

10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 夕食サービス 17:30~	3
4 	5 ドライブレク	6 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	7 	8 茶話会 15:00~16:00	9 筆ペン講座 13:30~15:30 夕食サービス 17:30~	10 将棋教室  14:30~16:30
11 	12  体育の日	13 夕食サービス 17:30~	14 	15 運営 ミーティング 15:00~16:00	16 夕食サービス 17:30~	17 弁護士相談 家族相談 13:00~15:00
18 	19 秋の一泊旅行 	20 手芸教室 14:00~16:00	21 	22 茶話会 15:00~16:00	23 夕食サービス 17:30~	24 あったか祭り 将棋教室  14:30~16:30
25  武蔵野市 防災訓練	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~	31 ゲストを招いて コーヒートーク 14:00~16:00

9月運営ミーティングの報告

- ・ドライブレクについて
- ・筆ペン講座とゲストを招いてコーヒートークのお知らせ
- ・旅行についての確認
- ・新聞購読・雑誌購読について
- ・手芸教室と買い物について
- ・意見箱について

10月の予定変更のお知らせ

- ・機織り教室はお休みになります。
- ・10月は19日(月)・20日(火)が一泊旅行のため、開所時間は10時~17時までとなります。
- ・20日の夕食サービスはお休みです。

ご了承ください。



☆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

ゲストを招いてコーヒートーク

毎日がんばっているあなたへ

～簡単にできるマッサージを学びましょう～

今年の「ゲストを招いてコーヒートーク」は『リラックス』をテーマに、講師の方から自分で行える簡単なマッサージについて教えて頂きます。眠れない・緊張しやすい…そんな時にどうしたらいいのか。興味のある方はぜひ、ご参加ください♪



日時：平成27年10月31日 14時～16時

場所：ライフサポートMEW

（武蔵野市西久保 1-6-25-401）

講師：清泉クリニック整形外科より2名

対象者：どなたでも

定員：15名（申し込み順）

※事前予約が必要となります。（無料）

※ストレッチ等ありますので、動きやすい服装でお越しください。

旅行について

いよいよ、旅行が間近にせまってきましたね。しおり係のおかげでかわいいしおりも出来ましたよ。申し込みとキャンセルのことについて、再度、お知らせです。

申し込み締め切り 10月3日(土)まで

参加費支払い期間 10月5日(月)～10月17日(土) お支払い時にしおりをお渡しします。



10月3日が過ぎてからのキャンセルについては、キャンセル料をご負担いただきます。13日(火)以降のキャンセルはホテル代もご負担いただくことになります。ご了承ください。

筆ペン講座

今回の筆ペン講座は、オリジナルの木箱と、秋をテーマにした絵葉書を作ります♪
絵葉書は、事前にイラストが決まっています。好きなイラストに色を塗ったり
ペンでなぞったりしてから、それぞれ文章を書いていきます。

日時：10月9日（金） 13：30～15：30

場所：ライフサポートMEW

定員：5名（申し込み順）

参加費：160円

字に自信がないという方も、気軽にご参加ください。
マスキングテープ等自分でアレンジしたい物があれば持ってきてください。

第1火曜日も手芸教室をやります！

第1火曜日も手芸教室をやります！

現在、第3火曜日 14時～16時に開催している手芸教室ですが、
参加しているメンバーさんより、開催回数を増やして欲しいという希望があり、
第1火曜日 14時～16時も開催することになりました。
ミシンが使えるので、みなさん、バッグやスモックなどを作っています。
興味のある方は、ぜひ、ご参加ください。

手芸教室の買い物について

手芸教室で使う材料を、吉祥寺のユザワヤに買いに行くことになりました。
当日は松本スタッフが同行します。材料費、交通費は自己負担になります。
買い物に行きたい方は当日、13時にサポに来てください。

10月17日(土)13：00～です。

作りたい物があるけど、材料がわからない…
という方も気軽に松本スタッフにご相談ください。



2015年8月度事業報告

登録者数変遷			
	新規	退所	総数
8月	2名	1名	97名

利用状況	
開所日数	22日
来所者数	442名

相談等件数	
電話	145件
来所相談	46件
訪問	3件
同行	5件
個別支援会議	1件
関係機関との連絡調整	24件
電子メール	1件
緊急携帯	12件

はっちゃん、サポに来て半年たち…

根っからのおしゃべり・おせっかいな私。半年を過ぎて本領発揮しすぎていないかな。そもそも仕事に来ているという自覚がない。仕事という場にしてはあまりに恵まれすぎている。

スタッフの方々が素敵で、
みなさんとの日常が楽しくて！！



計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	48件
契約者数	181件

地域移行	(継続) 2件
地域定着	(継続) 1件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

	10月2日(金) 620Kcal
	豚肉とピーマンのポン酢しょうゆ煮 きゅうりと山椒ドレッシング みそ汁 デザート
10月6日(火) 620Kcal	10月9日(金) 650Kcal
牛肉と生姜の炊き込みご飯 五目きんぴら きゅうり浅漬 みそ汁 デザート	秋刀魚のカレー焼き 野菜炒め みそ汁 デザート
10月13日(火) 640Kcal	10月16日(金) 640Kcal
煮魚 すまし汁 デザート なすとブロッコリーの炒め物	クリームシチュー サラダ 厚揚げの梅かつおのせ デザート
10月20日(火)	10月23日(金) 640Kcal
	鶏手羽先のスパイス焼き 切り干し大根の梅漬け スープ デザート
10月27日(火) 650Kcal	10月30日(金) 660Kcal
根菜ときのこのカレー 柿なます スープ デザート	さば缶とねぎの味噌煮 油揚げのピリ辛ふりかけ冷奴 すまし汁 デザート

サポの台所(四〇〇円)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。