:00~ | 休日 休日 |
| メモ欄 | | | | | | ※夜間サロンなし | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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~ | メンバーミーティング 14:00~ | | 音楽活動自主練習 14:00~ | 休日 | 休日 |
| メモ欄 | | | 午後のみ開所 | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| プログラム | ※クリスマス会 14:00 | トーンチャイム 14:00~ | | 語ろう会 14:00~ | クリスマス会 ※詳細はポスターにて | 休日 | 休日 |
| メモ欄 | ★クリスマスミーティング 14:00 | | 午後のみ開所 | | ※夜間サロンなし | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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~ | 地域清掃 14:00~ | | 創作活動② 14:00~ | 休日 | 休日 |
| メモ欄 | | | 午後のみ開所 | | | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| プログラム | トークタイム 14:00~ | メンバーミーティング 14:00~ | 映画鑑賞会② 14:00~ | | 年末年始の休日 12/30(金)~1/3(火) | | |
| 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。

12月プログラム活動

●文の里ほっこり庵●

月1回分室で集合し、文の里会館に行きます。12月は1日(木)に『ポッチャ大会』です。ルールも教えてくれますのでお気軽にご参加ください!(開始時間がいつもより早いです!!)



●トーンチャイム●

毎月色々な曲に挑戦しています♪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。



●音楽活動●

今月は本館5階地域交流スペースでギターやキーボード等で「時代」を演奏予定しています。
12月9日(金)・・・自主練習
12月19日(月)・・・音楽活動



●いのちかがやく体操●

12月5日(月)に本館5階地域交流スペースで体操します。ゆっくりした音楽で体操します。ぜひご参加ください。



●トークタイム●

とくにテーマはもうけず気軽に話をするプログラムです。皆さんお気軽にご参加下さい。26日(月)の予定です。



●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! \(@^▽^@)/