

こころの幸せ度

・ 良い拾い物をした！
〈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～??

クリスマス会を行いました♪



16日に毎年恒例のクリスマス会。今年はメンバーさん11名、ボランティアさん1名が参加されました。トーンチャイムやパジャ抜き、ビンゴゲームで盛り上がりました。

《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)
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



アクセス通信 Vol.176

明けましておめでとうございます。
令和5年目が始まりましたね。時が経つのが早く感じられますね、

皆様はどのようなお正月を過ごされていますか？
まだまだ冷え込みますので、ご自愛ください。

本年もよろしくお祈りします！



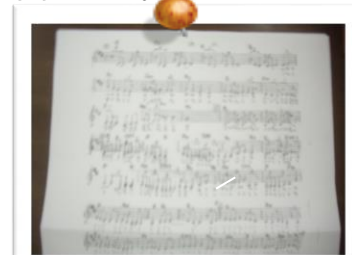
「アクセス通信」はメンバーさんみんなで作っています。
興味のある方は、「アクセス通信編集日」に是非ご参加下さい



活動ご報告

●音楽活動●12/9(金)19(月)

曲は「時代」。今まで練習してきた成果が皆さん出ていました。
音楽で生まれる一体感はいつ体験してもいいものですね！
初めての方も楽器に触れるいい機会となりました。



【感想】

- ・すこし緊張した。
- ・楽しかった。

●創作活動●12/2(金)


『椿』と『しめ縄』のコラボレーションです♪
全部手作りで、オシャレにタイトルも付けてくださいました。



【感想】

- ・花びらをつけるのが難しかった。
- ・うれしい

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 (※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	年始は4日から開所です 宜しくお願いします		トークタイム 14:00~	創作活動① 14:00~	※避難訓練 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	語ろう会 14:00~		メンバーミーティング 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~	トーンチャイム 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	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん		地域清掃 14:00~	散歩をしよう 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		※夜間サロンなし				
	23	24	25	26	27	28	29		
プログラム	音楽活動自主練習 14:00~	映画鑑賞会② 14:00~		創作活動② 14:00~	ピアサポって何? 14:00~	休日	休日		
メモ欄			午後のみ開所						
	30	31	毎週水曜日は お昼 12時から 開所です					【分室サロン開所時間】 10:00~16:00 水曜日 12:00~16:00	
プログラム	音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	メンバーミーティング 14:00~							
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。

1月プログラム活動

●トーンチャイム●

今月は「よろこびのうた」をします！
メンバーさんと決めました♪
1月13日(金)。場所は本館5階地域交流スペースです。



●語ろう会●

「悩みを語れる場」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、メンバーミーティングで話し合って決めます。



●音楽活動●

今月は本館5階地域交流スペースでギターやキーボード等で「BE MY BABY」を演奏予定しています。
1月23日(月)・・・自主練習
1月30日(月)・・・音楽活動



●いのちかがやく体操●

1月16日(月)に本館5階地域交流スペースで体操します。ゆっくりとした体操で、体の内からポカポカしてきます。ぜひ、ご参加ください！



●地域清掃●

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。

アテナ平和の周りや近くの文の里公園を掃除しています。皆さんで街をきれいにしませんか。お気軽にご参加ください。



●アクセス通信編集日●

今ご覧になられているアクセス通信と一緒に作り上げていきます！
気軽にご参加ください。



- ・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\(^▽^)/
- ・「お知らせ」メンバーさんの声から1月以降にポッチャをお試してプログラム化することに致しました♪ぜひ、体験されて感想を聴かせていただけたらと思います。