

6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 茶話会 15:00~16:00	3 夕食サービス 17:30~	4
5 	6	7 手芸教室 14:00~16:00 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 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 お楽しみ食堂 10:30~14:30 弁護士相談 13:00~16:00
19 	20	21 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	22 	23 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 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		

サポの利用について

- ・サポ用の駐輪場がないため、自転車ではなく交通機関を利用してください。
- ・くつ、スリッパ、傘、コップは自己管理でお願いします。
- ・各自の判断で、記名をしてください。

ご協力をお願いいたします。

緊急事態に備えて、知っておきましょう

- ・#7119 (救急相談センター)
- ・#9110 (警察安全相談窓口)
- ・03-5272-0303 (ひまわり)
※緊急入院相談
- ・0570-087-478
(こころといのちのほっとライン)
- ・0570-064-556
(こころの健康相談統一ダイヤル)



☆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

〒180-0006

東京都武蔵野市中町3-4-9ディアハイム武蔵野1階

TEL：0422-36-3830（相談用）

0422-50-1355（事務用）

FAX：0422-36-3700

E-mail：life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

一泊旅行 特急で行く夏の日光～東照宮近く
のホテルに泊まろう～ 詳細決定！！



今年の旅行の魅力は、「世界遺産の日光東照宮に一番近い宿」である清晃苑です。一泊14,000円のところを、共同募金の補助をうけて、参加費10,000円で宿泊できるようになりました。特急スペーシアの指定席で食べる駅弁も楽しみにしてください。

参加希望の方はサポに提示してある用紙に名前を記入してください。旅行に当たり参加者の方は係を担当してもらいますが、職員も一緒にやりますので負担に感じる方は相談してください。みんなで楽しい旅行にしましょう！！

日程：平成28年7月20日（水）～21日（木）

特急の車内でみんなで
駅弁を食べます♪

行き先：日光 宿泊：清晃苑（せいこうえん）

<1日目> 三鷹駅（9時集合）→新宿経由で特急に乗り換え→東武日光駅→ホテルチェックイン→日光東照宮拝観→ホテル宿泊 ホテルと日光東照宮は徒歩5分の距離です

<2日目> チェックアウト→おさるの学校→鬼怒川温泉にて周辺散策と昼食→鬼怒川温泉駅→新宿駅経由→三鷹駅（18時頃到着） おさるの学校への移動はバスです

有名な温泉街を
散策しましょう

参加費：10,000円

※東照宮の拝観料やバス代、昼食代も含まれます。
飲み物は各自持参をお願いします。



7月9日（土）申し込み締め切り

締め切り以降のキャンセルは、キャンセル料がかかりますのでご了承ください。

内覧会を行いました☆

5月9日月曜日に内覧会の参加を行いました。その日は、市議会議員、市役所の職員、金曜会などの招待状を受け取った人々が来られた。大いに人々が来られてとてもビックリしました。ただし、私自身が苦手な人混みでしたので苦手でしたが、内覧会のミッションは何故かこなせましたので自信がやや持てました。

内覧会の案内人のミッションについて

私は静養室とコミュニケーションスペースについての説明をしました。とある市議会議員は静養室について質問を受けました。静養室の説明をしたら「とてもいいスペースですね。私がお昼寝したいです」、「い草の香りがいいですね。静養室からの段差から椅子のベンチのように使えていいですね」とのコメントをいただきました。また、コミュニケーションスペースも、「カフェみたいで景色もよくい場所ですね」とのコメントをいただきました。

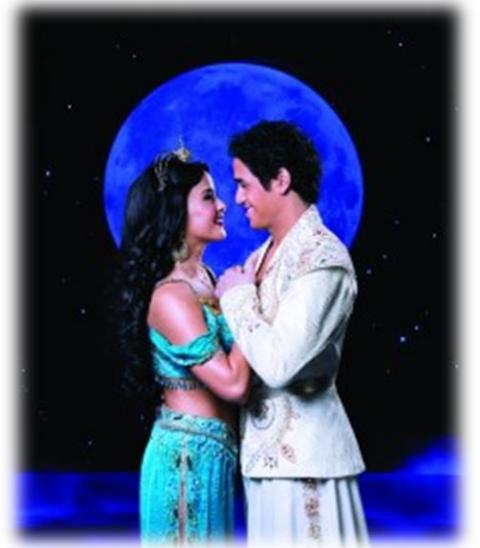
この様に、内覧会に来られていいコメントをいただき内覧会の案内人のミッションをこなせましたので満足でした。この日はライフサポートミュージアの歴史に残る日と思います。今後、ライフサポートミュージアが進展することを祈ります。 <メンバー N・K>

メンバー企画・劇団四季「アラジン」を観に行ってきました！

5月13日（金）、一年ごしのプランが実現して総勢8名で劇団四季のミュージカル「アラジン」を観に行ってきました。子どもから大人まで楽しめるにぎやかなエンターテインメントで、ものみな歌で終わるミュージカルの世界を堪能できました。以下、皆さんの感想です。

<メンバー R・Y>

- ・踊りがステキでカラフルな衣装にひきこまれた。
- ・お姫様の声がステキだった。
- ・ランプの魔人ジーニーが芸達者でとてもよかった。
- ・ハッピーエンドに終わってよかった。
- ・最後、カーテンコールで何度も演者がでてきてよかった。



手芸教室の買い物

6月18日（土）

14時にサポ集合

手芸教室に参加してみたいが、材料が何を揃えたらいいかわからない…というメンバーは、この機会にスタッフの松本さんに相談してみましよう。

※交通費と材料費は自己負担になります。ご了承ください。

2016年4月度事業報告

登録者数変遷			
	新規	退所	総数
4月	1名	0名	107名
利用状況			
開所日数	17日		
来所者数	336名		
相談等件数			
電話	91件		
来所相談	17件		
訪問	4件		
同行	1件		
個別支援会議	1件		
関係機関との連絡調整	15件		
電子メール	0件		
緊急携帯	2件		

スタッフ栗原より…

こんにちは。
最近はみなさんとお目にかかれる日が減り、寂しく思っています。

私事ですが、今年仕事では異動があり、プライベートでは、先日入籍をしました。なかなか報告できる機会もないため、この場をお借りしご報告とさせていただきます。

計画相談

新規計画作成	2件
モニタリング	29件
契約者数	175件

地域移行	(終結) 1件
地域定着	(継続) 2件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

	6月3日(金) 620Kcal カジキマグロのゆずこしょう焼き 油揚げとねぎのピリ辛みそ炒め みそ汁 デザート
6月7日(火) 620Kcal ポークシチュー 大根のねぎサラダ スープ デザート	6月10日(金) 620Kcal 鮭の中華トマトソース ツナとしらたきの炒め物 みそ汁 デザート
6月14日(火) 620Kcal 豆腐のあんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁	6月17日(金) 630Kcal 麻婆ナス 人参とゴボウの煮物 サラダ みそ汁
6月21日(火) 620Kcal サバのキムチ煮 ブロッコリーのツナ和え 洋風きんぴら スープ	6月24日(金) 650Kcal わかめとあさりの炊込みごはん 鶏肉のおろししょうが焼き すまし汁 デザート
6月28日(火) 610Kcal 焼き鮭のタルタルソース にんじんとごぼうのしりしり 納豆汁 デザート	

サボの台所(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。