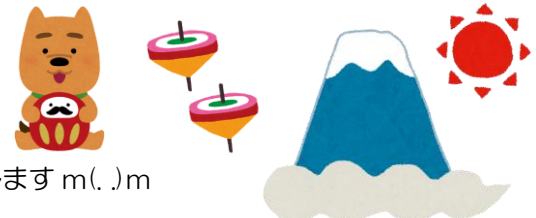
平成３０年１月号

アクセス通信 Vol.118

あけましておめでとうございます
皆さんお餅はいくつ食べましたか？

本年度もみなさんよろしくお願いいたします m(. .)m



この挨拶文を含め「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

メンバーさんの提案コーナー こころの幸せ度

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～？？

- ユーロピウム・ロジウム買えた♪ 〈70%〉
- 欲しかった!リュックが買えて気分ルンルン！〈100%〉
- イベントで作ったクリームシチューが美味しかった〈100%〉
- 新しいカバン買えて満足〈100%〉

先月の分室

前回に引き続き和室です♪
皆さんこたつで過ごされてます！

～1月のプログラム～

『ヘルシークッキング』
『アクセスDEクリーン』
を予定しています♪
★随時『分室だよりサポーター』
を募集しています！！

【分室開所時間】毎週火曜日 13：30～16：30
※都合により休館とさせていただく場合がございます。
【分室住所】東住吉区桑津５－１６－１１

昨年11月末をもって、自己都合にて退職させていただきました。3年弱の間、メンバーの皆様には大変お世話になりました。皆様とのふれあいを通していろんなことを経験・勉強させていただき、私にとって大きな宝物になりました。今後また学んだことを活かしていきたいと思っています。
これからの皆様のご多幸を心よりお祈りしております。ありがとうございました。
白根

毎年恒例クリスマス会

逆に奇跡！
まさかの５th
リーチ！

もはや
芸術の域♪

12月 活動ご報告

●創作活動●・12/11（月）

前回好評だった卓上カレンダーを引き続き今月も行いました！特にテーマなどを決めずにそれぞれが自由にあるものを上手に使い作品を仕上げて行きました♪

皆さんそれぞれの個性が出ています

【感想】
- 自分の好きなキャラクターが描けた
- 完成できるか不安だったが出来て良かった
- 見本が無くて始め迷ったが、悩む時間があったり、ある意味自由に作ることが出来た

●茶話会●…12/14（木）

月１回お茶をいただきながら楽しくお喋りしましょうというプログラムです♪今月はアクセスで行い３名が参加されました！当日参加OKなのでお気軽にどうぞ♪

【感想】
- みんなの２０１７年のエピソードが盛り上がった
- 今年、購入したものの話が出来て良かった

今月のレシピ

１月のレシピは『白味噌お雑煮』『くわいの料理』『うどんすき』『カニ鍋』です。

《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）

URL　http://www.athena-heiwa.jp/

開所時間：月曜～金曜（祝日も含む）　9時～17時
水曜のみ12時～17時の開所。（午前中はお休み）
第1・3・5金曜は、夜間サロンとして、19時まで開所。

地域活動支援センター　アクセス　1月の月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
プログラム	年始は4日(水)から開所します 		毎週水曜日は お昼 12 時から の開所です	メンバー ミーティング 14：00～	映画鑑賞会① 14：00～	休日	休日
メモ欄					夜間サロン（～19:00）		
	8	9	10	11	12	13	14
プログラム	イベントデイ 『かるた大会』 ※詳細はポスターにて		地域清掃 14：00～	コミュニケーションの会 in文の里会館 『大人のぬりえ・バルーンアート』 13:15～	茶話会 14：00～	休日	休日
メモ欄	アテナ平和イベント 『おもちつき』	分室（13:30～16:30）					
	15	16	17	18	19	20	21
プログラム	語ろう会 14：00～	ヘルシークッキング in分室 （詳細未定）		映画鑑賞会② 14：00～		休日	休日
メモ欄		分室（13:30～16:30）			夜間サロン（～19:00）		
	22	23	24	25	26	27	28
プログラム	アクセス通信 編集日 14：00～		創作活動 14：00～		おやつクッキング （詳細未定）	休日	休日
メモ欄		分室（13:30～16:30）					
	29	30	31				
プログラム	メンバー ミーティング 14：00～	アクセスDEクリーン in分室 14：00～	映画鑑賞会③ 14：00～				
メモ欄		分室（13:30～16:30）					

都合により、上記の予定は変更・中止になる場合があります。変更・中止のある場合はセンターに掲示しますので、各自確認してください。プログラム活動への参加・不参加は自由です。
活動の一部で材料費等実費負担していただく場合もあります。　　不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

活動メニュー

- ●卓球
- ●Wii（スポーツ・Fit）
- ●書道
- ●カラオケ
- ●パソコン
- ●将棋
- ●囲碁
- ●ストレッチ
- ●ひらめき☆川柳
- ●脳トレ・漢字ｸｲｽﾞ
- ●ぬり絵・写生
- ●トランプ・オセロ
- ●音楽鑑賞
- ●園芸
- ●手芸
- ●読書

★これに限らず随時提案や意見があれば検討したいと思います。

※ 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。●ゆっくり過ごす　●活動メニュー（右枠参照）から好きな活動を選んで個人やグループで自由に活動をする　●趣味のサークルや外出イベントの企画など、仲間を呼びかけて活動する…など、ご自由にお過ごし下さい。

≪1 月のプログラムについて≫

●コミュニケーションの会●・1/11(木)

【時間】13:15～
【集合場所】アクセス
【行き先】文の里会館
【内容】大人の塗り絵・バルーンアート
かるたとり大会

今年最初のほっこり庵！今月のみ第２木曜の開催です！スタッフとご一緒に参加しませんか？

イベントデイ ●カルタ大会！●・・・1/8(月・祝)

お正月と言えば！ということで今回、皆でカルタで遊ぼうということになりました！
年初め、みなさん一緒に楽しみませんか？
詳細はポスターにて！

●語ろう会●・・・1/15(月)

月１回テーマを決めて語り合いましょうというプログラムです。今回のテーマは「朝早く起きた時間の空きどうしてますか?」です♪いろんな意見や思いを聞くことも参考になりますよ！

●地域清掃●・・・1/10(水)

月１回アテナ平和周辺や近所の公園の掃除をしています！今年もスタッフと一緒にゴミ拾いしませんか？気持ちがスッキリするとの声を頂いてます♪

●ボランティアさん●

・パソコン…1 月はお休みです

・手話…随時日程調整の上開催

◆パソコンをしよう！◆

月１回ボランティアさんと一緒に学んでいます。やってみたいテーマなど、ミーティングなどでお話しください！ボランティアさんスタッフと共に楽しく学んでいきましょう♪当日参加でもちょっとのぞいてみるだけでも大歓迎です！

◆手話◆　習ってみたい方からスタッフに声をかけて頂き、ボランティアさんと日程を決めて開催することになっています。お気軽にお問合せ下さい！自分の名前ってどう表すのかな？そんなところからでも始められます♪

- 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＼(＾▽＾)／
- 上記のようなプログラムが決まっていますが、来所されているメンバーさん同士話し合って、メンバーさんの好みに合わせて自由に過ごしてもらうことができますので、気軽に来て下さいね♪　　・今月もよろしくお願いします！ヾ(@^▽^@)ノ