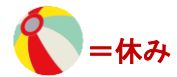


12月の予定



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 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	2 	3 茶話会 15:00~16:00	4 夕食サービス 17:30~	5	
6 	7	8 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	9 	10 茶話会 15:00~16:00	11 夕食サービス 17:30~	12 弁護士相談 13:00~15:00 家族相談 13:00~15:00 将棋教室	
13 	14	15 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	16 	17 運営 ミーティング 15:00~16:00	18 夕食サービス 17:30~	19 クリスマス・忘年会 12:00~14:00	
20 	21	22 夕食サービス 17:30~	23 天皇誕生日 	24 茶話会 15:00~16:00	25 夕食サービス 17:30~	26 大掃除・ 年越しそばの会 10:00~12:30 将棋教室	
27 	28	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">※17時閉所です</div>					
		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">※17時閉所です</div>					
		<p>年末は12月28日(月)17時までです。年末年始の閉所日は12月29日~1月3日です。年始は1月4日(月)10時開所になります。</p>					

11月運営ミーティング報告

- ・クリスマス・忘年会の詳細
- ・おたのしみ食堂について
- ・包丁研ぎのボランティアについて
- ・大掃除・年越しそばの会
- ・梅見、初詣、お雑煮の提案について

1人ぼっちの楽しみ
大きな空間の中に、数人ぼっぴりぼっぴり人達がいる。
私は1人。お友達は帰った。
でもちっとも寂しくない。
あの人はどんなメンバーなのかしら？
ストレッチで、素晴らしいしなやかな
柔らかいポーズを見かけた。
あの方はどんな人？
いつもいつも机に向かって勉強している。
どこの学校のどこの分野をめざしているの
だろうか？
私は、いつかもっと上手になったら、数冊の
本を作ればいな、と思ってる。

モモ



☆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



クリスマス・忘年会の詳細決定☆



★日時：平成27年12月19日（土） 12時から14時

*集合時間については、役割により異なります。

詳細についてはお問合せ下さい。

★会費：1,200円

*申し込み締め切り以降のキャンセルの場合は
参加費をご負担下さい。

★申し込み締切：12月12日（土）

★役割：①飾り付け ②買い物 ③準備と片づけ ④調理 ⑤会計

★全員どれかの役割をお願いします。

★内容：昼食（鍋、チキン、オードブル、ケーキ）、ゲーム

★飲み物は各自持参になります。

自分で飲める量の飲み物を持ってきてください。



一年の締めくくりに、楽しい時間をそれぞれ過ごしましょう♪

大掃除・年越しそばの会のお知らせ

今年も残すところわずかとなりました。ライフサポートMEWでは、今年も大掃除を行います。

また、大掃除に参加した方には年越しそば会も開催します。

1年間お世話になったフリースペースをきれいにし、また新たな気持ちでフリースペースを利用できるとよいですね。年越しそばを皆で食べながら今年1年を笑顔で振り返る、そのような会にしたいと思っていますので、是非ご参加ください。26日は17時閉所になります。



日時：12月26日（土）

10:00～ 大掃除

12:00～ 年越しそば会

参加費：300円（おそば材料代）

※画像はあくまでイメージです。エビ天があるかは分かりません
のでご了承ください。

H27年 一泊旅行 メンバーアンケートより

早くも一泊旅行が終わってから1ヶ月以上がたちました。参加者の皆さんからの感想です♪

- 朝から夜まで一日を通してミューのメンバーと過ごす事がなかなか無いけれどもトラブル（ケンカなど）が無く、楽しく仲間作りで新しい友人もでき、本当に参加して良かったとしみじみ思いました。
- 色々な話ができ良かった。もう少し金額が下げられたら人数が増えるかなと思った。思い出に残る旅行になりました。
- 今回二手にわかれてグループ別に行動することが多かったけど、それも自由があってよかったかなと思います。
- もう少し早くホテルに着いてお風呂に入ってくつろぎたかったです。カラオケにスタッフも参加して欲しかったです。皆で盛り上がりたかった。
- 宿で普段会えないメンバーとも打ち解けてコミュニケーションがとれるというのが旅行の重要な要素だと思います。
- 宿泊の部屋で他者と寝るといびきがうるさい。だから一人部屋をもうけてほしいと思います。
- (食事は) おいしかったです。ただ量が多く食べきれませんでした。

ゲストを招いてコーヒートークのご報告

10月31日(土)にゲストを招いてコーヒートークを行いました。

『毎日ががんばっているあなたへ～簡単にできるマッサージを学びましょう～』と題し、清泉クリニックの新野先生、西村先生をお招きし体の不調に関する講義と簡単なマッサージ方法について教えて頂きました。

- 背筋、骨盤のゆがみを直すだけで健康的になれるということが聞いて良かった。
- 丁寧に動かし方を教えてくださってとても良かったと思います。たまたま私の横にいらっしゃった助手の方が手取り足取り教えてくださって嬉しかったです。

との感想があがりました。当日は20名が参加！！

おいしいコーヒーを飲みながら、楽しいひと時となりました。



お楽しみ食堂、はじめました

11月21日にお楽しみ食堂を行いました。さんまに豚汁におひたし、あったかいごはん。11名が参加し、お腹いっぱい食べました。

※12月はお楽しみ食堂はお休みになります。なお、参加申し込みの締め切りは第3木曜日になりますので注意してください。



2015年10月度事業報

登録者数変遷

	新規	退所	総数
10月	3名	0名	99名

利用状況

開所日数	22日
来所者数	440名

相談等件数

電話	123件
来所相談	34件
訪問	5件
同行	3件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	29件
電子メール	0件
緊急携帯	7件

あの日に思いを馳せる…Kさんのぼやき

ある日のことでございます。

暦の立冬は迎えましたが小春日和のこの日、サポミューの中は暖房の熱気でムンムンでございました。

炭の炬燵で子供時代の冬を過ごした私にとりまして、とってもつらい空気でありました。

(あなた明治時代の生まれ?)

計画相談

新規計画作成	4件
モニタリング	44件
契約者数	187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

12月1日(火) 650Kcal さんまのピリ辛焼き 白菜とベーコンの洋風炒め みそ汁 デザート	12月4日(金) 630Kcal 和風ジャージャー麺 大根と削り節のサラダ スープ デザート
12月8日(火) 620Kcal きのこキムチの炊き込みご飯 ねぎとはんぺんの卵炒め スープ デザート	12月11日(金) 610Kcal かじきとれんこんの甘酢炒め ブロッコリーのチーズ蒸し みそ汁 デザート
12月15日(火) 640Kcal 鮭と長芋のフライパン蒸し 青菜の煮びたし みそ汁 デザート	12月18日(金) 620Kcal 豚肉と白菜のとろみ炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁 デザート
12月22日(火) 650Kcal きのこカレー サラダ スープ デザート	12月25日(金) 620Kcal かきごはん かぼちゃの甘煮 けんちん汁 デザート

サポの台所(四〇〇円)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。