

# 3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<br>  | 2<br>茶話会<br>15:00~16:00                              | 3<br>夕食サービス<br>17:30~  | 4<br>工事のため閉所<br>                                    |
| 5<br>  | 6                             | 7<br>手芸教室<br>14:30~16:00<br>夕食サービス<br>17:30~    | 8<br>  | 9<br>茶話会<br>15:00~16:00                              | 10<br>夕食サービス<br>17:30~ | 11<br>工事のため閉所<br>                                   |
| 12<br> | 13                            | 14<br>はたおり教室<br>14:30~16:30<br>夕食サービス<br>17:30~ | 15<br> | 16<br>運営<br>ミーティング<br>15:00~16:00                    | 17<br>夕食サービス<br>17:30~ | 18<br>お楽しみ食堂<br>10:30~14:30<br>弁護士相談<br>13:00~16:00 |
| 19<br> | 20 春分の日<br>                   | 21<br>手芸教室<br>14:30~16:00<br>夕食サービス<br>17:30~   | 22<br> | 23<br>薬剤師さんと話そう<br>13:00~14:00<br>茶話会<br>15:00~16:00 | 24<br>夕食サービス<br>17:30~ | 25<br>将棋教室<br>14:30~16:30                           |
| 26<br> | 27<br>楽しもう文字の会<br>14:00~15:00 | 28<br>夕食サービス<br>17:30~                          | 29<br> | 30<br>茶話会<br>15:00~16:00                             | 31                     |   |



## 2月運営ミーティングで決まったこと

- ・ 幹事は、成功させることが第一ではなく、新しいことに参加することに意義がある。いろんな人にやって欲しい。一人で全部やらなくても良い。
- ・ H30年度の赤い羽根募金旅行に応募する。
- ・ お茶コーナーの緑茶はティーバックから粉末タイプに変更する。値段は変更なし。

## 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 14時~翌6時  
(こころといのちのほっとライン)
- ・ 0570-064-556 14時~翌5時半  
(こころの健康相談統一ダイヤル)
- ・ 03-5155-5028 平日 17時~22時  
(こころの夜間電話相談)



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



## お花見のご案内

昨年、サポの引っ越しがあったので、2年ぶりの  
お花見をします。

日程：4月1日(土)

場所・ご飯などの準備方法・費用は未定です。

決まり次第、フリースペースに掲示します。

参加希望の方はご連絡ください。幹事も募集します。

幹事募集締め切りは3月3日(金)です。

楽しいお花見にしましょう！

## 工事に伴う休館のお知らせ

面接室の防音工事のため  
3/4(土), 11(土)は休館いたします。

ご不便をおかけいたしますが  
ご協力のほどお願いいたします。

両日ともに、電話相談は受け付けています。



### 3/16の運営ミーティングについて

3月の運営ミーティングで、平成29年度の行事など、4月以降、サボでやりたいことを皆さんとお話できたらなと思っています。

行事や自主企画、新しいプログラムなど、ご希望があれば提案してください。普段、運営ミーティングに参加されない方もぜひ、参加してもらえたらと思います。参加できない方も、意見があれば職員まで連絡してください。

### 武蔵野アールブリュット

障害のあるなしに関わらず、独自の方法と発想で製作された美術作品の展覧会が7月に行われます。

美術などの表現活動のお好きな方、この機会に出展してみませんか。

問合せ先：武蔵野アールブリュット実行委員会  
(武蔵野市役所 障害福祉課内)

Tel 0422-60-1904

応募締切：3月10日(金)

### 29年度の一泊旅行の行先についてお知らせ

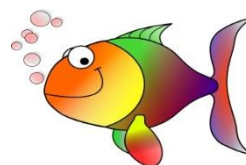
来年度の1泊旅行について、運営ミーティングで幹事から行き先の発表がありました。今回は海の幸を食べに行こう！大洗に行こう！というところまで決定していたので、幹事が見どころを調べてくれました。

大洗の近くには、海鮮丼が美味しそうな那珂湊お魚市場、入場料無料で辛子明太子の試食ができるめんたいパーク、あとは水族館があるよ。ひたち海浜公園っていうのもあるね。あとは水戸と言ったら日本三大名園の偕楽園には行っておきたいね。茨城と言ったら水運で栄えた潮来も気になるね。海鮮と言えば、伊勢海老は食べられるかなあ。生簀があるお店がおすすめだよ。禁漁期間らしいから、幹事で調べておくことにしようか、などなど。

