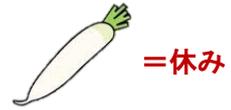


12月の予定



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 夕食サービス 17:30~	6 英会話教室 14:00~15:00
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 スロージョギング 15:00~16:30 	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 ★クリスマス・忘年会★ 12:00~14:00 英会話教室はお休み
21 	22 スロージョギング 15:00~16:30 	23 天皇誕生日 	24 	25 茶話会 15:00~16:00	26 夕食サービス 17:30~	27 ★年末大掃除★ 年越しそば会 将棋教室はお休み <17:00 閉所>
28 ←	29 閉所	30	31 年末 開所 10:00~ 15:00	1 ←	2 閉所	3 →

11月の運営ミーティング報告

- * 年末年始の開所、大掃除、年越しそば会について
- * 一泊旅行：ふりかえり、残金返金の報告
- * クリスマス・忘年会について：企画委員より提案
※アルコールは、自分の分のみ各自が持参する。
- * 新年雑煮会⇒希望する場合は企画提案を。
- * DVD 上映会：1/31 企画予定
- * 山田スタッフ退職挨拶



年末年始の用所について

12月28日(日)~30日(火):閉所

12月31日(水):開所 10:00~15:00

1月1日(木)~4日(日):開所

1月5日(月):開所 10:00~18:00





☆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

クリスマス・忘年会のお知らせ

★日 時：平成 26 年 12 月 20(土) 12 時～14 時

（※集合時間は、役割により異なります。詳細についてはお問合せ下さい。）

★会 費：1,000 円 ※飲み物は各自で持参、キャンセルの場合は参加費をご負担下さい。

★申込み：12 月 13 日(土)までに、掲示用紙に記入 または 電話で申し込み。

★役 割：①飾りつけ ②買い物 ③準備+片付け ④調理（全員どれかに参加）

★内 容：昼食(チキン、お鍋・雑炊、ケーキ、フルーツポンチ)、ビンゴ、コーラスなど



大掃除 & 年越しそば会のお知らせ

今年も残すところ後一月となりました。皆さん年越しの準備はしていますか？

ライフサポート MEW では、今年も大掃除を行います。また、お昼には年越しそば会を開催します。1 年間皆さんが過ごしたフリースペースを一人一人の手で綺麗にし、年越しそばを食べながらこの 1 年間の出来事を振り返りましょう。概要は以下の通りです。

☆日 時：12 月 27 日 (土)

・10 時～12 時 「大掃除」

・12 時～13 時 「年越しそば会」

☆参加費：300 円（おそば材料代）

※尚、「年越しそば」は大掃除に参加した方が食べることが出来ます。



秋の一泊バス旅行(10月27日・28日)
昇仙峡・河口湖へ行ってきました。～報告～



- 河口湖から見た富士山がとてもよかった。まさに霊峰富士とはこのことか?と思ったくらいです。
- 大石公園を選んだのは成功。
- 富士山をバスの中から見ながら河口湖の周りを回ったのが気持ちよかった。
- 晴天にめぐまれ富士山が見えて良かった。



参加メンバー13名の声
(アンケートより抜粋)

- 1万円ですぐだけの旅行ができて良かった。値段の割に良かった。
- 全体的になごやかにできて楽しめたと思う。
- 運転士さんが優しい人だった。
- なぞなぞを出したい人がいたときに、希望を聞いてくれたり、皆への心遣いをよくされていたと思った。
- 夜のスタッフの方とメンバーの方との女子会や三次会も良い交流になったので良かった。
- 同じ年齢の人がいなかったで、ちょっとつまらなかった。



- (昼食は) ほうとうとステーキと2日ともメインがあって良かった。
- 皆で食べた溶岩焼き、とても美味しかったです。

- (役割の) 担当は大変な面もあったけれど、やりとげてみると、楽しく参加できた要因になっていると思った。
- しおり作りは大変でした。メンバーの方が助けて下さったので、何とか出来て良かったです。

- 場所をしぼってゆとりのある時間配分だと感じた。
- 景色がキレイだったので、散策する時間がもう少しあっても良かったかなと思う。
- 出来れば藤城清治美術館へも行きたかった。
- バスの運行中の休憩時間をもう少し長くにとって欲しい。タバコを吸いたいです。

「ゲストを招いてコーヒートーク」 メイクセラピー(化粧療法) ～報告～

～自分自身をケアする・労わる～

11月15日(土)、メンタルケアメーク21の田島さんを講師にお招きし、メイクセラピーを開催しました。9名の方が参加し、スキンケアやメイクの方法等、先生のアドバイスを受けながら、自分でも実際に行い、肌に変化していく様子を実感する機会となり、大いに盛り上がりました。参加された方からも「教えてもらって元気になった」「自分でも明日からやってみる」「こんなに変わるのか」など、多くの意見が聞かれました。

「メイクを通し、自分自身を労わり、ケアする気持ちを日常生活の中で感じてもらいたい」という講師の言葉も印象的でした。

また、日常の中で、自分を愛しむ時間をもつ大切さも、改めて感じる会となりました。



2014年10月度事業報告

登録者数変遷

	新規	退所	総数
10月	2名	0名	98名

利用状況

開所日数	21日
来所者数	351名

相談等件数

電話	138件
来所相談	37件
訪問	2件
同行	0件
個別支援会議	2件
関係機関との連絡調整	14件
電子メール	3件
緊急携帯	15件

10月は一泊旅行で山梨に行ってきました。2日間とも晴天に恵まれ、既に雪帽子を被った富士山が良く見えました。参加者の感想は2ページ目の報告をご覧ください。

その他、年明けの1月には、東京ドームで開催される「ふるさと祭り東京2015」へ行こう！という企画も挙がっています。概要など興味のある方はフリースペース掲示のポスターをご一読ください。

計画相談

新規計画作成	7件
モニタリング	45件
契約者数	148件

地域移行

0件

地域定着

1件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

12月2日(火) 620Kcal	12月5日(金) 630Kcal
豚肉とエリンギの炒め物 昆布の煮もの 野菜入すいとん汁 デザート	魚のムニエル かいわれ大根のもずく和え みそ汁 デザート
12月9日(火) 620Kcal	12月12日(金) 660Kcal
きのこキムチの炊きこみごはん ねぎとはんぺんの卵炒め スープ デザート	ポークピカタきのこソース もやしのごま和え オニオンスープ デザート
12月16日(火) 640Kcal	12月19日(金) 630Kcal
甘塩鮭と白菜の蒸し煮 じゃが芋とえのきのじゃこ炒め みそ汁 デザート	きつねうどん かぼちゃの甘煮 ブロッコリーおかか和え デザート
12月23日(火) Kcal	12月26日(金) 630Kcal
天皇誕生日 お休み	まぜごはん ポトフ きんぴらごぼう デザート

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。