

# 11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  文化の日	4 	5 茶話会 15:00~16:00	6 夕食サービス 17:30~	7
8 	9	10 はたおり教室 14:30~16:30 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 家族相談 13:00~15:00 将棋教室 
15 	16	17 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	18 	19 運営 ミーティング 15:00~16:00	20 夕食サービス 17:30~	21 お楽しみ食堂 10:30~ 弁護士相談 13:00~15:00
22 	23  勤労感謝の日	24 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 精神保健福祉講演会 14:00~16:00 将棋教室 
29 	30					

## インフルエンザ・ノロウィルスに注意！！

インフルエンザ、ノロウィルス流行の季節になりました。ライフサポートMEWのメンバーには、以下のことを注意していただきたいと思います。

**発熱** 受診し医師の指示に従う。37.5度以上の発熱がある場合は来所を控える。

**嘔吐** 原因が分かるまで来所は控える。来所再開の場合は事前にサポに連絡する。

**下痢** サポに連絡する。同居の家族等が下痢している場合も同様に連絡する。



ライフサポートMEWは多くの方が利用する施設ですので、感染予防のためにご協力をお願いいたします。

インフルエンザ、ノロウィルスの予防のために、手洗い・うがいをこまめにしましょう。

咳がでている場合はマスク着用をお願いします。マスクは予防にも効果があります。

サポ利用中に具合が悪くなった場合は、速やかに職員に相談してください。



☆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：[lif-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp](mailto:lif-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp)



## クリスマス・忘年会のお知らせ

サポの年間行事でもあります、今年を締めくくるクリスマス・忘年会の日時が決定しました。そこで今年も企画運営委員を募集します。皆さんと一緒に企画し、楽しい会を作っていきますか？「やってみようかな」と思う方は、スタッフに一声かけてください。

クリスマス・忘年会実施予定日：12月19日（土）

企画委員：先着3名募集

11月7日（土）が企画委員の募集締め切りになります。

\*第1回目の企画委員話合いは11月9日（月）もしくは13日（金）を予定しています。

時間は企画委員の都合に合わせて決めます。

なお、企画委員が集まらない場合は、クリスマス・忘年会が開催できなくなってしまいますのでご了承ください。



## おたのしみ食堂、はじまります！！

11月から、月に1回、昼食会を開催することにしました。減農薬のお米と具だくさんのお味噌汁などをみんなで作り、食べませんか？普段、野菜不足だなと感じている方や、みんなであったかいご飯を一緒に食べたいと思う方はぜひご参加下さい。自分のできるところでみなさんに協力してもらい、作っていただけたらと思っています。慣れてきたら、お味噌汁以外のものも作っていきましょう



第1回おたのしみ食堂の詳細です。

11月21日（土） 10:30～

参加費は300円になります。

参加希望の方はスタッフまで。

よろしくお祈りします☆

## サボ恒例、一泊旅行に行ってきました♪

10月19日（月）・20日（火）、スタッフ含む20名で秩父・長瀬へ一泊で行ってきました。

二日間とも真青な空の下、良いお天気に恵まれました。

バスの中では、前方では繰り返される「けんちん汁の話」、後方では男性陣がスマホを見ながら大笑いをしていたり、

常に誰かの話し声がしていて、みんな例年より元気だったように思います。

お楽しみの宿泊の食後のカラオケも、とても雰囲気良く楽しかったようですね♪

支払いは会計係、人数確認は点呼係、事前のしおり作成やアンケートの配布はしおり係、と全員が役割をしっかりと担当しました。幹事のメンバーは、何ヶ月も前からの計画。コース企画や昼食・割引の確認、予約など、細やかに配慮してくれました。「良いコースだったね」の声もありました。当日は予定時間の遅れがあり、幹事に指摘してもらわなかったら路線バスに乗り遅れていたかも！？

メンバーみなさんの力に助けられて、楽しい二日間を過ごせました。

（※メンバーの感想は、アンケートより抜粋、次号掲載予定です。）



## ドライブレク

昨年に続き今年も10月5日（月）に、個人タクシー組合武三支部と武蔵野市民社協との共同で、ドライブレクリエーションを実施し、勝沼まで行ってきました。バーベキューの後に2班に分かれガラス工房体験やブドウ狩り体験して来ました。

ライフサポートMEWからは9名のメンバーさんが参加。

当日は天候も良く、

各々にドライブレクリエーションを楽しんでいる姿が印象的でした。

### <参加メンバーの感想>

- BBQはおいしかった。
- ボランティアの方々が楽しかった。
- もう少し量があればよかった。
- お土産を買いたかった。
- また来年も行きたい。



### 筆ペン講座の報告

10月9日（金）に筆ペン講座を行いました。参加人数は5名。

今回はリクエストのあった木箱の作成と絵葉書の作成でした。

秋をテーマにした作品もあれば、お気に入りのイラストを描き、そこに筆ペンで文字を書いていくメンバーもいました。

今回はアレンジ版ということで、砂絵のようになり、

マスキングテープをはったりと、

個性あふれる作品となりました。



# 2015年9月度事業報告

登録者数変遷			
	新規	退所	総数
9月	0名	1名	96名

利用状況	
開所日数	19日
来所者数	395名

相談等件数	
電話	220件
来所相談	48件
訪問	4件
同行	2件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	17件
電子メール	5件
緊急携帯	6件

## スタッフOが思う、歯科あるある

- ① では神経とっちやいますか〜と怖いことをサラッとと言われる。
- ② マスクの先生、とるとイケメンだと想像してしまう。
- ③ 痛かったら手を挙げてくださいと言われるが、我慢してしまう。
- ④ 行ったあと数日間だけ、丁寧に歯を磨く。

計画相談	
新規計画作成	5件
モニタリング	55件
契約者数	184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

11月3日(火)	11月6日(金) 630Kcal
	鶏胸肉のトマト煮 水菜としそのサラダ スープ デザート
11月10日(火) 630Kcal	11月13日(金) 640Kcal
きつねうどん ジャガイモソテー ブロッコリーおかか和え デザート	豚肉のソテーハニーマスタード なすの薬味和え みそ汁 デザート
11月17日(火) 650Kcal	11月20日(金) 620Kcal
豚肉とれんこんの味噌炒め さつまいもとりんごの甘煮 すまし汁 デザート	魚のムニエル 貝割菜とちくわのわさびマヨ和え みそ汁 デザート
11月24日(火) 650Kcal	11月27日(金) 650Kcal
しらす入菜飯 がんもどき含め煮 豚汁 デザート	鮭のみかん幽庵焼き きのこ入り納豆 みそ汁 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。