

## こころの幸せ度

- ・妹が休みで良かった <60%>
- ・おいしいチキン南蛮を食べた <70%>



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～??

### ♪ポスター紹介♪

今月のポスターは「トークタイム」です。  
 ・キャラがユニーク!  
 ・アマダクジ~の言葉がおもしろい!  
 などの声が上がっておりました。  
 スイーツも美味しそうですね♪



### ●スタッフからのお知らせ●

スタッフ小田が3月末をもって退職となりました。  
 『皆さんには、大変お世話になりました! ありがとうございます!! 体には気を付けてお過ごしくださいね』



## 《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.179

読者の皆様こんにちは。

いつもお世話になっています。日に日に、温かくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

4月は入園・入学・入社と始まりの月ですね。花見やエイプリルフールなど、春を感じながら今月もマイペースに頑張ってください!



## 活動ご報告

「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

### ●いのち輝く体操●

ラジオ体操とは違った、ゆっくり体を動かす体操です。VOさんが丁寧に教えてくれました! 活動後は少し休憩しながら、楽しく会話が弾んでいましたね。

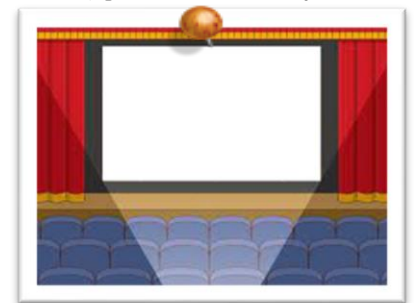


#### 【感想】

- ・ゆっくりできた。
- ・体操後、小学校の話題で盛り上がった。

### ●映画鑑賞会●

「プレデター2」をスクリーンで鑑賞しました。迫力のあるアクションシーンが多く、皆さん静かに見入っていました。



#### 【感想】

- ・よかった
- ・おもしろかった。

地域活動支援センター アクセス4月の月間プログラム予定表 (※分室にて開所)

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
プログラム	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん		トーンチャイム 14:00~	ほっこり庵 13:15~ (ポッチャ大会)	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		
	10	11	12	13	14	15	16
プログラム	メンバーミーティング 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~	トークタイム 14:00~	散歩をしよう 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				
	17	18	19	20	21	22	23
プログラム	音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	語ろう会 14:00~		創作活動② 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		
	24	25	26	27	28	29	30
プログラム	音楽活動自主練習 14:00~	映画鑑賞会② 14:00~	地域清掃 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				

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



※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。

## 4月プログラム活動

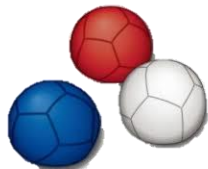
### ●ほっこり庵●

4月6日(木)  
文の里会館でポッチャ大会に参加します。  
13:15 出発! 参加費は100円です



### ●ポッチャをしよう●

4月12日(水)  
前回も盛り上がりましたね! ボールを投げるだけですが、投げ方や力加減など奥が深いなあと思いました。  
皆さんの参加お待ちしております♪



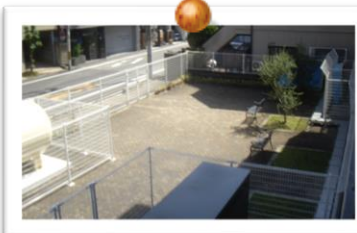
### ●音楽活動●

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。  
4月17日(月)・・・音楽活動  
4月24日(月)・・・音楽練習



### ●いのちかがやく体操●

4月3日(月)  
今月からは緑化スペースで活動します。  
涼しい風と暖かい日差しに当たりながらする体操は気持ちがいいですね!



### ●語ろう会●

4月18日(火)  
今月のテーマは「体調管理をみんなはどうしている?」です。  
皆さんの参加お待ちしております。



### ●創作活動●

4月7日(金)・4月20日(木)  
今月は画用紙や和紙を使って季節の創作を行います。  
工作をしながら季節を感じましょう!



- ・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~ポッチャをお試しで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。