

こころの幸せ度

- ・お給料上がりました **80%**
- ・推し活しています。生きている幸せを感じます **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～？

アクセス通信 HP 掲載場所変わります！

10月よりアクセス通信は、ヘレンケラー財団ホームページに掲載されます。

閲覧方法は、日本ヘレンケラー財団のホームページから【障がい者施設関係】⇒【アテナ平和】⇒【アクセス】の順に進んでいただくとアクセス通信が閲覧できます。

日本ヘレンケラー財団のホームページには下記のURLか二次元バーコードからお入りください。

なお、9月まで掲載されていたアテナ平和のホームページは終了いたします。ご理解ご協力お願いいたします。

URL: <https://helenkeller.jp> (ヘレンケラー財団公式ホームページ)



ヘレンケラー財団
ホームページ



アクセス通信 Vol.197

読者の皆様こんにちは。

暑かった夏もやっと終わりに近づいてきました。涼しくなって、食欲の秋といいますが、ごはんが美味しくなっています。色々なお店の月見メニューを食べ比べするのが楽しみです。お月見の日はちゃんと団子を食べました。



「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

活動ご報告



●9/2いのち輝く体操●

久しぶりに外で体操をしました。暑い最中でしたが、台風が落ちていて少し気温が下がった日だったので、日陰を見つけて体操出来ました。外での体操はやっぱり気持ちが変わりますね。



【感想】

・よかった

●9/12トーンチャイム●

今回は「世界に一つだけの花」と「いい湯だな」を演奏しました。何度もやって、世界に一つだけの花は慣れたもの、いい湯だなは同じ音が続くので、一人で何度も慣らさないといけないのが大変でした。



【感想】

・よかった
・楽しかった

《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

分室住所: 阿倍野区美章園3-2-12
公楽園マンション1階



地域活動支援センター アクセス10月プログラム予定表 (※分室にて開所)

月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
	トークタイム 14:00~	語ろう会 14:00~	ほっこり庵 13:00~		休日	休日	
		午後のみ開所					
7	8	9	10	11	12	13	
いのち輝く体操 14:00~	映画鑑賞会① 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~		散歩をしよう 11:00~	休日	休日	
		午後のみ開所					
14	15	16	17	18	19	20	
イベントデイ 14:00~		メンバーミーティング 14:00~	トーンチャイム 14:00~	アクセス通信編集日 14:00~	休日	休日	
		午後のみ開所		夜間サロン【~18:30】			
21	22	23	24	25	26	27	
音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	創作活動 14:00~	地域清掃 14:00~ ※天候により中止の可能性あり	映画鑑賞会② 14:00~	おやつクッキング ※詳細はポスターで	休日	休日	
		午後のみ開所					
28	29	30	【分室サロン開所時間】 9:30~16:30 水曜日 12:00~16:30			休日	休日
音楽活動自主練習 14:00~	メンバーミーティング 14:00~						

※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。

10月プログラム活動

●映画鑑賞会●

10月8日(火)
1回目 その場に集まった人で決めます。
10月24日(木)
2回目 「バック・トゥー・ザ・フューチャー」



●語ろう会●

10月2日(水)
今月のテーマは、「物価が高くて困っちゃう」です。なんでもかんでも物が高い!! 買い物が大変!! といった不満や愚痴など、皆で話して発散しませんか?



●音楽活動●

10月21日(月)
今月から新しい曲「涙そうそう」を演奏していきます。しみじみといい曲です。しばらく演奏していきます。



●創作活動●

10月22日(火)
今月は缶バッジを作っていきます。好きなイラストや雑誌の切り抜き等を缶バッジにして、服や鞆につけるのも良いですね。



●地域清掃●

10月23日(水)
文の里公園までの道のりをお掃除していきます。やっと涼しくなりそうで、掃除もはかどりそうです。



●散歩に行こう●

10月11日(金)
10月になったので、近場のお出かけから復活していきます。10月は阿倍野区のパン屋「MUSICA」に行きます。有名な店で売り切れもあるので、11:00出発で行きます。



・「お知らせ」10月18日(金)に夜間サロンを開催します。通所~18:30 電話相談~18:30 まで