

1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
	 お正月 の お楽しみ 会	 2015年		1 ←	2 閉所	3 →
4 	5 年始開所 スロージョギング 15:00～16:30 	6 夕食サービス 17:30～	7 	8 茶話会 15:00～16:00	9 (自主) スロージョギング 15:00～16:30 夕食サービス 17:30～	10 雑煮会 12:00～ 家族相談 13:00～15:00 将棋教室  14:30～16:30
11 	12 成人の日 	13 はたおり教室 14:30～16:30 夕食サービス 17:30～	14 	15 運営 ミーティング 15:00～16:00	16(自主) スロージョギング 15:00～16:30 夕食サービス 17:30～	17  英会話教室 14:00～15:00
18 	19  スロージョギング 15:00～16:30	20 夕食サービス 17:30～	21 	22 茶話会 15:00～16:00	23 夕食サービス 17:30～	24 ★啓発講座★ 14:00～16:00 将棋教室  14:30～16:30
25 	26  スロージョギング 15:00～16:30	27 はたおり教室 14:30～16:30 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～	31 ★DVD 上映会★ 14:00～16:00

12月の運営ミーティング報告

- * クリスマス・忘年会について
- * 年末年始の開所時間（閉所時の医療機関情報）
- * インフルエンザ・ノロウイルスに注意
- * ふるさと祭りのお誘い（日時相談可）
- * 新年雑煮会について
⇒鏡開きのおしるこ会という意見もあったが、
1/10に雑煮会を開催で決定



*2月15日（日）
14時～16時

*ライフサポートミュにて
今回は、「薬物依存について～回復への道のり～」を
テーマとして取り上げます。

講師に伊波 真理雄 院長（雷門メンタルクリニック）
をお招きし、薬物依存症、そして薬物依存症からの回
復過程において、どのような環境が大事ななどの内容
を中心に、お話をして頂きます。
ぜひ、みなさんご参加ください。

精神保健福祉講座
の予告



☆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

雑煮会のお知らせ

メンバー企画
第4弾！



- 日 時：平成 27 年 1 月 10 日（土）12:00～
（準備：10 時開始）
 - 参加費：500 円 当日支払い
 - 申込締切：1 月 9 日（金）17 時まで
- ※参加の方は、買い物、調理、片付けの
いずれかをご担当ください。



ふるさと祭り東京 in 東京ドーム へ行こう！

メンバー企画
第5弾！

日 時：平成 27 年 1 月 15 日（木）10 時集合
（または 13 日～18 日のいずれか ※日時相談可）
入場料：1,000 円 交通費：（三鷹～水道橋）往復 780 円
どんぶり一杯 500 円～
申込み締切：1 月 13 日（火）

ふるさと祭り東京
2015 について



北は北海道、南は沖縄まで日本各地からご当地ならではの“味”が
東京ドームにやってきます。定番の極上グルメからオリジナル
スイーツまで、思う存分堪能しましょう！

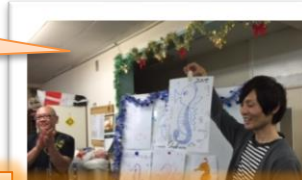
日本の“元気”と“うまい”が集う大祭典です！

日本全国から、あの伝統の祭りが、あの噂の美味が、一堂に勢揃い。
あの「ふるさと祭り東京」が、今年も東京ドームにやって来ます！





「うろ覚えお絵かきゲーム」やりました！
お題は何でしょう？



チキンとケーキは、
やっぱりかかせない

クリスマス・忘年会 ～報告～ 平成 26 年 12 月 20(土)

いつもお世話になっている英会話・将棋・
筆ペン講座のボランティア講師の方々も
お招きして、参加者は総勢 28 名。
企画委員を中心に、買い物・調理・飾り等
みんなで分担して準備しました。
ビンゴやゲームで2時間楽しみました！



みんなの願いは
ツリーに託して・・・



手作りのランチョンマットに
のせていただきます



キムチ鍋



とりつくね鍋



寄せ鍋

今年もお鍋は三種類。
ラーメンと雑炊で
スープまで完食！！



「歌舞伎鑑賞報告」



去る、11月25日、歌舞伎座に歌舞伎（千秋楽）を観に行ってきました。参加者はメンバー5名
スタッフ2名の7名でした。

この企画、実は立案され計画を開始してから実施まで約1年かかりました。途中で暗礁に乗り上げそう
になった時もありました、チケットが取れるかという不安もありました、そんなこんなで色々な事を乗り越え、
晴れて歌舞伎座までたどり着くことが出来ました。計画を中心になって進めてくれた方、参加してくれ
た方、本当にお疲れさまでした。

新しい歌舞伎座、
3階席からも花
道が見えて驚き
ました。

染五郎、吉右衛
門、幸四郎など豪
華な役者も見れ
て華やかで大満
足でした。

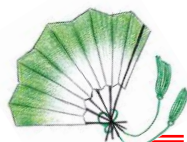


また機会があっ
たら今度は妖艶
な心中物が見た
いと思いました。

またいろいろな
芸術鑑賞ができ
たら良いと思う。
今度はミュージ
カルもいいかも。

このような機会がなかったら、歌舞伎を観ることは
なかったと思うので、今回行けて良かった。

歌舞伎独特の身振りやせりふ回しを味わ
うことが出来てすごくよかった。



2014 年 11 月度事業報告



登録者数変遷

	新規	退所	総数
11 月	1 名	0 名	99 名

利用状況

開所日数	19 日
来所者数	371 名

相談等件数

電話	156 件
来所相談	33 件
訪問	1 件
同行	0 件
個別支援会議	0 件
関係機関との連絡調整	21 件
電子メール	1 件
緊急携帯	10 件

あけましておめでとうございます！

皆さんは、平成 26 年はどういう年でしたか？

私はあっという間に過ぎ去った…と感じています。

また新たな 1 年間でどのような年にしたいか、新年のスタートに、少しゆっくり考えてみてはいかがでしょうか。それぞれの方にとって、充実した 1 年になりますように！

計画相談

新規計画作成	4 件
モニタリング	34 件
契約者数	148 件

地域移行

0 件

地域定着

1 件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

1 月 6 日 (火) 640Kcal	1 月 9 日 (金) 690Kcal
刺身サラダ がんもどきと青菜の含め煮 粕汁 デザート	野菜たっぷりキーマカレー サラダ スープ デザート
1 月 13 日 (火) 650Kcal	1 月 16 日 (金) 630Kcal
魚貝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	焼塩鮭 もやしと厚揚げのチャンプル みそ汁 デザート
1 月 20 日 (火) 650Kcal	1 月 23 日 (金) 660Kcal
麻婆豆腐 小松菜とさつま揚げ煮物 スープ デザート	人参たっぷり焼き春巻き レタスとわかめの酢の物 みそ汁 デザート
1 月 27 日 (火) 640Kcal	1 月 30 日 (金) 650Kcal
肉じゃが わかめのおかか煮 みそ汁 デザート	かぶと納豆の巾着焼き キャベツと豚肉のねぎ塩炒め 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。