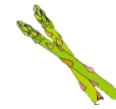


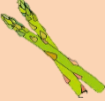


















3月の予定



=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 	2  スロージョギング 15:00~16:30	3 夕食サービス 17:30~	4 	5 茶話会 15:00~16:00	6(自主) スロージョギング 15:00~16:30 夕食サービス 17:30~	7 家族相談 13:00~15:00 英会話教室  14:00~15:00
8 	9  スロージョギング 15:00~16:30	10 はたおり教室は、 お休みです。 夕食サービス 17:30~	11 	12 茶話会 15:00~16:00	13 夕食サービス 17:30~	14 将棋教室  14:30~16:30
15 	16  スロージョギング 15:00~16:30	17 夕食サービス 17:30~	18 	19 運営 ミーティング 15:00~16:00	20(自主) スロージョギング 15:00~16:30 夕食サービス 17:30~	21 春分の日 
22 	23  スロージョギング 15:00~16:30	24 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	25 	26 茶話会 15:00~16:00	27 夕食サービス 17:30~	28 将棋教室  14:30~16:30
29 	30  スロージョギング 15:00~16:30	31 夕食サービス 17:30~				

お知らせ

平成27年度 更新手続きについて

平成26年度のライフサポート MEW の利用契約は、平成27年3月末で終了です。次年度も引き続き利用を希望される場合は、更新手続きが必要です。

更新手続きは、**平成27年4月2日(木)**から開始します。

更新面談等についての詳細は、次回のニュースレターに掲載し、必要な書類は同封しますので、ご確認ください。



☆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：life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

（企画委員）たい
お花見 やり隊

募集中!

募集締切

3月10日(火)



下記の日時にサポ恒例のお花見を予定しています。

お花見ならあそこがいい、こんなもの食べたい、そう思っている
あなた、「お花見やり隊(企画委員)」になりませんか？

「お花見やり隊」メンバーになってもいいよ、という方は、スタッフ
までお申し出ください。お待ちしております！

お花見予定日：平成 27 年 4 月 4 日（土）

★集合や担当、金額など詳細は「お花見やり隊」と打合せの上、3月の運営ミーティングで発表後、
次回のニュースレターにてお知らせします。



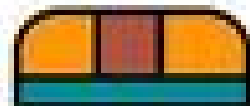
2月の運営ミーティング報告

＜平成 26 年度の行事のふりかえりをしました＞

（出た意見・いろいろ）

- ・クリスマス忘年会は限られた予算の中で、消費税の値上がりもあり、計算が大変だった。
当日の席の配置やグループ分けもいろいろ考えたほうがよかった。
- ・いろいろ行事はあったけど・・・クリスマス忘年会しか覚えていない。美味しかったし、楽しかったので、また企画を
お願いしたい。
- ・旅行の参加など締切すぎても応募可能な場合と不可があった。一律にしたほうが不公平が無くて良い。
- ・場合によっては、より多くの人に参加してもらうために追加募集もありなのでは？
- ・いろいろ募集が貼ってあっても、わかりにくい。同じ人ばかりが参加になってしまうのではないか。
- ・初めての人は、自分から参加しにくいので、なるべく声をかけたほうが良い。
- ・メンバーでも声をかけてほしくない人もいる。 ・声をかけてみないとわからない。
- ・メンバーのことをわかっているスタッフから、声をかけてもらったほうが良いのでは。
- ・行きたいのに行けない（参加できない）人がいるのが一番困る。
- ・最終的に参加不参加を決めるのは、本人なのでは。

3月は平成 27 年度
の行事について
話し合います。



精神保健福祉講座 ～報告(2月15日実施)～

薬物依存

～回復への道のり～

講師に雷門メンタルクリニックの伊波真理雄先生をお招きし、27名の参加でした。

参加したメンバーのつがやき

アンケートより感想(抜粋)

薬物依存症の当事者として、共感できたり、グサグサするようなお話でした。自己評価を上げることの大切さが理解できました。

親の愛情はかえって自己評価を下げるというのは、何とか立ち直ってもらいたい親にとってはきつい一言である。しかし、当事者がかえってつらい思いをかかえてしまうのは、もっと心が痛む。ジレンマです。

