７　月　の　予　定

＝休み

日 休み	月 10:00～18:00	火 10:00～19:30	水 休み	木 10:00～17:00	金 10:00～19:30	土 10:00～18:00
			1	2 茶　話　会 15:00～16:00	3 筆ペン講座 13:30～15:30 夕食サービス 17：30～	4
5	6	7 夕食サービス 17：30～	8	9 生活講座 14:00～16:00	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	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 夕食サービス 17：30～	18
19	20 海の日	21 手芸教室 14:00～16:00 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 家族相談 13:00～15:00 将棋教室 14:30～16:30
26	27	28 夕食サービス 17：30～	29	30 茶　話　会 15:00～16:00	31 夕食サービス 17：30～	

生活講座

メタボのあなたに　生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）にならないための食生活

７月９日（木）　１４：００～１６：００

講座の参加者を引き続き募集しています。
先着２０名です。参加希望者はお早めに
サポまでご連絡（来所・電話等）
ください。

ボランティアとして長らく英会話教室を担当して下さった斉藤先生ですが、ご都合により６月末でお辞めになりました。

今後の英会話教室の継続については、次号以降にお伝えします。

斉藤先生、今までありがとうございました。

NEWS LETTER

サポMEW

2015年 7月号

☆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

メンバー自主企画

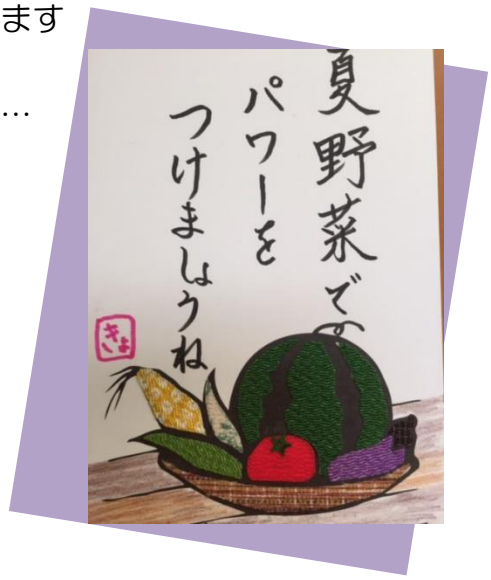
しゃぶしゃぶを食べに行こう！

三鷹駅北口に新しくオープンした、
しゃぶしゃぶ食べ放題のお店です。
みんなでお腹いっぱい食べましょう！

日時：　７月１６日（木）　１１時半出発
１２時から８０分間食べ放題となります。
参加費：１８１５円
牛肉と大麦三元豚の食べ放題コースです。
申し込み締め切り：
７月１４日（火）　１７時まで
※職員の付き添いについてはまだ未定です。

筆ペン講座 ～第3弾～

今回は、ちりめん布で夏の絵葉書をつくります。完成した絵葉書にそれぞれが筆ペンで言葉を綴っていきます。葉書の図案は
あらかじめ決まっているので気軽に作ることができます
暑中見舞いの言葉でも、
送りたい方のことを思いユニークなメッセージでも…
筆ペンで自由に表現しましょう。



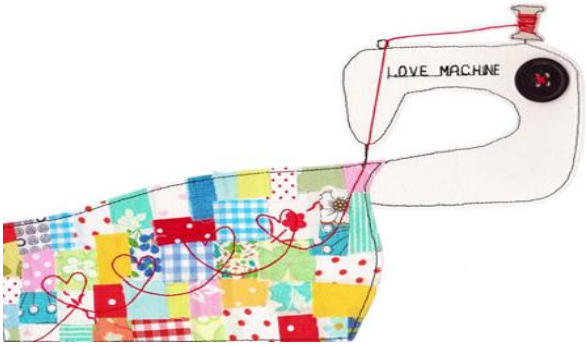
日時：7月3日（金）　１３：３０～１５：３０
参加費：無料
※参加人数は４名までとさせていただきます。

集中できない、手が震える等で躊躇してしまう方も
興味があればぜひ参加してみてください。
お手伝いいたします。筆ペンを通じて書く
ことの楽しさをみんなで分かち合いましょう！！

