

こころの幸せ度

誕生日にゲーム機を買ってくれる《80%》

アクセスに来てるといい感じ《50%》



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～？

秋のフリーアート



アクセス通信 Vol.185

読者の皆様こんにちは。
いつもお世話になってます。涼しい風が吹き抜け、過ごしやすい季節になりましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、いろんな秋がありますが、どれも魅力的に感じますね！
今月もよろしくお祈りします。



「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

9月 活動ご報告

●いのち輝く体操 9/4●

呼吸を整えて行う体操は心と体をリフレッシュしてくれました！座っても参加できるような配慮もうれしいですね。



【感想】

- ・自分でも体操が出来るようになった。
- ・よかった。

●ポッチャをしよう 9/20●

ボランティアさんも参加され、たくさん試合を行いました。気が付けば1時間が経過、、、あっという間に時間が過ぎ去りましたね！

【感想】

- ・ええ勉強になりました。
- ・こんな団体でやるのは初めて。
- ・初めてフローリングじゃない所でやった。
- ・上手いかなかったけれど、よかった。
- ・他の所もいきたい！
- ・多い時は個人トーナメント！

《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



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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8		
プログラム	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん		トークタイム 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						
	9	10	11	12	13	14	15		
プログラム	イベントデイ 『ポッチャ大会』	映画鑑賞会① 14:00~		トーンチャイム 14:00~	健康のつどい 10:00~	休日	休日		
メモ欄			午後のみ開所		夜間サロン【~18:30】				
	16	17	18	19	20	21	22		
プログラム	音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	語ろう会 14:00~	地域清掃 14:00~	創作活動 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】				
	23	24	25	26	27	28	29		
プログラム	音楽自主練習 14:00~	映画鑑賞会② 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~		おやつクッキング 『たこせん』 14:00~	休日	休日		
メモ欄			午後のみ開所						
	30	31	毎週水曜日は 【分室サロン開所時間】 お昼 12時から 10:00~16:00 開所です 水曜日 12:00~16:00						
プログラム	散歩に行こう 14:00~	メンバーミーティング 14:00~							
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。

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

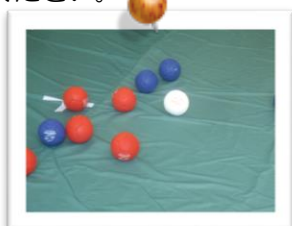
●地域清掃●

10月18日(水)
地域貢献の一環として月に一度、地域の清掃を行っています。地域の方から声を掛けてくださる時、なんだかうれしくなりますね♪



●ほっこり庵●

10月5日(木)
月に1回文の里会館でイベントがあるポッチャ大会です。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。



●音楽活動●

地域交流スペースでギターやキーボード等で「夢をあきらめないで」「80日間世界一周」を演奏予定です。
10月16日(月)・・・音楽活動
10月23日(月)・・・自主練習



●おやつクッキング●

10月27日(金)
内容は「たこせん」です♪
詳細はスタッフまたはポスターにて。



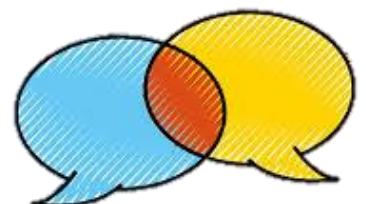
●イベントデイ●

内容：『ポッチャ大会』
日時：10月9日(月)
時間：14:00
場所：地域交流スペース



●語ろう会●

10月17日(火)
テーマ「嫌いな人とのつきあい方」
上記のテーマについて、皆さん知っていることを語り、共有してみませんか？参加お待ちしております！



・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\(^▽^)/

・「お知らせ」10月13日(金)に夜間サロンを開催します。通所~18:30 電話相談~18:30