

こころの幸せ度



- ・人に感謝出来る気持ち<100%>
- ・ごはんを食べられる有難さ<100%>

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～??

アクセス通信 Vol.168

5月ですね♪
子どもの日が来たら鯉のぼりと
かしわ餅ですね。

お風呂屋さんでも菖蒲湯があたり
します。皆さんはゴールデンウィークを
どんな風に過ごしますか？

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

ピアサポって何？第二弾

日時：5月13日（金）14:00から

場所：分室



2月に行われたボランティア養成講座の報告と
ピアサポ活動とはどんなものなのか考える時間です



活動ご報告

●散歩に行こう●4/15(金)

桃が池公園に散歩に行きました。八重桜が咲いていてきれいでした。爽やかな季節で気持ちが良かったです。



●トーンチャイム●4/20(水)

クリスマス会で好評だったトーンチャイムがプログラムになりました。初めての演奏曲はドレミの歌でした。きれいな音でした。



《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)

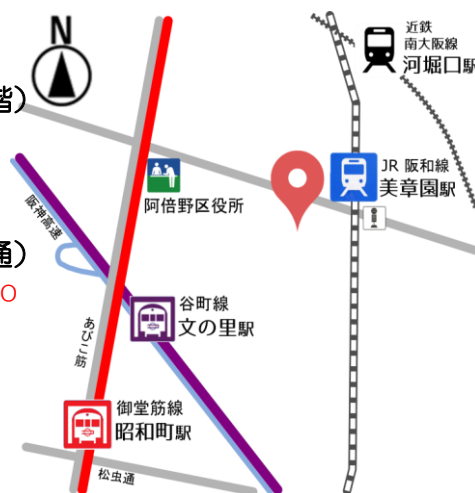
住所 大阪市阿倍野区美章園 3-7-2

TEL 06-6629-2165 (アクセス直通)

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
公衆園マンション1階



【感想】

- ・桜の花が残っていて良かった
- ・楽しかった

【感想】

- ・楽器として演奏するのが楽しいのは変わらない
- ・あんなに忙しいとは思わなかった

地域活動支援センター アクセス5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	映画鑑賞会① 14:00~	イベントデー 14:00~ 折り紙をしよう		創作活動① 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所		※夜間サロンなし		
	9	10	11	12	13	14	15
プログラム	メンバーミーティング 14:00~	地域清掃 14:00~	トーンチャイム 14:00~		ピアサポって何?第二弾 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	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	アクセスDEクリーン 14:00~		長居公園に森林浴 に行こう ※詳細はポスターにて	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	散歩に行こう 14:00~	語ろう会 14:00~	音楽活動自主練習 14:00~	映画鑑賞会② 14:00~	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				
	30	31	【分室サロン開所時間】				
プログラム	創作活動② 14:00~	トークタイム 14:00~	10:00~16:00 水曜日 12:00~16:00		毎週水曜日は お昼 12時から 開所です		
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。

5月プログラム活動

●映画鑑賞会●

月に2回、分室で映画を上映しています。14時の時点で来ているメンバーさんで何を上映するか相談して決めています。先月は『ターミネーター3』を上映しました。



詳細はポスターにて

●トーンチャイム●

月に1回、皆さんでトーンチャイムを行うプログラムがスタートしました。今月は「こいのぼり」を演奏します。お気軽にご参加ください。



●音楽活動●

緑化スペースにてギター、キーボード等をみんなで演奏する予定です。16日(月)、自主練習は25日(水)の予定です。「夢の中へ」を練習します。



●創作活動①②●

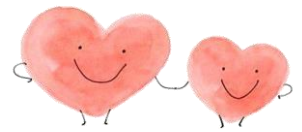
5月の創作活動のテーマは『缶バッジ』の予定です。詳細はポスターにて。6日(金)30日(月)の予定です。



フェルトを使ったポストカード

●語ろう会●

「悩みを語る場」として、他の人の話を聞いてみたいこと、自分の気持ちを語りたいことを、お互い耳を傾け合える時間にできれば、と思います。テーマは「ヘルパーや訪看との付き合い方」について話し合います。ぜひご参加ください。



●いのち輝く体操●

ボランティアさんとゆっくりとした音楽で体操しています。青空の下で気持ちが良いです。ぜひご参加ください。



・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、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♪ ・今もよろしくお願ひします! \(@^▽^@)ノ