

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 茶話会 15:00~16:00	2	3 土曜自習室 ※毎週1時~3時
4 	5 折り紙教室 13:00~15:00	6 夕食サービス 17:30~	7 	8 茶話会 15:00~16:00	9 夕食サービス 17:30~	10 将棋教室
11 	12 将棋交流戦 @サポ 14:00~16:00	13 夕食サービス 17:30~	14 	15 運営 ミーティング 15:00~16:00	16 みんなで話そう 英語プログラム 15:00~16:00 夕食サービス 17:30~	17 お楽しみ食堂 10:30~14:30 弁護士相談 13:00~16:00
18 	19	20 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	21 	22 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	23 夕食サービス 17:30~	24 将棋教室
25 	26	27 夕食サービス 17:30~	28 	29 茶話会 15:00~16:00	30 夕食サービス 17:30~	



5月運営ミーティング報告

- ・H30年の旅行について（記事参照）
- ・H29年の旅行について（記事参照）
- ・私物破損があり、注意喚起
- ・自習スペースの案内（記事参照）
- ・メンバーの訃報について

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

生活福祉講座って何？

ライフサポートMEWでは、日常生活をちょっと豊かにする体験や学習の場として生活講座を行うことで、地域との交流を進めています。今回は去年の11月にスポーツ吹き矢を行いました。

今回は福祉ダーツの体験学習です。福祉ダーツとは正式名をボードダーティングといい、競技会も開かれている、福祉スポーツの一種です。

福祉ダーツの特徴は、普通のダーツ(スタンダードダーツ)に比べて、ボードの区分が大きいになっていることと点数計算が簡単なことです。車いすの人向けにはボードの高さを低くして対応します。障害の有無や年齢に関係なくプレーできる・生涯スポーツです。ダーツの入門用にも向いています。

福祉ダーツをやってみませんか？

日時：6月17日(土) 12時45分開場 13時～15時

場所：中央コミュニティーセンター1階(多目的室)



参加希望の方は、ライフサポート MEW(☎0422-36-3830)までご連絡ください。

一泊旅行 @ 大洗

日時：平成29年7月17日(月)～18日(火)

9時に三鷹のメガロス前集合

費用：10,000円

1日目 三鷹駅集合→偕楽園(偕楽園レストハウスにて

昼食)→大洗アクアワールド→かんぼの宿大洗宿泊(宴会・カラオケ・卓球あり☆)

2日目 めんたいパーク(おみやげが無料でついてくる!)→那珂湊さかな市場にて昼食

→筑波宇宙センター→三鷹駅着

申し込み締め切り：7月1日(土) 以降のキャンセルは実費を差し引いて返金

支払期間：7月7日(金)～7月15日(土)



旅費に余裕がありそうな今回の旅行…参加人数が多ければ、宴会で新鮮な海鮮をオプションで頼めるかも!?参加を希望される方は、サポに連絡もしくはポスターに名前を記入してください。

夏の潮風を感じながら、お腹いっぱいおいしいものを食べて、さらに宇宙に想いを馳せましょう。

更新面談のお知らせ

29年度もサポの利用をご希望の方は、更新面談が必要になりますので、更新面談の予約を電話または、来所時にお願ひします。更新面談の期限は6月末までです。
体調が不安定で日時が決められないという方も、一度ご相談いただければと思います。
面談の際は同封した登録用紙等と印鑑をお持ちください。

平成30年度の旅行について

赤い羽根共同募金の申請をするために話し合いが始まっています。行き先をどこにするか希望を募っています。6月の運営ミーティングで決定したいと思っていますので、フリースペースの紙に投票してください。候補は下記3つです。詳細はスタッフまで。

- A：飛行機に乗って山陰出雲大社縁結び祈願プラン（参加費：約2万円）
- B：電車乗り継ぎ伊勢鳥羽バリアフリー検証プラン（参加費：約2万円）
- C井伊直虎ゆかりの地めぐり（浜松）新幹線ゆったりプラン（参加費：約1万円）

土曜自習室を始めます

ちょっと事情があって子供のころは勉強していなかったけど、大人になった今、学び直したいと思っている方向けに、土曜の午後に自習室を提供いたします。

自宅で一人でやっても続かない、図書館とかだと周りの目が気になるので、どこかで落ち着いて自習したいと思う方は、ご自分のドリルや問題集などを持参でご利用ください。

同じ建物内の、ワークショップMEWの場所を土曜の午後お借りして、自習できる場所を提供します。ご利用にあたっては、職員にお申し出ください。

時間：毎週土曜 午後1時～3時

場所：ワークショップMEW 作業スペース

費用：無料

自分だけじゃない！！

いつもいつも、自分だけ疲れている。
いつもいつも、自分だけ苦しい。
いつもいつも自分だけ淋しい。
いつもいつも、自分だけ悲しい。
いつもいつも、自分だけ発狂しそうだ。
いつもいつも、自分だけ爆発しそうだ。
だけど、みんなそうなのだ！！

モモ

ねこ「たそがれ」のぼっけん（最終回）
わたしのねことしての一生の「とき」が
終わるようだ。これまでわたしのお話
つきあってくれてありがとう。
ゆうさく、おかあさん、マキちゃん
さようなら。みんなに幸せがきますように。
特にゆうさくが幸せで
あるように。
これまでかわいがって
くれてありがとう。

奈良祐作



2017年4月度 事業報告

スタッフより一言

ライフサポート MEW に来て、1年が経とうとしています。長くも短くもあった1年でした。仕事の絶対量が多く、しかも豊かな人間性と高い専門性が求められるハードな職場です。

その中で、「非常勤という少ない勤務日数でどれだけのことが出来るのだろうか」という着任当初の自問自答は今も続いています。それでも笑顔だけは忘れずに、これからも前向きに取り組んでいこうと思っています。(M/H)

登録者数変遷			
4月	新規	退所	総数
	3名	4名	110名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	353名		
相談等件数			
電話	155件		
来所相談	74件		
訪問	17件		
同行	4件		
個別支援会議	8件		
関係機関との連絡調整	87件		
電子メール	2件		
緊急携帯	1件		

計画相談	
新規計画作成	2件
モニタリング	33件
契約者数	168件
地域移行	(継続) 3件
地域定着	(継続) 7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

	6月2日(金) 630Kcal
	焼き魚 みそ汁 じゃがいもとピーマンのザーサイ炒め デザート
6月6日(火) 660Kcal	6月9日(金) 660Kcal
ゴーヤチャンプル 冷やしトマト スープ デザート	なすと鶏肉の煮浸し にんじんのごまきんぴら みそ汁 デザート
6月13日(火) 650Kcal	6月16日(金) 630Kcal
焼き魚 アボガドと豆腐のサラダ みそ汁 デザート	豚薄切り肉のボリュームステーキ きゅうりとわかめの酢の物 デザート
6月20日(火) 650Kcal	6月23日(金) 650Kcal
魚介ときのこのクリームシチュー 人参のマリネ スープ デザート	じゃーじゃー麵 野菜の白あえ すまし汁 デザート
6月27日(火) 650Kcal	6月30日(金) 630Kcal
焼き鳥風照り焼きチキン 中華風冷奴 みそ汁 デザート	大根と豚肉の炒め煮 大豆とひじきのサラダ 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。