

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
					1 2 用所日 	
3 	4	5 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	6 	7 茶話会 15:00~16:00	8 夕食サービス 17:30~	9 家族相談 13:00~15:00 将棋教室 
10 	11  成人の日	12 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	13 	14 運営 ミーティング 15:00~16:00	15 夕食サービス 17:30~	16 弁護士相談 13:00~16:00 お楽しみ食堂 10:30~14:30
17 	18	19 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	20 	21 茶話会 15:00~16:00	22 夕食サービス 17:30~	23 将棋教室 
24 	25	26 夕食サービス 17:30~	27 	28 茶話会 15:00~16:00	29	30
31 						

12月運営ミーティング報告

- はたおり教室の糸について
- ふるさと祭りについて
- 小原さん3月まで事務局で勤務
- 栗原さん勤務変更のお知らせ



栗原スタッフ勤務変更のお知らせ

平成28年1月から、武蔵境にある「武蔵野市障害者就労支援センターあいる」に週3日勤務することになりました。そのため、「ライフサポートMEW」の勤務は週2日となります。皆さんとお目にかかれる日数が減ってしまうのは残念ですが、今後ともよろしくお願いします。(栗原)



☆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

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。昨年初めには、長年、お母さんの存在でいてくれた非常勤職員や施設長が退職し、みなさんには不安な思いやご迷惑をおかけしたと思います。その頃と比べ、サポはみなさんにとって少しでも過ごしやすい場所になっているのでしょうか？

私がサポに来た時には、エアコンをつける、消すも職員に聞いていたメンバーさんが多かったのですが、今は、職員ではなく周りのメンバーさん同士で相談し、エアコンや音楽をつけてくれています。小さなことかもしれませんが、みなさんがフリースペースを「自分たちの場」として使ってくれているような気がして嬉しくなります。

最近のサポは以前より多くの方に利用してもらっています。昨年11月に行われた地震を想定した避難訓練では、テーブルの下に皆さんが入りきれないことがありました。より多くの方に利用してもらうことは良いことと思う反面、実際に地震が起きたらどうしたものかと今も頭を抱えています。

桜が咲く頃には、フリースペースについても、今より安全で快適な環境で過ごしてもらうことができるのではないかと考えています。

先日、あるメンバーさんから、ヘッコポ所長と声を掛けられました。ヘッコポはヘッコポなりに今、できることを頑張ってやっていきたいなと思っています。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

（ 三宅より ）

精神保健福祉講座のお知らせ

睡眠について～ストレス対処法とよりよい睡眠のために～

日時：平成28年2月6日（土）14時から16時

会場：就労支援センターMEW

講師：堀 達医師（碧水会 長谷川病院 副院長 睡眠健康推進機構推進員）

対象：どなたでも 定員：40名 参加費：無料

申し込み：ライフサポート MEW

普段みなさんが睡眠について思っていることを、この会で話しあってみませんか。
皆さんの参加をお待ちしております。

クリスマス・忘年会のご報告

12月19日(土)にライフサポートMEWでクリスマス・忘年会を行いました。参加者は27名。塩寄せ鍋・オードブル・チキンにケーキ…テーブルいっぱいにならご馳走を食べ、そのあとは「人生の選択ゲーム」と「みんなでビンGO」という、ゲームを楽しみました。参加したメンバーさんからは、「1位をとったチームには景品があってよかった」「食べ物がおいしかった。かざりつけが素敵で、ゲームが変わって面白かった」といった声があがりました。企画委員を担当したメンバーさんも、「終わった後によかったと声をかけてくれる人がとても多くて、当初の不安な気持ちを一掃してくれた。企画委員をやってよかったと思った。」と嬉しそうに話していました。1年の締めくくりに、飲んで、食べて、みんなで笑って、とても楽しいひと時となりました♪



メンバー自主企画、進行中！！

サポに申込書を提示していますので、参加希望の方は記入または電話にてお申込みをお願いします。
※いずれも、参加者が5人未満の場合はメンバーのみで行くことになります。ご了承ください。



日程：平成28年2月20日(土)
場所：羽根木公園
(小田急梅ヶ丘駅 徒歩5分)
費用：入園料無料
交通費で往復600円程度かかります。
昼食は現地です。
※参加申し込み締め切りはとくにありません。
当日集まったメンバーで行きます。

梅見

日程：平成28年1月12日(火)
場所：東京ドーム
(水道橋駅 徒歩5分)
費用：前売り券1000円(入場料)
交通費はJR利用で往復800円程、
(都営を利用すると少し安くなります。)
別途、丼ぶりは一杯につき500円
申し込み締め切り：平成28年1月7日(火)

ふるさとまつり
In 東京ドーム



ちなみに写真はスタッフの厳選のどんぶり...十勝牛とろ丼・
山形牛ステーキ趣味噌焼き丼・函館朝市漁火がこめ丼

2015年11月度事業報

登録者数変遷			
	新規	退所	総数
11月	2名	0名	101名

利用状況	
開所日数	19日
来所者数	385名

相談等件数	
電話	104件
来所相談	28件
訪問	1件
同行	9件
個別支援会議	1件
関係機関との連絡調整	14件
電子メール	2件
緊急携帯	2件

エネルギーのあった若かりし頃は、完全を目指さなければならぬのではないかと、何事も中途半端な自分を責めて、荷物を自ら背負っていました。

『不完全でいいじゃないか!』は、私の敬愛する伊波真理雄医師の著書のタイトルですが、「不完全がいいんじゃない?」を今は座右の銘にして開き直っています。

まあ、不完全も時と場合にもよりますけどね…(^_^)。

新年も笑い声の絶えないサポでありますように。

(夢見る乙女座生まれの職員の願い)

計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	33件
契約者数	182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

1月5日(火) 640Kcal	1月8日(金) 620Kcal
刺身サラダ がんと青菜の含め煮 酒粕汁 デザート	もやしバーグ 白菜の甘酢和え スープ デザート
1月12日(火) 610Kcal	1月15日(金) 610Kcal
きのこ牛肉のさっと煮 大根のきんぴら みそ汁 デザート	タラのピカタ 法蓮草とエリンギのカレーソテー みそ汁 デザート
1月19日(火) 650Kcal	1月22日(金) 660Kcal
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	マーマレー鶏 レンコンのカレーきんぴら みそ汁 デザート
1月26日(火) 650Kcal	1月29日(金) 620Kcal
中華丼 昆布の煮物 みそ汁 デザート	豚キムチ豆腐 刻み昆布の煮浸し みそ汁 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お楽しみです!

【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。