

2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 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	3 	4 茶話会 15:00~16:00	5 夕食サービス 17:30~	6 精神保健福祉講座 14:00~16:00
7 	8	9 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	10 	11 建国記念日	12 夕食サービス 17:30~	13 家族相談 13:00~15:00 将棋教室
14 	15	16 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	17 	18 運営 ミーティング 15:00~16:00	19 夕食サービス 17:30~	20 お楽しみ食堂 10:30~14:30 弁護士相談 13:00~16:00
21 	22	23 夕食サービス 17:30~	24 	25 茶話会 15:00~16:00	26 夕食サービス 17:30~	27 将棋教室
28 	29			1月20日のお楽しみ食堂の献立は、 ブリ大根、ごはん、お味噌汁になります♪		

緊急時の対応、みなさん、どうしていますか？

・#7119（救急相談センター）

病状の急変や怪我をし、救急車を呼んだ方がいいのか迷った時の連絡先です。

・0570-087478（こころといのちのほっとライン） ※通話料がかかります。

14時～翌朝6時（受け付けは5:30まで）年中無休で行っている、自殺相談専用の電話窓口です。

・0570-064-556（こころの健康相談統一ダイヤル） ※通話料がかかります。

電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続します。相談曜日や時間は相談機関により異なります。

・#9110（警察安全相談窓口）

警察相談専用電話です。緊急事態だが通報すべきか迷った時の連絡先です。



☆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



梅見の日程変更について

先月から参加者を募集している梅見ですが、日程が変更になりました。以下詳細になります。

日程：平成28年2月13日（土） 10：30にサポ集合

場所：羽根木公園

（小田急線梅ヶ丘駅徒歩5分 または 京王井の頭線東松原駅徒歩10分）

費用：入園料無料

交通費で往復600円程度かかります。

昼食は現地でとる予定です。

※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。



企画したメンバーのTぼんより

売店で甘酒。梅をみながら心と身体があったまり、気分スッキリして、仲間との一体感を持って一緒に楽しもう。
昼の食事もういよいよやりましょう！！

※このTぼんは、ラ○ザップで結果にコミットしたTぼんです。実際のTぼんとは異なりますのでご了承ください。



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～

ぜひご参加ください。

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 3階なので間違えないようにしてください。

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（市民の方も応募可能です）

定員：40名 参加費：無料

申し込み：ライフサポート MEW



ライフサポートMEW、振り返りの時間です

- ・2月18日（木） 15：00～
2015年度の振り返り
お花見・一泊旅行やメンバー企画のイベント、いろいろありましたね。
- ・3月17日（木） 15：00～
2016年度について
次年度はどのようなイベントを企画しましょうか？

みなさんぜひ、ご参加ください。参加できない方も電話等でご意見お伝えください。

はたおり教室の買い出しについて

はたおり教室でボランティアをやってくださっている小堤さんと一緒に、吉祥寺ユザワヤへ材料の買い出しに行きませんか？はたおり教室で作りたいと思っている作品に合わせて、どのような糸が適しているか相談にのってくれます。この機会にぜひ、参加してください。

2月9日（土）

14：30にライフサポートMEWに集合

材料費や交通費は各自負担となります。
割引のカードやハガキ類も各自持参してください。



お花見 企画委員募集中！！

雪も残っており、まだまだ寒いですが、今年もサポ恒例のお花見を予定しています。
日程・場所・昼食はどうするか…希望がある方はぜひ、お花見企画委員になってみませんか？企画委員になってくださる方は、スタッフも一緒にお手伝いしますので気軽にお申し出ください！！
今年のお花見の詳細については、次号以降に発表していきます♪



2015年12月度事業報告

アッキーのぼやっきー

登録者数変遷

	新規	退所	総数
12月	3名	0名	104名

利用状況

開所日数	21日
来所者数	427名

相談等件数

電話	84件
来所相談	32件
訪問	3件
同行	3件
個別支援会議	2件
関係機関との連絡調整	31件
電子メール	0件
緊急携帯	8件

アッキーはいろんなことに関わっているのだが、主なものは、全国「精神病」者集団運営委員としての活動、医療観察法を許すな！ネットワークとしての活動、全国ピアスタッフ協会の活動、日本病院・地域精神医学会などがある。今年には病院・地域精神医学会が練馬区で総会を開くのでその実行委員会も。なかなかみんなが参加できるものは少ないんだけど、今度ネットワークで行う学習会はお勧めなので紹介させてほしい。タイトルは「日本の精神科医療、現状と問題点と展望」民間病院で45年間勤務して『迷走する精神医療』（萌文社）を書いた氏家憲章さんが講師だ。氏は現在、社会福祉法人うるおいの里の理事長をしている。2月27日（土）1時30分～4時20分（開場1時20分、2回休憩あり）スマイル中野第二会議室、資料代300円 これはためになると思うし、僕も楽しみにしている。

計画相談

新規計画作成	3件
モニタリング	36件
契約者数	183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

2月2日（火）620Kcal	2月5日（金）640Kcal
野菜たっぷり煮込みうどん 煮豆 きゅうり浅漬け デザート	鶏挽肉と白菜の重ね煮 小松菜とさきいかの和え物 みそ汁 デザート
2月9日（火）640Kcal	2月12日（金）620Kcal
甘塩鮭と白菜の蒸し煮 じゃが芋とえのきのじゃこ炒め みそ汁 デザート	豚肉と白菜の中華炒め えのきのザーサイ和え スープ デザート
2月16日（火）640Kcal	2月19日（金）660Kcal
大根カレー きのこソテー スープ デザート	鮭のごまだれやき 青菜の納豆和え みそ汁 デザート
2月23日（火）630Kcal	2月26日（金）610Kcal
豚肉とごぼうの柳川風 納豆 みそ汁 デザート	さんま缶の梅和え じゃが芋とピーマンの金平風 みそ汁 デザート

サボの台所（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。