

## こころの幸せ度

「あをによし」に乗って、京都を観光できた  
《65%》

甥がお菓子を買ってきてくれた  
《95%》



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～？



## クリスマス会のお知らせ

日時：12月21日（木）14時～（準備は13時半～）

費用：600円（おやつ・飲み物・景品など）

申し込み締め切り：12月11日（月）15時まで

参加費を添えてお申し込みください。

※上記申し込み締め切り日の15時～準備のミーティングをする予定です



## 《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)

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.187

読者の皆様こんにちは。  
いつもお世話になっております。気が付けば今年最後の月になりましたね！一年が早く感じます。イルミネーションやクリスマスのシーズンが始まり、街が冬色に染まっていくのが少し楽しみだったりします。  
今月もよろしくお願いします。



「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

## 11月 活動ご報告

### ●あべのスポーツフェスタ 11/30●

アクセスではボッチャに参加してきました！他にはラグビー体験、阿倍野消防署によるレスキューチャレンジなど多くのコーナーがありました。



#### 【感想】

- ・楽しかった。
- ・行けて良かった。
- ・暑かった。

### ●避難訓練 11/10●

震度6強を想定した、避難訓練を行いました。訓練後の振り返りでは防災や、被災後のことなど様々な話し合いが出来て、有意義な時間になりました！



#### 【感想】

- ・勉強になりました。猫をどうしようかと思いました。
- ・準備した方がいいなと思った。

地域活動支援センター アクセス12月の月間プログラム予定表 (※分室にて開所)

	月	火	水	木	金	土	日
プログラム	【分室サロン開所時間】 10:00~16:00 水曜日 12:00~16:00				トークタイム 14:00~	休日	休日
メモ欄					夜間サロン【なし】		
プログラム	いのち輝く体操 14:00~ ★ボランティアさん		メンバーミーティング 14:00~	ほっこり庵 13:00~ (ポッチャ大会)	散歩に行こう 14:00~	休日	休日
メモ欄		※地活合同研修会	午後のみ開所				
プログラム	音楽自主練習 14:00~	語ろう会 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~	創作活動 14:00~	おやつクッキング 14:00~	休日	休日
メモ欄			午後のみ開所		夜間サロン【~18:30】		
プログラム	音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	映画鑑賞会② 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~	クリスマス会 ※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				
プログラム		メンバーミーティング 14:00~	地域清掃 14:00~			休日	休日
メモ欄			午後のみ開所				

※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。

## 12月プログラム活動

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。

### ●おやつクッキング●

12月15日(金)  
内容はポスターにて。  
一緒に買い物をして、作って、出来立ての美味しさを堪能しましょう♪



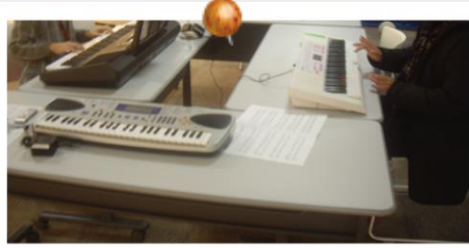
### ●ほっこり庵●

12月7日(木)  
月に1回文の里会館でイベントがあるポッチャ大会です。今年最後のほっこり庵。皆で楽しみましょー!



### ●音楽活動●

12月11日(月)・18日(月)  
今月は「きよしこの夜」を演奏します♪ギターやピアノ、タンバリン等で楽しく音を鳴らしましょう♪



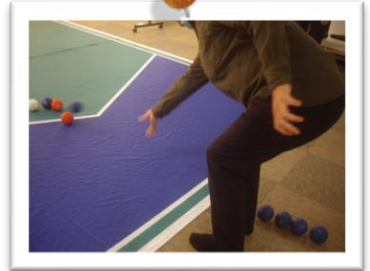
### ●地域清掃●

12月27日(水)  
近隣や公園を清掃しています。清掃後は不思議と心もすっきりして気持ちが良いですね。地域の方の「ありがとう」が心に響きます。



### ●ポッチャをしよう●

12月20日(水)  
前はトーナメント戦をして盛り上がりましたね! また気軽にご参加ください。



### ●語ろう会●

12月12日(火)

テーマ  
「感謝している人はいますか。どんな人ですか。」



・年末年始の休日 12月30日~1月3日 令和6年度も宜しくお願いします。

・「お知らせ」12月15日(金)に夜間サロンを開催します。通所~18:30 電話相談~18:30