

9月の予定



=休み

日	月	火	水	木	金	土
休み	10:00~18:00	10:00~19:30	休み	10:00~17:00	10:00~19:30	10:00~18:00
	1 スロージョギング 15:00~16:30 	2 夕食サービス 17:30~	3 	4 茶話会 15:00~16:00	5 (自主) スロージョギング 15:00~16:30	6 英会話教室 14:00~15:00
<p>八丈島旅行 開所時間 10:00~17:00</p>						
7 	8 スロージョギング 15:00~16:30 	9 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	10 	11 茶話会 15:00~16:00	12 夕食サービス 17:30~	13 家族相談 13:00~15:00 将棋教室 14:30~16:30
14 	15 敬老の日 	16 編み物教室 13:30~15:00 夕食サービス 17:30~	17 	18 運営 ミーティング 15:00~16:00	19 (自主) スロージョギング 15:00~16:30 夕食サービス 17:30~	20 英会話教室 14:00~15:00
21 	22 スロージョギング 15:00~16:30 	23 秋分の日 	24 	25 茶話会 15:00~16:00	26 夕食サービス 17:30~	27 将棋教室 14:30~16:30
28 	29 スロージョギング 15:00~16:30 	30 夕食サービス 17:30~				



8月の運営ミーティング報告

- *メイクセラピーについて
(提案)男性向けプログラムを前半に入れるの
はどうか? ⇒男性からは要望無し
- *八丈島旅行の概要
- *山梨一泊バス旅行について
現状の申込み人数だと個人負担が増える
ので、見直し調整する。



『4月4日 4時 44分 44秒!』
めったなことでは撮れません! (^)v
ペンネーム: ヒマダヒマオさんより投稿写真





☆相談支援事業・地域活動支援センター☆
ライフサポート MEW

定休日：水曜・日曜・祝祭日

〒180-0013

東京都武蔵野市西久保 1-6-25 西川ビル 401

TEL/FAX：0422-36-3830（相談用）

0422-50-1355（事務用）

E-mail：lfe-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

秋の一泊バス旅行のお知らせ



- 日時：平成26年10月27日（月）～28（火）
- 行先：昇仙峡・河口湖 宿泊：「かんぽの宿 石和」
- 参加費：手帳あり10,000円 手帳なし13,000円＜昼食代含む＞
（※別途：昼食以外の飲食代・お土産代・観光料金など）

★最終申込み締切★

9月20日（土）

※以降キャンセルの場合は、
参加費をお支払ください。

★参加費支払い期日★

10月20日（月）まで

【10月27日（月）の予定】

9:00 三鷹 出発



談合坂 SA（休憩）



12:00 昇仙峡ほうとう会館＜昼食＞

影絵の森美術館

昇仙峡ロープウェイ



15:00 かんぽの宿 石和（宿泊地到着）



18:30 夕食



20:30 解散



【10月28日（火）の予定】

10:00 かんぽの宿 石和 出発



11:00 河口湖 大石公園

（富士山絶景ポイント）

↓※時間があれば 道の駅

12:00 「巻狩」溶岩焼き＜昼食＞



14:00 赤富士ワインセラー

（説明・試飲あり）



15:00 河口湖 出発



談合坂 SA（休憩）



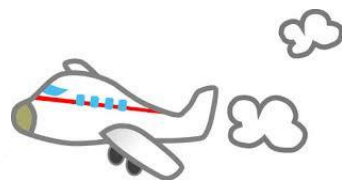
石川 PA（休憩）



18:00 三鷹 解散



メンバーの声



北海道旅行記

ペンネーム：西野宏太郎

8月2日昼過ぎ、釧路空港に到着。空港を降り立つと、むっとした暑さ。バスに乗り40分あまりで市内のホテル着。夜は外に出ると、ぐんと気温が下がって半袖では寒く、上にもう一枚羽織った。

