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～？？

・デートしてコーヒー飲んだ〈99%〉
・リフレのマッサージでお腹の調子が治った〈80%〉
・スマホに買い換えました。万歩計アプリ楽しい〈30%〉

おまちしています

【分室開所時間】
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。日程については通信等でご確認下さい
【分室住所】
阿倍野区美章園3-2-12
公楽園マンション1階

●喫茶（スパンブリ）での夜間サロンがプレオープンします♪●

11月より夜間サロンを1階喫茶スパンブリで行うことになりました！！
月2回のうち、1回を予定しています♪♪
（2階本館は16:30に閉所になります）
初回オープン日は11/16(金)です♪是非、気楽にふらっとお立ち寄りください♪
※上記時間帯はアクセス本館はスタッフ不在となりますので、ご了承ください、

●アテナDEハロウィン創作活動 協力ありがとうございました●

《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）

URL　http://www.athena-heiwa.jp/

開所時間：月曜～金曜（祝日も含む）9:30～16:30
水曜のみ 12:00～16:30 の開所。（午前中はお休み）
第1・3金曜は、夜間サロンとして、18:30 まで開所。

平成３０年１１月号

アクセス通信 Vol.140

１１月ですね♪
焼き芋が美味しい季節になってきました。
季節の変わり目、風邪を引きやすい時期ですので手洗い・うがいをして体調管理に気を付けましょう！

今月も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

10月 活動ご報告

●イベントデイ●…10/8(月・祝)

今月は「アクセスDEぬりえ」と題し、ハロウィンにちなんだ塗り絵を行いました！手の込んだ物もあり、それぞれのペースで取り組んでいました♪

【感想】
・お化けかわいい♪
・やりがいがある塗り絵があってうれしかった！
・人のを見て参考になった！etc・・

●創作活動●…10/4(木)

創作活動も10月、ハロウィンをテーマに何かを作ってみようと、ペットボトルを使ったペン立てをメンバー5名参加で分室にて行いました！

【感想】
・家でなかなかできない事できて楽しかった！
・これでコーヒー飲みたい♪
・作るの大変でしたが楽しかった！etc・・

今月のおすすめレシピ

11月のおすすめレシピは『おでん』『ロールキャベツ』『ひじき』『もずく』『ロブスター』です。

地域活動支援センター　アクセス　11月の月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
プログラム			毎週水曜日は お昼 12 時から の開所です	茶話会 in分室 14：00～		休日	休日
メモ欄				分室 PM 1:30～4:30	夜間サロン（～18:30）		
	5	6	7	8	9	10	11
プログラム	メンバーミーティング 14：00～	ヘルシークッキング in分室 （詳細未定）	コミュニケーションの会 in文の里会館 『手芸で作品を作ろう！』 13:15～		創作活動 in分室 14：00～	休日	休日
メモ欄		分室 ※開所時間変更予定あり			分室 PM 1:30～4:30		
	12	13	14	15	16	17	18
プログラム		語ろう会 in分室 14:00～		映画鑑賞会① 14：00～		休日	休日
メモ欄		分室 PM 1:30～4:30			夜間サロンinスパンプリ （PM 4:30～6:30）		
	19	20	21	22	23	24	25
プログラム	おやつクッキング in分室 （詳細未定）	地域清掃 14：00～		アクセス通信編集日 in分室 14:00～	イベントデイ ※詳細はポスターにて	休日	休日
メモ欄	分室 ※開所時間変更予定あり			分室 PM 1:30～4:30			
	26	27	28	29	30		
プログラム	メッセージカード作成 （PCボランティアさんへ） 14：00～	音楽活動 14：00～		映画鑑賞会② 14：00～	メンバーミーティング in分室 14:00～		
メモ欄					分室 PM 1:30～4:30		

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　●音楽鑑賞　●脳トレ・漢字ｸｲｽ

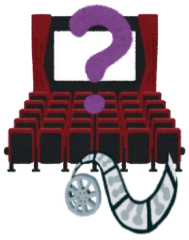
●ぬり絵・写生　●トランプ・オセロ　●園芸　●手芸　●読書　★これに限らず随時提案や意見があれば検討したいと思います。

※ 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等、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。

≪11月のプログラムについて≫

●映画鑑賞会●‥11/15(木)･29(木)



毎月２回、スクリーンで映画上映を行っています♪先月は「君の名は」「スターウォーズ・帝国の逆襲」を上映しました！洋画・邦画・アニメ・・・色んなジャンルの中から皆さんのリクエストのもと上映しています♪

●ヘルシークッキング(分室)●‥11/6(火)

月１回、簡単でヘルシーなメニューを一緒に作ろう！というプログラムです♪今月は『おでん』です！
詳細はポスターにてご確認ください！

●地域清掃●･･･11/20(火)

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！スタッフと一緒に地域をきれいにしませんか？

●音楽活動●･･･　11/27(火)

「音楽活動」のプログラム♪ギター・電子ピアノなど楽器演奏に興味がある方、是非ご参加下さい！
アテナ５階、地域交流スペースにて行います！

●ボランティアさん●
・パソコン…11/26(月)
・手話･･･随時日程調整の上開催

先生ありがとう

◆パソコンをしよう！◆

パソコンボランティアさんご勇退に向け、お世話になったお礼も兼ねてメッセージカードを作ることになりました！当日は用事で来れない！という方もメッセージを募集しています♪お礼の気持ちを伝えたい方はぜひ！！

◆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