

こころの幸せ度

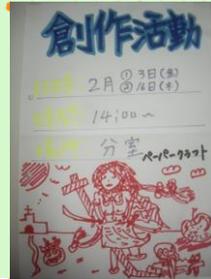
- ・寝付く時 <90%>
- ・新しい人との出会いがうれしい <80%>
- ・スタッフに久しぶりに会えた <85%>



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～？

♪ポスター紹介♪

プログラムのポスターはいつもメンバーさんがイラストを描いてくださっています。今回紹介するのはこちら！
きれいな女性と独特な世界観が素敵ですね★



創作品が喫茶店で展示されました！

本館1階の喫茶スパンプリにアクセスの創作品が展示されています。今回は「秋のフリーアート」が展示されています♪



《アクセスマップ》

発行元 地域活動支援センター『アクセス』
(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。春もすぐそこまでやってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。
世間ではひな祭りや、入学式の準備など、にぎやかになってきましたね！
今月もよろしくお祈りします。



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

●ポッチャをしよう●2/15(水)

第1回、ポッチャをしよう
盛り上がりましたね！
徐々にみなさんコツをつかまれ、あっという間に時間が過ぎました。



【感想】

- ・楽しかったです。
- ・難しかったです。
- ・難しいけど、楽しい。

●イベントテイ●2/23(木)

今回は阿倍野図書館に行ってきました。
いい天気、足取りも軽く、たくさんの本や画集をみてきました！



【感想】

- ・ムンクやピカソを見れた。
- ・窓の外の景色がすごかった。

地域活動支援センター アクセス3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	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	トーンチャイム 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		
	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	メンバーミーティング 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~	映画鑑賞会① 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	音楽活動自主練習 14:00~		トークタイム 14:00~	創作活動② 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	イベントデイ ※詳細はポスターにて	語ろう会 14:00~		ピアサポって何?第5弾 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	27	28	29	30	31		
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~	地域清掃 14:00~		散歩をしよう 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。

3月プログラム活動

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。

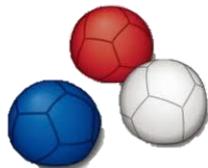
●ほっこり庵●

3月2日(木)
最近流行りのポッチャを楽しめます。
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♪



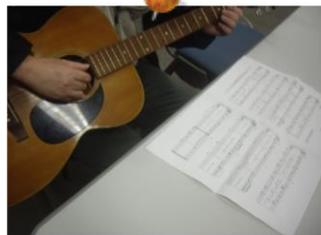
●ポッチャをしよう●

3月8日(水)
ポッチャとはイタリア語で「ボール」を意味し、ヨーロッパ発祥のスポーツです。
やり方はボールを投げるだけ！
参加お待ちしております♪



●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。
3月13日(月)・・・自主練習
3月20日(月)・・・音楽活動



●いのちかがやく体操●

3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●

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。



●創作活動●

3月3日(金)・3月16日(木)
今月はプラスチック版を使ったキーホルダー作りを行います。
自分だけのキーホルダーを一緒につくりましょう！



- ・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。