

8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 	3	4 夕食サービス 17:30~	5 	6 茶話会 15:00~16:00	7 夕食サービス 17:30~	8 弁護士相談 13:00~15:00 将棋教室
9 	10	11 はたおり教室 14:30~16:30	12 	13 茶話会 15:00~16:00	14	15 家族相談 13:00~15:00 DVD上映会 14:00~
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">夏休み (10:00~17:00)</div>						
16 	17	18 ※手芸教室は お休みです。 夕食サービス 17:30~	19 	20 運営ミーティング (野口副理事による ヒアリング含む) 15:00~16:00	21 夕食サービス 17:30~	22 将棋教室
23 	24	25 夕食サービス 17:30~	26 	27 茶話会 15:00~16:00	28 夕食サービス 17:30~	29
30 	31					

重要なお知らせ

~8月20日のミーティングについて

山口県下関で、障害者支援施設での虐待が明らかになりました。それを受けて、サポでは8月20日に野口副理事がヒアリング（聞き取り）を行います。サポの支援体制や職員の対応について普段は話しにくいことも、意見として出していただければと思います。ヒアリングで意見を述べたからといって、サポが利用しづらくなることはありません。皆さんご参加ください。

☆8月10日~15日の間、サポの開所時間は

10:00~17:00
とさせていただきます。

夕食会もお休みとなります。

☆7月~9月の間、職員は交代で夏季休暇をとらせていただきます。



☆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：life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

生活講座 メタボのあなたへ～生活習慣病に（糖尿病・高血圧・脂質異常症）
ならないための食生活 の報告



平成 27 年 7 月 9 日（木）14:00～ライフサポート MEW にて三鷹中央病院主任
管理栄養士の榛澤英二さんを講師にお迎えし、「メタボのあなたに～生活習慣病に
ならないための食生活」を開催しました。

食事は毎日の楽しみ、食べたいものを思いっきり食べたい！…でも、お腹のでっぱりも気になる、糖
尿病になったらさらに薬も飲まなければならない？？？…そんな時にどんなところに気をつけて毎日
食事をすればいいのかを、パワーポイントを使って具体的に分かりやすくお話をさせていただきました。

野菜から薄味のものから味わって食べると食べ過ぎを防げる、寝る時間から逆算して決まった時間に
食事を摂ると良い睡眠にもつながる…など、ふだん気にしていなかったけれど、なるほどと思うお話が
たくさんありました。

「わかりやすかったが、すべて実践するのは難しい。」「管理された食事は餌になってしまう、食事は
楽しむものというお話が印象的だった。」との感想が聞かれました。

雨の中 23 名の参加があり、2 時間休憩もなく講座をすすめましたが、みなさんからも活発に質問が続
き、関心の高さを改めて感じました。

筆ペン講座で暑中見舞いの景書を作りました

周りを明るく
するよう向日葵
そんな生活を
して下さいね。
笑顔の可愛い知子へ
元気が一番ね



7月3日、筆ペン講座を行いました。参加者は当日参加の
メンバー含めて6名。

スタッフの想像を上回る勢いと集中力で、みなさん続々と
完成させていました！！

- ・楽しかったから毎月開催にしてもらいたい。
- ・それぞれの個性が出ていい。等

参加したメンバーの意見や感想です。とても楽しい時間でした。
次回は秋に開催予定。秋らしさを盛り込んだ内容を考えています
ので、お楽しみに♪

メンバー企画！！しゃぶしゃぶ食べ放題

7月16日、台風の影響がありましたが雨にも風にも負けず、メンバー4名が参加しました。
職員の付き添いがない中、皆さん食べ放題を満喫されたようです☆

～参加メンバーの感想～

サポのレク、メンバーだけで実行した。
職員との親睦ははかれなかったが、メンバーの親睦ははかれたと思う。色々企画して、普段話せない職員との色々な面をかいまみる機会だと思う。
メンバーの隠れた一面を見る機会でレクを企画したいと思います。
(幹事のSさんより)

ソフトクリーム、
かき氷なども
食べられた。

バイキングは好きなものを好きなだけ食べられてよかった。

昔のように食べられなかった。



スタッフとの交流ははかれなかったとの声も聞かれましたが、メンバーが企画し、準備し、メンバーで実行していく…皆さんの『力』を感じるイベントでした。

メンバーさんの投稿 M氏との対話

Q：この頃思うのですが、サポの雰囲気は柔らかくなったと感じます。通所しやすい感じですか。Mさんはどう思われますか？

A：そうですね、私も少し変わったように思います。スタッフさんもこの問題を共有して、私たちが物として（病人として）見るのではなく、ひとりの人間として扱ってくれているような感じがします。そんな変化も関係しているのではないかと…

Q：そうですね。やはり私たちにもスタッフさんに見守られて育てていく面もあると思います。結果、人間関係が良好に保たれていくんだなと、そんなふうに思えます。

話ははなれて、英会話のレッスンがなくなってしまったことは、とても残念でした。先生の容体も心配ですね。

A：そうですね。先生が健康でいらっしゃることを願っています。

Q：この先のサポミューの展望として、大雑把に言ってどんなサポになっていくことを望んでいますか？

A：それはわたし達が「過ごしやすい」「時間をつぶしやすい」環境を保持し、より快適に過ごせるよう皆で協力していきたいと思えますよ。スタッフさんの力も借りながら、お互いメンバー同士が快適に過ごせたらいいな、と思えます。

Q：そう言って下さると有り難いです。これから宜しくお願いします。



サポについての意見を寄せていただき、ありがとうございました。
これからも居心地の良いサポをみんなで作っていききたいですね。

2015年6月度事業報告

たまの雄叫び

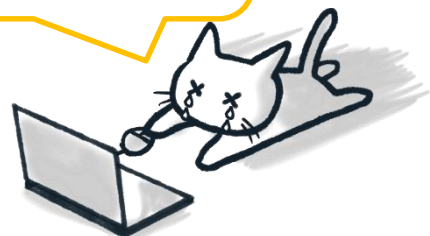
登録者数変遷			
	新規	退所	総数
6月	1名	0名	106名

利用状況	
開所日数	22日
来所者数	439名

相談等件数	
電話	142件
来所相談	36件
訪問	4件
同行	1件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	23件
電子メール	3件
緊急携帯	15件

忙しい～。

この時期にはもうちょっと落ち着いている予定だったのに。バタバタしていてすみません



計画相談	
新規計画作成	7件
モニタリング	35件
契約者数	178件

地域移行	(継続) 2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

8月4日(火) 640Kcal	8月7日(金) 610Kcal
夏野菜カレー 和風サラダ スープ デザート	納豆とオクラのねばねば ソーメン 豚肉のキムチ炒め デザート
8月11日(火)	8月14日(金)
夏休み	夏休み
8月18日(火) 630Kcal	8月21日(金) 650Kcal
ゴーヤチャンプルー なすのサラダ すまし汁 デザート	焼き魚 野菜炒め みそ汁 デザート
8月25日(火) 630Kcal	8月28日(金) 640Kcal
豚肉とレタスの中華炒め 冷奴 みそ汁 デザート	冷やし中華 スープ デザート

サポの台所(400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。