

# 4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 🍓	2 茶話会 15:00~16:00	3(自主) スロージョギング 15:00~16:30 夕食サービス 17:30~	4 お花見🌸 家族相談 13:00~15:00 英会話教室📖 14:00~15:00
5 🍓	6 👧 スロージョギング 15:00~16:30	7 夕食サービス 17:30~	8 🍓	9 茶話会 15:00~16:00	10 夕食サービス 17:30~	11 弁護士相談 13:00~15:00 将棋教室🏰 14:30~16:30
12 🍓	13 👧 スロージョギング 15:00~16:30	14 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	15 🍓	16 運営 ミーティング 15:00~16:00	17(自主) スロージョギング 15:00~16:30 夕食サービス 17:30~	18 英会話教室📖 14:00~15:00
19 🍓	20 👧 スロージョギング 15:00~16:30	21 編み物教室 14:00~15:30 夕食サービス 17:30~	22 🍓	23 茶話会 15:00~16:00	24 夕食サービス 17:30~	25 将棋教室🏰 14:30~16:30
26 🍓	27 👧 スロージョギング 15:00~16:30	28 夕食サービス 17:30~	29 昭和の日 🍓	30 茶話会 15:00~16:00		

よろしくお願いします♪

## プログラムの変更について

- はたおり教室が第2火曜日のみになります。
- 編み物教室がはじまります。第3火曜日14:00~の予定です。
- 弁護士相談がはじまります。第2土曜日13:00~です。  
相談には予約が必要となります。





☆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：s-mew@muc.biglobe.ne.jp

## 平成27年度 更新手続きスタート！！

平成27年度も引き続きライフサポートMEWの利用を希望される場合は更新の手続きが必要になります。



**更新期間：4月2日(木)～6月30日(火)**

**持ち物：印鑑・同封書類(必要事項に記入と押印をお願いします)**

まずは面談の予約をしてください。更新面談を行ってから契約の更新となります。

※期間中に更新手続きまたは連絡がなかった方については、一旦退所となりますのでご注意ください。

※更新面談の際に、同封した書類を忘れないようにしてください。

## 劇団四季

のミュージカルを観に行きませんか？

**時期**：H27年秋から、来年上半期頃を予定。

**演目**：アラジン（チケットが取れなかったら、他の演目を検討する）

**費用**：座席およそ¥6,000位、交通費、プラスアルファ

**募集締め切り**：4月14日（火）まで

**申込方法**：ライフサポートMEWに電話するか、来所して申し込む



4月16日（木）16時からライフサポートMEWにて、鑑賞候補日について話し合いを行いますので、参加希望者はお出席ください。

## お花見のお知らせ

暖かくなってきましたね♪サポのみんなで桜を愛でながら、楽しいひと時を過ごしませんか？

日時：4月4日（土） 12：30～15：30

12時にサポに集合してください。（調理と配膳担当は10時集合）

場所：武蔵野市立 西久保公園

参加費用：600円

持ち物：自分の飲み物（アルコールOK）、敷物

申し込み締め切り：4月2日（火）

参加者は調理（配膳）、運搬、会計、後片付けのどれかを担当していただきます。申し込みの時にどの担当になるか伝えてください。

※ゴミは各自持ち帰りになります。

※雨天の場合はサポにてみんなでお弁当を食べます。

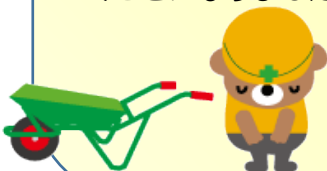
※飲酒した方はその後はサポ利用できません。

お弁当は手作りです。どんなメニューになるか、参加するみなさんはお楽しみに♪

### 夕食サービス 値段変更のお知らせ

今まで380円で提供させていただいていた夕食サービスですが、お米の購入等の理由で380円負担を維持することが難しくなりました。

ミーティングで話し合った結果、平成27年4月より400円に変更させていただきました。



皆様ご理解のほど、  
よろしく願い  
いたします。

### 3月の運営ミーティング報告

1. お花見について  
→詳細は上の記事を確認してください。
2. 更新面談について  
→詳細は1面を確認してください。
3. 一泊旅行の時期について→10月に決定
4. 夕食サービス→400円になりました。
5. スロージョギング→職員で検討
6. 5人ルールの確認
7. H26年度振り返り
8. わかば基金について

とっぜんですかい..  
豆知識

Q：「パフェ」と「サンデー」はどこが違う？

A：丸いガラス器に盛られているのがサンデーで、細長いグラスに入っているのがパフェという説、パフェは風間食べるデザートでサンデーは夕方以降に食べるデザートという説がある。



# 2015年2月度事業報告



## 登録者数変遷

	新規	退所	総数
2月	0名	0名	101名

## 利用状況

開所日数	21日
来所者数	336名

## 相談等件数

電話	74件
来所相談	26件
訪問	1件
同行	0件
個別支援会議	1件
関係機関との連絡調整	14件
電子メール	2件
緊急携帯	8件

あれは、1年前のことでした。超スロージョギングという言葉を知ったのは、それは、歩くよりも遅く走るといって、無理なく痩せて誰もが簡単にできる運動だと。ジョギングの後に、腹筋の運動も必要、そのためには参加者分のマットが必要だと。赤字予算の中から、無理してマットを買いました。一年後、サポのメンバーが男性も女性も美しくスマートになっていることを期待して。今は…。

## 計画相談

新規計画作成	8件
モニタリング	41件
契約者数	160件

地域移行 (継続) 0件

地域定着 (継続) 1件

# 夕食サービス献立表

4月3日(金) 620Kcal 牛肉となすのこんにゃく味噌炒め いんげんと人参の胡麻和え おくらとなめこのお吸い物 デザート	4月7日(火) 610Kcal 鮭とシメジの炊き込みご飯 春キャベツとアサリの蒸し物きゅうり の和え物 すまし汁 デザート
4月10日(金) 630Kcal 合挽き肉と野菜のドライカレー セロリときゅうりのヨーグルト和え エリンギとハムのスープ デザート	4月14日(火) 640Kcal 豚肉と厚揚げの炒め物 菜の花サラダ スープ デザート
4月17日(金) 650Kcal 魚のムニエル 青梗菜と油揚げのさっと煮 味噌汁 デザート	4月21日(火) 630Kcal きつねうどん 新じゃが甘煮 ブロッコリーのおかか和え デザート
4月24日(金) 610Kcal 豆腐とベーコンのゴーヤチャンプル もやしのねばねばサラダ 味噌汁 デザート	4月28日(火) 640Kcal 鯖水煮と豆腐のハンバーグ 切り干し大根とほうれん草の ハリハリ 味噌汁 デザート

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

サポの台所(四百円) 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。