3日は観光バスで釧路湿原巡り、8時半出発。市街を離れると、緑の風景に包まれる。丹頂鶴自然公園で鶴のつがいと子供を見た。鶴は夫婦仲がいいそうだ。その後湿原展望台などに行った。緑の湿原パノラマが広がる。正午ごろ塘路駅から釧網本線のノロッコ電車に乗り釧路駅までの列車旅。

4日はバスで知床へ。知床旅情という曲でおなじみのところだ。「知床の岬にハマナスの咲く頃、、、」だったが、ハマナスなど咲いてはいなかった。ウトロの宿に着き温泉に入ると10歳くらいの女の子が父親に連れられて入ってきた。これも混浴というのか、、、。

5日は観光船で岬巡り、、、。山や滝、岩などの自然は後世まで残したいものだ。

6日はバスで網走へ、、、。網走監獄には興味があったので3時間かけて見学。

監獄飯を食う。さんまのおかずで美味。監獄の独房なども見るが自分の入院していた病院の監置と似たりよったり、、、。北海道には精神病院に適した場所が数多くあるみたいでした。

7日午後の便で羽田到着。疲れた。

口ぐせ

Y子ちゃんはいつも「具合悪い！！具合悪い！！」

「もうダメ！！もう終わり！！最後！！」。

それを見ていた友人は、Y子ちゃんが本当にそういう気分だと思っていたら、何回か見ているうちに、口ぐせだとわかった。

友人は思い切って言ってみた。

「Y子ちゃん、具合悪い！！とかもうダメ！！とかマイナス面の言葉より「元気！！元気！！」とか「楽しい！！楽しい！！」とか、おいしいもの見たら「わあー美味しい！！」と声に出して言ってみるの。Y子ちゃんは、即実行してみました。そしたらだんだん元気になって行きました。



2014年7月度事業報告

登録者数変遷

	新規	退所	総数
7月	3名	0名	93名

利用状況

開所日数	21日
来所者数	371名

相談等件数

電話	158件
来所相談	44件
訪問	11件
同行	1件
個別支援会議	1件
関係機関との連絡調整	15件
電子メール	2件
緊急携帯	15件

フリースペースを利用の皆様へ

毎日本当に暑い日が続いています。涼を求め、サポへ来所する方も多いことと思います。そのような中、フリースペースのエアコンが故障しており、利用者の皆様には大変ご不便をおかけしました。少しお時間をいただきましたが、やっとエアコンが新しくなりました。

これから残暑が厳しい季節となりますが、今後は快適に過ごしていただけるかと思います。

計画相談

新規計画作成	7件
モニタリング	44件
契約者数	130件

地域移行 (継続) 1件

地域定着 (継続) 2件

夕食サービス献立表

9月2日(火) 620Kcal 生姜と牛肉炊きこみごはん 五目きんぴら きゅうり浅漬 みそ汁 デザート	9月5日(金) 夕食サービス お休み
9月9日(火) 640Kcal 煮魚 切り干し大根炒め煮 すまし汁 デザート	9月12日(金) 640Kcal カレー焼きそば サラダ スープ デザート
9月16日(火) 640Kcal ゴーヤの油みそ 納豆 さば水煮(缶) みそ汁 デザート	9月19日(金) 650Kcal 豚肉ビネガー風味 ごぼうとちんげん菜のごまあえ きのこのすまし汁 デザート
9月23日(火) 秋分の日 お休み	9月26日(金) 620Kcal ささみのピカタ サラダ みそ汁 デザート
9月30日(火) 650Kcal マーボなす トマトとしらすのおひたし スープ デザート	



お肉系

魚貝系

野菜等、その他

サポの台所(三八〇円) 一七時半〜

デザートは何か出るかは毎回のお楽しみです!

【申込方法】

- 申込受付：
該当曜日の前日 12時～
当日 15時まで。
- TELにて、または
スタッフに直接お申し込みください。
- 当日 15時以降のキャンセルは、全額負担していただきます。
- 食材は毎回決まった予算内で購入しています。
場合によってはメニューの内容が一部変更になることがありますのでご了承ください。
- 当日は 18時 30分まで
に来所してください。