

アクセス通信 Vol.190

こころの幸せ度

時間が自由に使える。《70%》

ミスドのドーナツを食べて
おいしかった。《70%》



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～??

★作品介绍★



節分イメージして創作しました!
豆をモチーフした画用紙に皆さんで顔と願い事を書いてみました～。
個性豊かかわいらしい豆がたくさん!皆さんの願いが叶いますように★

これからも色々なものを皆さんと一緒に作り上げていけたらな～と思います。
気まぐれなところもありますが、よろしく願い致します!

読者の皆様こんにちは。
気温も暖かい日が増え、春を感じますが、いかがお過ごしでしょうか。本当に今年は暖かく、桜が早く咲きそうですね♪寒がりな私にとっては「ラッキー」と思っています。
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」には是非ご参加下さい

2月 活動ご報告

●散歩に行こう2/12●

ミスタードーナツ昭和町店へ行き、ホッと一息ついてきました～



【感想】

- ・歩くのは苦手だが到着することが出来たので嬉しかった。
- ・皆で食事して楽しかった。満腹です。

●おやつクッキング2/16●

今回はたこ焼き(タコ入り)をクッキング♪お腹がいっぱいになるほどたくさん作れましたね。



【感想】

- ・行程が多いと疲れる。
- ・タコが入られて良かった。
- ・おいしかった。お腹いっぱい

《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 大阪市阿倍野区美草園 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: 阿倍野区美草園 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3月プログラム予定表 (※分室にて開所)

	月	火	水	木	金	土	日
プログラム	【分室サロン開所時間】 10:00~16:00 水曜日 12:00~16:00				メンバーミーティング 14:00~	休日	休日
メモ欄					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	創作活動 14:00~	散歩に行こう 14:00~	ほっこり庵 13:00~ (ポッチャ大会)	健康のつどい 10:00~ 文の里会館	休日	休日
メモ欄				午後のみ開所			
プログラム	トーンチャイム 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~		語ろう会 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【~18:30】		
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~	ポッチャをしよう 14:00~		おやつクッキング 14:00~	休日	休日
メモ欄				午後のみ開所			
プログラム	音楽自主練習 14:00~	メンバーミーティング 14:00~	地域清掃 14:00~		トークタイム 14:00~	休日	休日
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。

●トーンチャイム●

3月11日(月)
今回は「春よ来い」「上を向いて歩こう」の2本立てです♪
初めての方も気軽にご参加ください。



●映画鑑賞会●

3月12日(火)
その日にみんなで決めます♪
3月19日(火)
「スタンド・バイ・ミー」
(作: スティーヴン・キング)



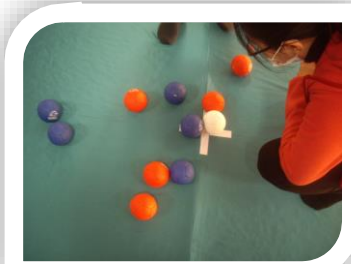
●いのち輝く体操●

3月4日(月)
ゆったりとした体操を行っております。激しい運動ではないのですがとてもいい運動になります。心も体もほぐれますので是非参加してみてください。



●ポッチャをしよう●

3月20日(水)
ポッチャを通して楽しく、交流してみませんか。皆さんのご参加、お待ちしております♪



●語ろう会●

3月14日(木)

テーマ

「自分の病気との向き合い方について」



●散歩に行こう●

3月6日(水)
今回の目的地は「甘辛や」でランチです♪
美草園駅近くのお好み焼き屋さんです。詳しくはポスターにて。



- ・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」3月15日(金)に夜間サロンを開催します。通所~18:30 電話相談~18:30