幹事の発表を聞いて、お魚市場は1日目に行くとお土産が買えないから2日目が良いなとか、陶芸体験もやってみたいなあ、と言う声もありました。茨城の笠間市は陶芸が盛んな場所なんだそうです。

まだ時間があるから、細かいことはバス会社が決まってから決めるた方がいいんじゃないかな。宿は予約してあるから、次はバス会社を決めたいね、ということになりました。みんなで楽しい旅行にしたいですね。

旅行は7月17日(月)~18日(火)を予定しています。



### ね「だぞがわ」のぼひげん(2)

奈良祐作

私を飼っているゆうさくは少々かわっていて、家にしよっちゅういて音楽をずーときいている。私も音楽が好きだ。聞いていると心がうきうきして、一緒に歌いだしてしまう。ああ、音楽とはとてもいいものだ。あとゆうさくが好きなのは、タバコだ。1日に20本ぐらい吸っている。私はこのタバコというものの煙が大の苦手で、吸いだすと部屋からにげることになっている。

この前マキちゃん(ゆうさくの妹)の知り合いから犬を預かって1日一緒にすごした。チワワのメスで名前は「しっぽ」という。初めはみんな「しっぽちゃん」「しっぽちゃん」とかまっていたが、あまりにも人なつこいのでゆうさくはつかれてベッドでねていた。しかし「しっぽ」はベッドに上がってゆうさくの横でべたべたしていた。

犬という生きものはねことはだいぶちがう生きものだ。

それでは今回はこんなところで次回もお楽しみに。



# 2017年2月度 事業報告

| 登録者数変遷     |    |      |      |
|------------|----|------|------|
| 1月         | 新規 | 退所   | 総数   |
|            | 2名 | 0名   | 109名 |
| 利用状況       |    |      |      |
| 開所日数       |    | 20日  |      |
| 来所者数       |    | 252名 |      |
| 相談等件数      |    |      |      |
| 電話         |    | 154件 |      |
| 来所相談       |    | 38件  |      |
| 訪問         |    | 34件  |      |
| 同行         |    | 8件   |      |
| 個別支援会議     |    | 8件   |      |
| 関係機関との連絡調整 |    | 78件  |      |
| 電子メール      |    | 0件   |      |
| 緊急携帯       |    | 4件   |      |

## スタッフより一言

サポで第3土曜日に行われている「お楽しみ食堂」が楽しみな職員です。季節の食材を使って、美味しい家庭料理を作って下さるので、普段不足しがちな野菜もたっぷり美味しくいただけます。参加者は調理や配膳、片づけなど自分の出来る事で参加する約束なので、ちょっとのお手伝いでヘルシーランチ、幸せな時間だなぁ。(m)

## 計画相談

|        |         |
|--------|---------|
| 新規計画作成 | 4件      |
| モニタリング | 33件     |
| 契約者数   | 167件    |
| 地域移行   | (継続) 2件 |
| 地域定着   | (継続) 6件 |
|        | (終結) 0件 |

## 夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

|  |  |
|--|--|
|  | 3月3日(金) 650Kcal<br>烏むね肉のホイコーロー<br>水菜の煮びたし<br>みそ汁、デザート          |
| 3月7日(火) 620Kcal<br>塩サバ<br>野菜炒め<br>スープ、デザート                   | 3月10日(金) 660Kcal<br>ブロッコリーと烏むね肉のマヨグラタン<br>中華冷奴<br>スープ、デザート     |
| 3月14日(火) 650Kcal<br>焼肉チキン<br>油揚げともやしのみそ炒め<br>すまし汁、デザート       | 3月17日(金) 650Kcal<br>カレースープ<br>サラダ<br>デザート                      |
| 3月21日(火) 620Kcal<br>れんこんと鶏肉の炒り煮<br>もやしとワカメのからしあえ<br>みそ汁、デザート | 3月24日(金) 630Kcal<br>豆腐ステーキのこあんかけ<br>キャベツの柚子こしょう和え<br>すまし汁、デザート |
| 3月28日(火) 610Kcal<br>豚肉のしそはさみ焼き<br>人参と水菜のサラダ<br>みそ汁、デザート      | 3月31日(金) 620Kcal<br>麻婆豆腐<br>青梗菜とハムの中華サラダ<br>みそ汁、デザート           |

サポの台所(四〇〇円)一七時半〜

デザートに何が出るかは毎回の楽しみです!

### 【申込方法】

- ・申込受付：  
該当する曜日の前日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。