

## こころの幸せ度

・入浴剤をもらった。よく眠れる。  
〈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～??

### ♪フリースタイム日記♪

プログラム以外のご様子をお届けします！  
スタッフやメンバーさんと雑談をしたり、パソコン、読書などされています。  
先月は、絵馬を書いたりもしました！



今月から「ポッチャをしよう」が新しくプログラムに加わっています♪  
○25日(水) 14:00～  
○場所：5階地域交流スペース  
ポッチャは簡単で楽しいので、気軽にご参加ください♪



## 《アクセスマップ》

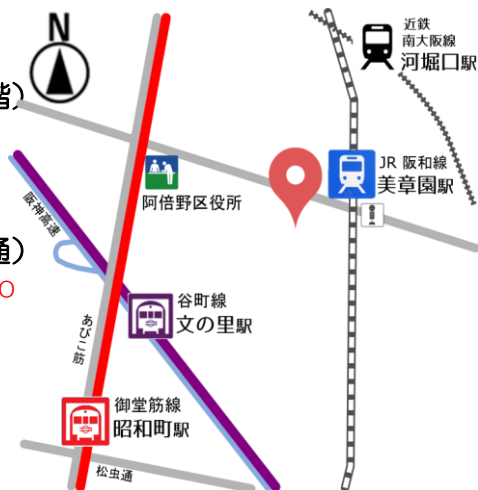
発行元 地域活動支援センター『アクセス』  
(障害者支援施設 『アテナ平和』2階)

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.176

読者の皆様こんにちは。  
いつもお世話になってます。節分の季節がやってまいりましたね♪  
2月になると正月気分も抜けて、新年になって1か月経ったのか、、、と感慨深くなります。  
寒さに負けず、今月もマイペースに頑張りますよ

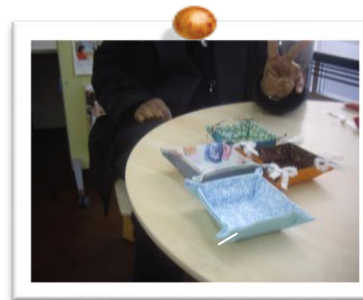


## 活動ご報告

「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

### ●創作活動●1/5(木)

牛乳パックと布で小物入れを作りました～。  
可愛く、とてもしっかりとした仕上がりとなっています。



#### 【感想】

・はじめは時間がかかったが、  
2つ目からは簡単に出来た

### ●散歩をしよう●1/19(木)

年始という事で、今回は榎神社へ行ってきました。境内では大きな榎が聳え立ち、御利益のある撫で丑がありました！



#### 【感想】

・お参りできた  
・知らない道を歩くの楽しい  
・いい天気だった

地域活動支援センター アクセス2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			トークタイム 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		
プログラム	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん	メンバーミーティング 14:00~		映画鑑賞会① 14:00~	語ろう会 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
プログラム	音楽活動自主練習 14:00~		ポッチャをしよう 14:00~	創作活動② 14:00~	トーンチャイム 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所		※夜間サロンなし		
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~	イベントデー ※詳細はポスターにて	散歩をしよう 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
プログラム	メンバーミーティング 14:00~	映画鑑賞会② 14:00~			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	
メモ欄							

※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。

## 1月プログラム活動

### ●ほっこり庵●

月に1回文の里会館でイベントがあります。先月は年始のため、開催はされませんでした。今回もポッチャ大会です。どなたでも出来るスポーツなのでお気軽に参加ください。



### ●映画鑑賞●

1月9日(木)・1月28日(金)  
大きなスクリーンでメンバーさんがチョイスした映画を鑑賞します。先月の映画「チャリーズ・エンジェル」「名探偵コナン」



### ●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「BE MY BABY」を演奏予定しています。  
1月13日(月)・・・自主練習  
1月20日(月)・・・音楽活動



### ●いのちかがやく体操●

1月6日(月)に本館5階地域交流スペースで体操します。ゆっくりとした体操で、体の内からポカポカしてきます。ぜひ、ご参加ください!



### ●地域清掃●

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。

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。



### ●散歩をしよう●

メンバーミーティングなどで決めた行き先へ散歩に出かけます。公園や神社、商店街など、近隣を知りながら運動をしてみませんか。



- ・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\(^▽^)/
- ・「お知らせ」メンバーさんの声から1月~ポッチャをお試しでプログラム化することに致しました♪ぜひ、体験されて感想を聴かせていただけたらと思います。