手芸教室がはじまります！！

５月から手が空いたとき限定で、松本スタッフが裁縫を教えていました。小さなポーチや巾着袋等…女性メンバーを中心に、皆さんとても楽しそうにされていました。
そこで、**7月より毎月第３火曜日の１４：００～１６：００**で手芸教室をはじめます！！
初回は7月２１日（火）　１４：００～１６：００を予定しています。
※申し込み不要・材料費は自己負担となります。

以前と同様、松本スタッフの
手が空いたときに
裁縫を教えることができます。
手芸教室ではミシンを使用できるので、
この機会にぜひ、
男女問わず手芸に挑戦してみてくださいね。



文京学院大学実習生・中山優希子さんよりコメント

ライフサポートＭＥＷで実習を行い、一番印象に残ったことはここがメンバーにとって生活の一部であり、居場所であるという事です。そして、メンバー同士で互いに影響し、支え合っているのだと学ばせて頂きました。

また、実習一日目はメンバーの皆さんと上手く打ち解ける事ができるか不安でいっぱいでしたが、いつの間にか親戚のお兄さんやお姉さんと話しているようで、ついつい気が抜けてしまうこともありました。実習生としてそれではいけない！と思う反面、この誰とでも気楽に話せる環境、明るく迎えてくれる環境がライフサポートＭＥＷの良いところなのだと思います。

四日間という短い間でしたが、メンバーやスタッフの皆さんと関わり、学ばせて頂いたことは本当に貴重な経験だったのだと感謝の気持ちでいっぱいです。

ありがとうございました。

６月運営ミーティングの報告

- 筆ペン講座のお知らせと参加者の募集。
- 英会話教室について
- ドライブレクの行き先→横浜中華街・ディズニーランドを候補に
- ７月９日の生活講座参加者の募集
- 一泊旅行の参加費→１００００円に決定。
- 共同募金について

2015年5月度事業報告

登録者数変遷			
	新規	退所	総数
5月	3名	1名	105名

利用状況	
開所日数	20日
来所者数	401名

相談等件数	
電話	105件
来所相談	37件
訪問	5件
同行	1件
個別支援会議	1件
関係機関との連絡調整	28件
電子メール	3件
緊急携帯	27件

弁ちゃんのつ・ぶ・や・き

Q：あだ名とか、何か呼びやすい名前はありますか？

A：あだ名はありません。弁護士だから「弁ちゃん」でいきましょう。

Q：では早速。弁ちゃんは、サポでどんなことをしたいと思っていますか？

A：自分の方から何かするというよりも、利用者の皆さんから気易く話しかけてもらえるように心掛けたいですね。

Q：サポの利用者の皆さんに何か一言を。

A：迷ったり、悩んだりしたらどんなことでも（法律相談じゃなくても）弁ちゃんに話しかけてください。なるべく皆さんと一緒のテーブルのところに座っています。相談室で話をしたい人は遠慮なくそう言ってください。

計画相談	
新規計画作成	5件
モニタリング	31件
契約者数	171件

地域移行	（継続）1件
地域定着	（継続）1件

夕食サービス献立表

お肉系　魚貝系　野菜等、その他

	7月3日（金）610Kcal
	焼きそば サラダ　スープ デザート
7月7日（火）630Kcal	7月10日（金）640Kcal
豆乳ソーメン ブロッコリーのおかか和え 煮豆　デザート	もやし入り鶏挽肉の照り焼きつくね 切り干し大根と野菜のサラダ 長芋と小葱のみそ汁　デザート
7月14日（火）650Kcal	7月17日（金）620Kcal
麻婆ナス　トマトのサラダ キュウリの浅漬け スープ　デザート	あさりの炊き込みご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 みそ汁　デザート
7月21日（火）640Kcal	7月24日（金）650Kcal
豚肉キムチ炒め 青菜の煮びたし みそ汁　デザート	牛肉となす、こんにゃくの味噌炒め いんげんと人参の胡麻和え オクラとなめこの吸い物　デザート
7月28日（火）620Kcal	7月31日（金）650 Kcal
鮭のトマト煮 野菜の塩昆布和え すまし汁　デザート	ゴロゴロ野菜のデミグラスソース煮 野菜サラダ スープ　デザート

サポの台所（四00円）一七時半～

デザートは何が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。