

10月の予定



=休み

日 休み	月 10:00~18:00	火 10:00~19:30	水 休み	木 10:00~17:00	金 10:00~19:30	土 10:00~18:00
1	2	3 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	4 	5 茶話会 15:00~16:00	6 みんなで話そう 英語プログラム 15:00~16:00 夕食サービスは お休みです	7 ゲストを招いて コーヒートーク 13:00~15:00 土曜自習室は お休みです
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 秋の食事会 10:00~14:00 将棋教室
15 	16 将棋交流戦 @サポ 14:00~16:00	17 手芸教室 10:00~12:00 夕食サービス 17:30~	18 	19 運営 ミーティング 15:00~16:00	20 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~	21 弁護士相談 13:00~16:00
22 	23	24 夕食サービス 17:30~	25 	26 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	27 夕食サービス 17:30~	28 将棋教室
29 	30	31 夕食サービス 17:30~				土曜自習室 ※毎週1時~3時

9月運営ミーティング報告

- あったかまつりのお知らせ
- ドライブレクのお知らせ
- 消防訓練について
- 来所時に名簿に名前を書き忘れないように
ご協力ください。
- フリースペースでの使い方について
(今後もみんなで話していく) など

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

松茸ごはん、一緒に食べませんか？

涼しくなってきましたね。秋ですね。一緒に松茸を食べましょう！

小原さんの田舎の山で、松茸が採れたということで、サポに20本も差し入れをしてくれることになりました。なので、みんなで秋の食事会をやりたいと思います。

当日は、ボランティアの方や、藤原先生をお誘いしています。松本さんは作る場所からお願いしています。皆さんもぜひぜひご参加ください。

50人前くらいは作れるかなと思うのですが、数に限りがありますので、お早めにお申し込み下さい。

日 時：10月14日(土)

お手伝いをしてくれる人 10時集合

食べるのがいい人 12時集合

(できる範囲で一緒に後片付けをお願いします)

参加費：200円



楽しく手芸教室を！

サポの皆さんと再び手芸教室をやらせていただくことになりました。ミシンを使った小物や洋服作り、編み物など私自身好きな事なので、いっしょに楽しませてもらおうと思っています。

いろいろなもの作りがありますが、中でも自分の身につけるものを作ることはとても楽しい事です。自分に似合うものはどんなのかと糸や布を選び、デザインを考える気持ちはかわいい乙女心おとめごころだと思います。そのかわいい乙女心を応援し、少しでもきれいな出来ばえとなるようお手伝いが出来れば嬉しいです。意欲的に取り組まれる皆さんとの手芸教室をとても楽しみにしています。(松本)

手芸教室は、毎月第1・第3火曜日の14時～16時に行っています。
講師の都合等により難しい時は、曜日等を変更して実施する予定です。

なお、10月3日の手芸教室には、松本さんだけでなく、新しくボランティアを希望して下さっている人が、見学に来る予定です。

どうぞよろしくお願いします。



ピアカウンセリング講座に参加してきました！

9月7日と8日の2日間、当事者と職員ペアで参加という条件の下、都立多摩総合精神保健福祉センター主催の講座に、メンバーの上田さんと参加してきました。“誰もが丸ごとの人間として受け入れられ、地域で暮らす対等な仲間（ピア）として、相互に差支え合う”という理念に、共感しました。

その後の演習では、平等に時間管理された発言時間、一行ずつ分け合っのテキストの音読、など徹底して対等に分かち合うという精神が貫かれているように感じました。自分と向き合う作業はシンドイ部分もありましたが、最後に「得意の一步」というおみやげがありました。参加者全員に紙を回して、自分が気が付いた相手の良いところ・プラス面をひとつずつ書くというものです。

