



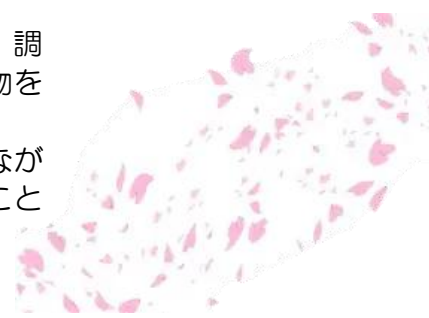
アクセス通信 Vol.215

読者の皆様こんにちは！

「春分の日」はどんな意味がなるのか気になり、調べてみると、その意味は「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とされていました。

春の草花を観察したり、朝の光を感じたりしながら散歩するだけでも、春の息吹を肌で感じることができ、いい気分転換になりそうですね！

今月もよろしくお祈りします。



活動ご報告

●2月16日 クリームシチュークッキング●

メンバーさんとシチューの具材を一緒に買いに行くところから、調理、食事、片付けまで、、、あっという間でしたね！皆さんの集中力している時間、楽しく食事をしている時間を一緒に感じられるのが調理プログラムのいいところです。次回はカップパフェですよー！

【感想】

- おいしかった。牛乳が良かった。
- バケットとシチューが合う！
- 自分では作らないから久々に食べた。
- うまい！



こころの幸せ度

・健康的に散歩したい。
→早朝ウォーキング、ご飯をしっかりと食べると《100%》になる。



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

○開所時間・開所場所が変わります！○

いつも当事業所の運営にご協力いただきありがとうございます。

令和8年4月1日より、開所時間、開所場所を下記の日程に変更いたします。

皆さまにはご不便おかけしますが、より利用しやすい環境を整えていきますので、ご理解ご協力お願いいたします。

日時：月・火・木・金 9:30~16:30 **水 11:30~16:30**

夜間サロン終了

場所：本館2階（月・火・水） 本館1階喫茶室（木・金）

○登録更新について○

順次登録更新の確認をさせていただきます。その際手帳、自立支援医療等の確認をさせていただきます。ご持参いただきますようよろしくお願いいたします。

《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 11:30~16:30

URL : <https://helenkeller.jp>



地域活動支援センター アクセス4月プログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	【サロン開所時間】 9:30~16:30 水曜日11:30~16:30		ポッチャだよ! 全員集合! 13:00~	メンバーミーティング 14:00~	休日	休日
		11:30から開所	本館1階の日	本館1階の日		
6	7	8	9	10	11	12
	ラジオ体操 14:00~	ポッチャをしよう 14:00~		アクセス通信編集日 14:00~	休日	休日
		11:30から開所	本館1階の日	本館1階の日		
13	14	15	16	17	18	19
音楽活動 14:00~			茶話会 14:00~		休日	休日
		11:30から開所	本館1階の日	本館1階の日		
20	21	22	23	24	25	26
クッキング 【カップパフェ】 14:00~		地域清掃 14:00~ <small>※天候により中止の可能性あり</small>			休日	休日
		11:30から開所	本館1階の日	本館1階の日		
27	28	29	30	31		
	創作活動 14:00~	映画鑑賞会 14:00~				
		11:30から開所	本館1階の日	本館1階の日		

※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。

4月プログラム活動

●ラジオ体操●

4月7日(火)
 前回に引き続き、「ラジオ体操」と「肩甲骨ストレッチ」をします!どちらも椅子に座ってできますので、興味のある方お待ちしています。



●ポッチャをしよう●

4月8日(水)
 ~ポッチャ知識戦略編~
 ・「ロビング」
 ボールを転がさずに直接ぶつけるように投げる技。相手チームのボールをどかしたいけどジャックボールと丸々被っていて普通に投げると動かせない、という時に使えます!形勢逆転を十分に狙えると同時に、かなり難易度が高い技です。。

●創作活動●

4月28日(火)
 「菜作り」
 押し花を使った菜を作ります♪



●地域清掃●

4月22日(水)
 時期的には桜が散り終えて、緑が主役が変わる頃でしょうか。掃除をしていると普段とは違う目線になり、小さな発見が見つかるかもしれません。



●音楽活動●

4月13日(月)
 テーマ曲「思い出いっぱい」
 前半はテーマ曲、後半は自由に音楽に触れて楽しめます♪



●映画観賞会●

4月29日(水)
 「犬鳴村」



・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(≧▽≦) ☆