

こころの幸せ度

- あたたかくなってよかった 《70%》
- お昼ご飯がおいしい 《30%》
- 数独難しい



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??

令和6年5月号

アクセス通信 Vol.192

ちょっとお花見へ

4月初めの週、時間が空いていた日に「ちょっと花見に行きましょか」とメンバーさんお2人方と桃が池公園に行きました。天気は曇り空で、桜も満開の手前と



読者の皆様こんにちは。こどもの日やゴールデンウィークとイベントが盛りだくさんですが、急に暖かくなりたまに寒い日もあり、体が追いつかないです。5月病ってこんな気候の変化も関係あるのかなと思いました。皆さまも無理せず夏に向かって体慣らしていきましょう



「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

4月活動ご報告

●おやつクッキング 4/16●



たこせんを作りました。卵を焼いてトッピングして簡単だけど、おいしく満足感のあるおやつでした♪

【感想】

- たこせん10年ぶり、おいしい
- もっと参加費上げて豪華にしても良かった
- 簡単で手軽にできてよかった

●いのち輝く体操 4/10●



あたたかくなってきて、久しぶりに緑化スペースで体操をしました。

外での体操は気持ちがいいです★

【感想】

- リラックスできた
- CDで大きめの音でできてよかった
- 外で体を動かすのがよかった

《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5月プログラム予定表（※分室にて開所）

日		水		木		金		土		日	
		1		2		3		4		5	
【分室サロン開所時間】 9:30~16:30 水曜日 12:00~16:30		トークタイム 14:00~		ほっこり庵 13:00~ (ポッチャ大会)				休日		休日	
		午後のみ開所				夜間サロン【~18:30】					
6		7		8		9		10		11	
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~		ポッチャをしよう 14:00~		メンバーミーティング 14:00~				休日	
				午後のみ開所						休日	
13		14		15		16		17		18	
音楽自主練習 14:00~		語ろう会 14:00~		地域清掃 14:00~				アクセス通信編集日 14:00~		休日	
				午後のみ開所				夜間サロン【~18:30】		休日	
20		21		22		23		24		25	
音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん		トーンチャイム 14:00~				創作活動 14:00~		おやつクッキング 11:00~		休日	
				午後のみ開所						休日	
27		28		29		30		31		30	
散歩に行こう ※詳細はポスター で		映画鑑賞会② 14:00~				メンバーミーティング 14:00~		ピアサポって何? 14:00		休日	
				午後のみ開所						休日	

※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。

5月プログラム活動

●語ろう会●

5月14日(火)
今回のテーマは
「自炊について」です。
皆さんが普段食べているもの、
作っているもの、作りたいもの
など、お話できたらと思います。



●映画鑑賞会●

5月7日(火)
その日にみんなで決めます♪
5月28日(火)
「少林サッカー」



●ポッチャしよう!●

5月8日(水)
社協のボランティアさんや他の事
業所さんとの対戦機会も増えてき
ました。
チーム戦、個人戦、アクセス王座
戦、たくさん試合をしています。



●トークタイム●

5月1日(水)
4月は、メンバーさんの近況や、
行きたい場所について話が出来ま
した。
万博!高いけれど行きたいね、と
いう話をしました。他にも興味
のある人どうですか?
またお話ししましょう♪



●地域清掃●

5月15日(水)
文の里公園のあたりまで、お掃
除に行きます。ちょっとした散
歩気分が気持ちいいです。



●おやつクッキング●

5月24日(金)
おやつじゃなくてお昼ごはん
カレーライスを作ります。
おいしいカレー一緒に食べませ
んか? 11:00開始、参加費
250円です



・「お知らせ」5月3日(金)17日(金)に夜間サロンを開催します。通所~18:30 電話相談~18:30 まで