

11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
<p>荒天や災害時は、閉所する場合があります。不明な場合は10時以降に問合せをするか、緊急携帯電話にかけて、確認してから来所してください。</p>						<p>1</p>  <p>英会話教室 14:00~15:00</p>
2 	3 文化の日 	4 夕食サービス 17:30~	5 	6 茶話会 15:00~16:00	7 (自主) スロージョギング 15:00~16:30 夕食サービス 17:30~	8 家族相談 13:00~15:00 将棋教室  14:30~16:30
9 	10 スロージョギング 15:00~16:30 	11 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	12 	13 茶話会 15:00~16:00	14 夕食サービス 17:30~	15 ★コーヒートーク★ 「メーカーラビー」 14:00~16:00 英会話教室はお休み
16 	17 スロージョギング 15:00~16:30 	18 編み物教室 13:30~15:00 夕食サービス 17:30~	19 	20 運営 ミーティング 15:00~16:00	21 ★筆ペン講座★ 13:30~15:00 夕食サービス 17:30~	22 将棋教室  14:30~16:30
23/30 勤労感謝の日 	24 振替休日 	25 夕食サービス 17:30~	26 	27 茶話会 15:00~16:00 ★防災ミニ講座★	28 夕食サービス 17:30~	29 

10月の運営ミーティング報告

- * ランチバイキングへ行こう ⇒ 企画者決定
- * ふるさとまつりに行こう ⇒ 企画者決定
- * 一泊旅行のバス内飲酒について ⇒ 採決の結果不可
- * クリスマス・忘年会について：企画委員募集開始
- * DVD 上映会
⇒ やりたい人はスタッフまで

★防災ミニ講座 開催します★

11月27日(木)16:00~

日頃の備え、震災時の対処法について
武蔵野市役所防災課の方に
お話しいただきます。





☆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 企画委員を大募集!!

今年も残すところ、2ヶ月となりました。年末のクリスマス・忘年会の開催に向けて企画委員を募集します。去年はサポに飾り付けをし、お鍋とチキン、手作りマドレーヌで楽しみましたね。どんな会にするかは、企画委員を中心に話していけたらと思っています。「やってもいいかな」と思う方はスタッフに一声かけて下さい。



- ❁ クリスマス・忘年会の実施予定日：12月20日（土）
- ❁ 企画委員 先着3名募集 締切り：11月8日（土）
- ❁ 第1回企画委員話し合い：11月10日（月）or11日（火）or13日（木）

※話し合いの日時については、企画委員の都合を聞いて最終決定したいと思います。

なお、企画委員が集まらない場合は、クリスマス・忘年会が開催できなくなってしまいます。

筆ペン講座

今年も残り2か月となりました。来年の年賀状を、そろそろ書き始める方もいらっしゃるかと思います。そこで、今年は筆ペンで年賀状を書いてみませんか？筆ペンは難しいのでは・・・という方。なかなか年賀状を書く機会が無いという方。講師の先生に教わりながら、一緒に筆ペンで書いた年賀状を作ってみませんか？

日時：11月21日（金） 13時半から15時

講師：染谷さん

参加費：無料

募集人数：6名（先着順）

締切：11月20日（木）17時まで



メイクセラピー(化粧療法)

「ゲストを招いてコーヒートーク」



今年も多数のリクエストによりメイクセラピーを行います♡♡♡
講師をお招きし、普段気になってるお肌のケアや悩み、メイクについて
教えて頂きながら、楽しく学んでいきたいと思っています。
参加者のみなさんと、ひきだてコーヒーを飲みながら、楽しいひと時を一緒に
すごしてみませんか？



日時：11月15日(土) 14時から16時
場所：ライフサポートMEW(フリースペース)
講師：メンタルケアメイク21の方々
締切：11月14日(金)19時まで
その他：参加費は無料です。普段お使いのメイク道具をご持参下さい。



私たちの内にある [自然の感情]

私たちが日々暮らしているなかで、何が苦痛かと言えば、
人間のあいだの「あつれき」ではないでしょうか。
誰もが思っている感情「自分を可愛がっていたわる」
これが社会に出るとなかなかうまくいかない。どうして
も<自分>対<他人>という関係になって、その結果
ひどくつかれてしまいます。

その反対のあり方は「親しさ」ではないでしょうか。
宮沢賢治の言う「アラユルコトヲ ジブンヲカンジョウ
ニ入レズニ」とは素晴らしい！「自分の感情を入れずに」
ではないのです。自然をこよなく愛した賢治は、みんな
と一緒に「日照りのときは涙を流し 寒さの夏はおろろ
歩き」対人関係では「皆にデクノボウと呼ばれ 褒めら
れもせず 苦にもされず」——そして結びにこう書き
ます。「サウイフモノニ ワタシハナリタイ」

人間の内にある「自然な」感情とは親しさを含んでいる
と思うのです。

メンバーからの投稿

雨ニモマケズ 風ニモマケズ
雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ 丈夫ナカラダヲモチ
欲ハナク決シテイカラズ
イツモシズカニワラッテキル
(略)
アラユルコトヲ ジブンヲカンジョウニ入レズニ
(略)
ヒデリノトキハ ナミダヲナガシ
サムサノナツハ オロロアルキ
ミンナニデクノボウトヨバレ
ホメラレモセズ クニモサレズ
ホメラレモセズ クニモサレズ
サウイフモノニ ワタシハナリタイ

ペンネーム:ヒマタロウ



2014年9月度事業報告

登録者数変遷

	新規	退所	総数
9月	1名	0名	95名

利用状況

開所日数	20日
来所者数	387名

相談等件数

電話	93件
来所相談	43件
訪問	1件
同行	1件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	24件
電子メール	0件
緊急携帯	2件

最近サポのフリースペースでは、色々な音楽が流れるようになりました。

最初は、「何かBGMを流してみよう」という試みで始めたのですが、自然と色々なメンバーの方が自分の好きなCDを持ち寄って流すようになりました。曲の種類も、ボザノバやクラシック、POP等様々で何かカフェで過ごしているようなゆったりと時が流れている雰囲気になります。

自然と話題も音楽の話になり、お互いに趣味を共有できる機会にもなっています。

計画相談

新規計画作成	5件
モニタリング	52件
契約者数	143件

地域移行 (継続) 0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

11月4日(火) 620Kcal 野菜たっぷり煮込みうどん 煮豆 板わさ デザート	11月7日(金) 660Kcal 秋刀魚のカレー焼き 野菜炒め みそ汁 デザート
11月11日(火) 650Kcal 豚肉れんこんみそ炒め さつま芋とりんごの甘煮 すまし汁 デザート	11月14日(金) 650Kcal 肉豆腐 小松菜のごま和え みそ汁 デザート
11月18日(火) 670Kcal 根菜ときこのカレー 柿なます スープ デザート	11月21日(金) 660Kcal 鶏肉とじゃがいものハーブ焼き 野菜サラダ スープ デザート
11月25日(火) 630Kcal 焼塩鮭 納豆 野菜ごま和え みそ汁 デザート	11月28日(金) 620Kcal 豆腐のカレー風味丼 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ みそ汁 デザート

サポの台所(三八〇円) 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。

