

こころの幸せ度

- ・毎日眠たくなってしまふ…50%
- ・X復活!
- ・推しからバースデーメッセージ来た…90%



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～??

クリスマス会について

今年もこの季節がやってきました!

アクセスクリスマス会 12月20日(金)

14:00~(13:30~準備)★

みんなで盛り上がりましょう♪参加費は600円です。

内容はクリスマスミーティングで決めます。(クリスマスミーティング12月9日(月)15:00から)当日の役割分担や景品の買い出しもミーティングの日にします。一緒にクリスマス会を作っていきましょう♪

参加締め切り

12月9日15:00まで

参加したい方はスタッフに声をかけてください

《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 : <https://helenkeller.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.199

読者の皆様こんにちは。
あっという間に12月になりました。師走という通り、皆忙しくなる時期ですね。メンバーさんからは忙しいけれど、今はスーパーやコンビニも空いていてマシかな、との話でした。アクセスもクリスマス会や大掃除等、年末に向けて頑張っていきます★



「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

●11/4いのち輝く体操●

今回の体操は祝日ということで参加者も多く、気候も良く、いつも以上に良い雰囲気でした。入門太極拳はちょっと難しいですが、熱心に取り組みました。



【感想】
・楽しかった
・よい運動になった

●11/11アベトモクラシー●

スポーツフェスタで他の参加者も多い中、風船バレー、グループボッチャ、フライングディスクの3種目出来ました。どの種目も楽しく、体を動かして楽しみました。



【感想】
・楽しかった。また来年も行きたい
・言葉で感想言うのが難しい

地域活動支援センター アクセス12月プログラム予定表（※分室にて開所）

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
いのち輝く体操 14:00~			ほっこり庵 13:00~	メンバーミーティング① 14:00~	休日	休日
		午後のみ開所				
9	10	11	12	13	14	15
茶話会 14:00~ クリスマスMT 15:00~（締切日）		ポッチャをしよう 14:00~	映画鑑賞会 14:00~	アクセス通信編集日 14:00~	休日	休日
		午後のみ開所				
16	17	18	19	20	21	22
音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん		創作活動 14:00~		クリスマス会 14:00~ （申し込み者のみ）	休日	休日
		午後のみ開所		夜間サロン【~18:30】		
23	24	25	26	27	28	29
音楽活動自主練習 14:00~	メンバーミーティング② 14:00~	地域清掃 14:00~ <small>※天候により中止の可能性あり</small>		語ろう会 14:00~	休日	休日
		午後のみ開所				
30	31		【分室サロン開所時間】 9:30~16:30 水曜日 12:00~16:30		休日	休日
アクセスお休み	アクセスお休み					



※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。

12月プログラム活動

●語ろう会●

12月27日（金）
今月のテーマは「2024年を振り返って、2025年チャレンジしたいこと」一年の振り返りと来年に向けての抱負です。



●茶話会●

12月9日（月）
みんなでほっぴりのんびり、お茶とお菓子を飲みながらお話ししましょう。
落ち着ける時間が過ごせたらいいですね。



●メンバーミーティング●

①12月6日（金）
②12月24日（火）
今年最後のメンバーミーティング
来年のプログラムについて決めていきます。それ以外にもアクセスについてどんどん意見あれば☆



●映画鑑賞会●

12月12日（木）
今月は「インサイドヘッド」を観ます。ディズニーの作品で、頭の中にある5つの感情が冒険して人間の女の子を助けるお話です。



●ポッチャをしよう●

12月11日（水）
毎月恒例のアクセスポッチャ。ボランティアさんやスバルさんの参加も増えてきました。初心者の方も歓迎です。一緒に楽しくやっていきましょう♪



●創作活動●

12月18日（水）
絵の具やマジックを使って、絵はがきのような絵を描いていきましょう。季節柄年賀状を作るのもよいですね♡



・「お知らせ」12月20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
※12月30日~1月3日は正月休みで閉所します。年始開所は1月6日（月）からになります