

# アクセス通信 Vol.202

読者の皆様こんにちは。  
今年の寒い冬も、もう少しで乗り切れそうです  
ね！早く春よ来いと思う自分と、年が明け  
てもう2ヵ月!?と驚愕する自分がいます。  
一日26時間ぐらいあればいいのにと都合の  
いい時だけ思ってしまうのは自分だけでし  
ょうか...  
3月もよろしくお祈りします！



「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

## 活動ご報告

### ●2月11日 喫茶店へ行こう●

地下鉄阿倍野駅から徒歩2分、アクセスからは徒歩20分ほどにある阿倍野区民ホールの「喫茶コーナー」に行ってきました！  
「安くてゆっくりできる喫茶店はないかな？」から始まり、みんなの情報やネットの力を借りてここに決まりました。  
300円でコーヒーが飲めて、スイーツとセットで注文すると50円引き！  
普段とは違った雰囲気を楽しみながら、あんな話やこんな話で静かに盛り上がっていましたね。2階にある図書館も散策して楽しみました。  
皆さんオススメのお店があればどしどし！教えて下さいーい♪

#### 【感想】

- ・コーヒーのおいしさが見事です。
- ・楽しかったし、おもしろかった。
- ・喫茶店にはひとりでは行けないからいい機会だった。



## こころの幸せ度

・通常運転、うつから脱出気味

...55%~60%



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

### ★カレーライスを作ろう★

スタッフと一緒にカレーを作ってくれるメンバーさん大募集!!  
もちろん、作ったことがないメンバーさんでも大歓迎です♪  
和気あいあいと「楽しく・おいしく」をモットーにレッツ！クッキング。  
最近お米が高い？関係ありません。

カレーにはライスが一番おいしいのです。

3月10日月曜日 10:30。参加費は400円。

事前申し込みのため、**3月7日金曜日 16:30**までにご連絡ください！  
(電話からでも可能です。)

参加費支払いは当日でも可能です。  
皆様のご参加お待ちしております♪



## 《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 : <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3月プログラム予定表(※分室にて開所)

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
いのち輝く体操 14:00~		茶話会 14:00~	ポッチャだよ 全員集合! 13:00~		休日	休日
		午後のみ開所				
10	11	12	13	14	15	16
カレーを作ろう 10:30~ 事前申し込み制	メンバーミーティング 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~			休日	休日
		午後のみ開所				
17	18	19	20	21	22	23
音楽活動 14:00~ ★ボランティアさん	アクセス通信編集日 14:00~	ミサンガ作り 14:00~		映画鑑賞会 14:00~	休日	休日
		午後のみ開所	本館の日	夜間サロン【~18:30】		
24	25	26	27	28	29	30
音楽活動自主練習 14:00~		地域清掃 14:00~ ※天候により中止の可能性あり		トーンチャイム 14:00~	休日	休日
		午後のみ開所				
31						
イカ焼きを食べに行こう 14:00~					休日	休日

【分室サロン開所時間】  
9:30~16:30  
水曜日 12:00~16:30

※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。

3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。

●いのち輝く体操●

3月1日(月)  
ボランティアさんと一緒に身体を少し動かしてみませんか? 椅子に座りながらでもOK! いた気持ちいぐらの感覚でゆっくりと体操をした後は、心身共に軽くなりますよ~♪



●ミサンガ作り●

3月19日(水)  
意外と簡単?ミサンガ作りパート2 開催します。縁起物でかつ、オシャレなアクセサリー、、、最強なのは?みなさんいっしょに作りましょう♪



●ポッチャをしよう●

3月12日(水)  
アクセスでスポーツと言えばポッチャ! 皆さんのご参加お待ちしております。



●トーンチャイム●

3月28日(金)  
「春の小川」をテーマにトーンとチャイムを奏でたいと思います。簡単にできるので、気軽にお声掛けください。



●音楽活動●

3月17日(月)、24日(月)  
おさかな啜えたどらねこ~おーい~かけ~て♪  
3月からは「サザエさん」のテーマソングを奏でて歌っていきましょう!



●イカ焼きを食べに行こう●

3月31日(月)  
TVでも紹介されていた「いうえ商店」へイカ焼きなど(350円)を食べに行きます。バスを利用して行くため、無料パスの持参をお願いします。



・プログラム内容に関しては、「メンバーミーティング」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(≧▽≦) ☆