午後はサポ MEW で薬物依存についての講演を聞く。

アルコールも一種の薬物だといわれる。

禁止薬物依存症から脱出するのは難しいらしい。薬物依存から脱した人たちが薬物依存の人々を受け入れる施設、、ダルクの話などを聞く。家庭にもどして、上から目線の偏見を受けるより、同じ立場だった人に世話してもらうのがいいらしい。まあ統合失調症の患者にもいえるけど、、あまり障害を持つ人に一日8時間労働を強いるのは、無理、、午前中だけ働けばよいとのこと。そんなもんかなと思う。

夜一人でいても寂しいとも、侘しいとも感じない。こういう状態の人は薬物依存から抜け出せるそう、、統合失調症においても同じだろう。まあ酒を飲んでも、飲まなくても、同じ平常心でいられるのがいいのだろう、、それにしても太りすぎ。どうしたら痩せられるのだろうか？腹は減るし、困ったもんだ。ストレスで気痩せしている MEW の職員よりはいいか、、

穏やかな語り口や当事者に対する温かい視線のお話は当事者も安心して聴けると思いました。薬物依存のみならず、広く支援の基本について学ばせて頂きました。ありがとうございました。

自己評価を高める。ひまつぶしの方法を作っていくことが大事だと思いました。

大変わかりやすい講義でした。アルコールに対する考え方が変わりました。

とてもお話が面白かったです。薬物依存の研修・講義は薬物についての専門的な解説や薬物が乱用される社会状況をとりあげることが多く、支援・回復と社会復帰について具体的なお話がきけたのは、はじめてでした。とても勉強になりました。

ランチバイキングに行ってきました ～報告(2月17日実施)～

ローストビーフが美味しかった！

私のオススメはボルシチ！

ソフトクリームは2回いただきました。(^_^)v

デザートは全部網羅しました♡

あいにくの雨模様でしたが、18名で吉祥寺のランチバイキングへ行ってきました。発起人のメンバーが、日時の相談、募集チラシの作成、割引の利用の確認や日時の予約、全員一緒の席などホテルのレストランとの交渉もすべてやってくれました。レストランとのやりとりは少々緊張したそうですが、おかげでゆったりとお腹いっぱい楽しめました。



2015年1月度事業報告



登録者数変遷			
	新規	退所	総数
1月	0名	0名	101名

利用状況	
開所日数	19日
来所者数	322名

相談等件数	
電話	104件
来所相談	28件
訪問	2件
同行	4件
個別支援会議	2件
関係機関との連絡調整	38件
電子メール	0件
緊急携帯	13件

2月12日の茶話会は、自然と横田施設長のお別れ会になっていました。普段は茶話会に参加されない人が参加してくれたり、手作りのケーキを作ってくれる人がいたり、色紙や花束なども用意されていました。

みなさんのさり気なくけど、横田施設長のことをよく考えてくれていることが伝わり、こちらの気持ちまで温かくなりました。

計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	43件
契約者数	154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
-----	-----	---------

3月3日(火) 660Kcal ひじきごはん 卵焼き さつま芋とりんごの甘煮 すまし汁 デザート	3月6日(金) 670Kcal たらのホイル焼き 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 デザート
3月10日(火) 650Kcal 豚肉と白菜のとろみ炒め れんこんきんぴら みそ汁 デザート	3月13日(金) 650Kcal ジャージャー麺 切り干し大根の煮物 スープ デザート
3月17日(火) 630Kcal 納豆どんぶり 鯖水煮(缶)とごぼうの煮物 すまし汁 デザート	3月20日(金) 670Kcal かぼちゃのそぼろ煮 水菜とひじきの明太子ソース和え 根菜汁 デザート
3月24日(火) 640Kcal 牛肉と車麩の卵とじ 新じゃが ソテー きゅうりの浅漬け スープ デザート	3月27日(金) 650Kcal 塩さば 白菜と豆腐のオイ スターソースとろみ炒め みそ汁 デザート
3月31日(火) 630Kcal ごぼうと大豆のカレー きゅうりとレタスのじゃこがらめ スープ 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。

