

## こころの幸せ度

- ・体調悪い、母が心配 ……8%
- ・Xで自分の事公表した。フォローさんが色々教えてくれる ……70%
- ・運動不足、補う力なくなってイライラ…50%



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～？

## アクセスからのお知らせ

2024年は大変お世話になりました。2025年もかわらずよろしくお願いたします。

1/31 (金) は地活合同研修会（職員研修）のため 14:30 で終了させていただきます。  
ご理解、ご協力お願いたします。



今年もよろしくお願いたします

# アクセス通信 Vol.200

読者の皆様こんにちは。  
2025年新年あけましておめでとうございます。皆様どのように新年を迎えられたでしょうか。またお話お聞かせいただけたらと思います。  
今年もアクセスでは、お話やプログラムで楽しく盛り上がっていきたく思います。よろしくお願いたします。



「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」には是非ご参加下さい

## 12月 活動ご報告

### ●12/9 茶話会●

初めてのプログラムでしたが、たくさんの方が来てくれて、ホットカフェオレとお菓子でほっこり。楽しくお喋りが出来ました。これからも定期開催にしていきます。



【感想】  
のんびり出来てよかった  
また楽しみにしている

### ●ほうれん草作り●

10月に植えたほうれん草が大きくなってきました。まだまだお世話が必要ですが、食べられる日は近いかな。



【感想】  
大きくなってきている。  
育ってきて嬉しい。  
大きくなってるのが楽しみ

## 《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



地域活動支援センター アクセス1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
【分室サロン開所時間】 9:30~16:30 水曜日 12:00~16:30		アクセスお休み	アクセスお休み	アクセスお休み	休日	休日
6	7	8	9	10	11	12
いのち輝く体操 14:00~	茶話会 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~		メンバーミーティング 14:00~	休日	休日
		午後のみ開所				
13	14	15	16	17	18	19
おやつクッキング 14:00~		散歩に行こう 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】		
20	21	22	23	24	25	26
音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん		地域清掃 14:00~ ※天候により中止の可能性あり	創作活動 14:00~		休日	休日
		午後のみ開所				
27	28	29	30	31		
音楽活動自主練習 14:00~	映画鑑賞会 14:00~			14:30開所 (職員研修のため)	休日	休日
		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。

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。

## 1月プログラム活動

### ●映画鑑賞会●

1月28日(火)  
今月の映画は「猫の恩返し」です。ジブリの映画です。女の子が「猫の国」にやってきて冒険する話です。



### ●いのち輝く体操●

1月6日(月)  
新年1発目のプログラムは体操！新しい年から身体を動かして元気に健康に過ごしましょう！！



### ●散歩に行こう●

1月15日(水)  
1月なので初詣。近くの神社にのんびり歩いて行こうと思います。



### ●おやつクッキング●

1月13日(月)  
冬、1月なのであったかいものが食べたいなあ…。ということで、お雑煮作りです。おもちが難しいですが、代わりに物を入れて具沢山にしたいです。



### ●創作活動●

1月23日(木)  
アクセサリー作りをします。今まで作ってきたアクリルキーホルダーやミサンガの他、ビーズアクセサリーを作ります。かわいい物がたくさん出来るといいな。



### ●地域清掃●

1月22日(水)  
文の里公園のゴミ拾いをしています。寒空の中になりますが無理せずキレイにしていきたいと思います。



- ・「お知らせ」 今年のアクセスは1月6日(月)より開所します。
- ・1月17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