温かいことばの数々をいただき2日間の疲れがほどけていくようでした。参加者20名、思いやりのあるメンバーに恵まれ和気あいあいと過ごす事ができました。

ぜひサポのメンバーの皆さんや職員、たくさんの人に体験してもらいたい時間だと思いました。

職員 清水上

ピアカウンセリング講座感想文

ピアカウンセリング講座に行ってきました。
カウンセリング講座と言うと、いかめしく感じられるかもしれませんが、和やかな雰囲気の中で楽しく過ごしました。

メンバー同士が交流する中で、今までの自分を振り返り、これからは、充実した毎日を過ごしていこうと思う有意義な会でした。
やさしい気持ちになつて帰ってきました。

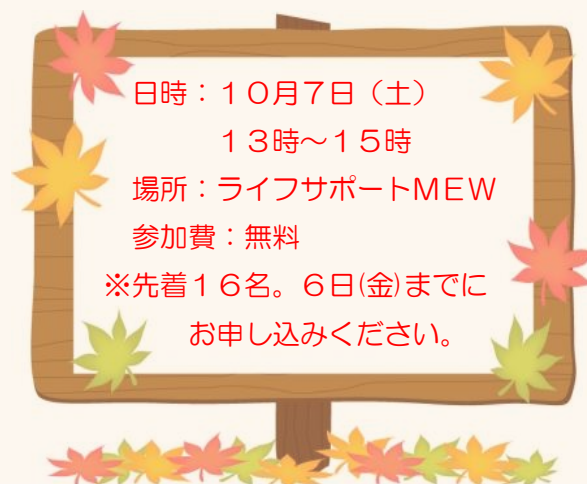
上田

ゲストを招いてコーヒートーク

ほっと笑いコミュニケーション 参加メンバー募集中☆

今年度は、日本だじゃれ活用協会の方をお招きし、だじゃれを通じて、毎日がちょっと楽しくなるようなコミュニケーションを学んでいきます。「日本だじゃれ協会!？」と思ったそのあなた、各メディアで取り上げられ、テレビにも出ている協会なのです。

毎日が楽しくなるだじゃれの力を、みんなで感じてみませんか?参加される方は、サポまでご連絡ください。



サポの電話相談について

計画相談が始まってから、スタッフが外出をすることが多く、電話に出られなかったり、フリースペースで過ごせなかったりしています。そこで、ワークショップMEWのスタッフや事務局の山本さんにも、サポのスタッフが手薄な時は電話に出てもらおうことにしました。電話に出る時は、スタッフの名前を先に伝えることもお願いしています。サポのスタッフとの相談をご希望の方は遠慮なく言って下さい。

2017年8月度 事業報告

スタッフより一言

「山笑う」これはどういうことかわかりますか？俳句の春の季語なんだそうです。夏は「山滴る（したたる）」。今年は豪雨に見舞われた夏で、季語とは意味が違うけど全国的に滴っていましたね。これから秋を迎え「山粧（よそおう）」季節になります。日本語って美しい！四季があるっていいなあ…と改めて思いました。ちなみに山にまつわる冬の季語は何でしょう？ 夢見る乙女座生まれの職員

計画相談

新規計画作成	3 件
モニタリング	33 件
契約者数	169 件
地域移行	（継続） 5 件
地域定着	（継続） 8 件

登録者数変遷			
8月	新規	退所	総数
	0名	0名	114名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			269名
相談等件数			
電話			147件
来所相談			30件
訪問			20件
同行			6件
個別支援会議			12件
関係機関との連絡調整			116件
電子メール			0件
緊急携帯			0件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

10 月 3 日（金）650 Kcal	10 月 6 日（金）
魚の甘酢焼き 小松菜のにんにくショウガ炒め すまし汁、デザート	（都合によりお休みです）
10 月 10 日（火）630 Kcal	10 月 13 日（金）660 Kcal
鶏だんごとごぼうの煮物 豆苗ナムル みそ汁、デザート	ジャーマンポテト 魚ときゅうりの香葉サラダ スープ、デザート
10 月 17 日（火）630 Kcal	10 月 20 日（金）640 Kcal
豚こまハヤシライス サラダ スープ、デザート	マーボー春雨 ブロッコリーのチーズおかか みそ汁、デザート
10 月 24 日（火）620 Kcal	10 月 27 日（金）610 Kcal
鶏むね肉のマヨチーズ焼き キャベツの蒸しウスター みそ汁、デザート	サケのチーズ幽庵焼き えのきと白菜の煮びたし 納豆、すまし汁、デザート
10 月 31 日（火）650 Kcal	
厚揚げのキムチ煮 ソーセージと野菜のスープ デザート	

サボの台所（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。

（「スタッフより一言」の正解：「山眠る」）