

11月の予定



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 手芸教室 14:00~ 夕食サービス 17:30~	2 	3 文化の日 	4 夕食サービス 17:30~	5
6 	7	8 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	9 	10 茶話会 15:00~16:00	11 夕食サービス 17:30~	12 将棋教室 14:30~16:30
13 	14	15 手芸教室 14:00~ 夕食サービス 17:30~	16 	17 運営ミーティング 15:00~16:00	18 夕食サービス 17:30~	19 生活講座 (スポーツ吹矢) 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
20 	21	22 夕食サービス 17:30~	23 勤労 感謝の日 	24 薬剤師さんと話そう 13:00~ 茶話会 15:00~16:00	25 夕食サービス 17:30~	26 おたのしみ食堂 10:30~14:30 *上記、実施日が変更 将棋教室 14:30~16:30
27 	28	29 夕食サービス 17:30~	30 			

<今年度もインフルエンザ・ノロウィルスに注意しましょう>

ライフサポート MEW のメンバーさんをお願い

発熱—受診し医師の指示に従って下さい

— 37.5℃以上の発熱時には来所を控えて下さい

嘔吐—原因が分かるまで来所は控えて下さい

— 来所を再開する時には事前にサポへ連絡を下さい

下痢—サポに連絡を下さい

— 同居の方が下痢をしている場合も同様に連絡を下さい

* サポ利用中に具合が悪くなった時は速やかに**スタッフに相談**して下さい。また、**手洗い・うがい・消毒**を行い感染症予防、咳が出る時は**マスクの着用**で感染拡大の予防に協力をお願いします。



緊急事態に備えて、知っておきましょう

- #7119 - 救急相談センター
- #9110 - 警察安全相談窓口
- 03-5272-0303 - ひまわり
※緊急入院相談
- 0570-087-478 (14時~翌6時)
- こころといのちのほっとライン
- 0570-064-556 (14時~翌5時半)
- こころの健康相談統一ダイヤル
- 03-5155-5028 (平日 17時~22時)
- こころの夜間電話相談



☆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

〒180-0006

東京都武蔵野市中町3-4-9 ディアハイム武蔵野1階

TEL：0422-36-3830（相談用）

0422-50-1355（事務用）

FAX：0422-36-3700

E-mail：life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

<野球の国際大会：WBCをみんなで見に行こう！参加者募集！>

World Baseball Classic：WBCが来年3月に開催されます。メンバーさんより、サポのみんなで見に行こうという企画が出されました。詳細はまだ決まっていないのですが、決まったところまでのご紹介です。

- ① 日程：3月7日（火曜日）～11日（土曜日）
- ② 場所：東京ドーム
- ③ 費用：チケット代（**まだ不明**：6000円～13000円程度）交通費、観戦中の飲み物代等
*観戦参加者で、対戦国を決めて席を取りましょう。



人気の韓国戦等はチケットがとりにくいと思われます（他にキューバ、中国、オーストラリア）。
参加希望者は「**11月末までに**」電話または来所時に申し込んでください。

（今後のスケジュール）

- 1 - 11月末 参加者 締切り
- 2 - 12月中 みんなで話し合い
（チケット購入係や、日程を決めます）
- 3 - 1月中 チケット購入



<お屋のお弁当について>

7月後半以降、利用していたお弁当屋が安定して使えなかった為、再度、利用するお弁当屋をメンバーと職員で探しています。

先日の運営ミーティングで話し合いがありました。

決まったことを報告します。

現在、「武蔵野」¥390- と「ココット」¥360- の2店が、利用できそうです。

片方の利用か、または両方の利用かは、今後の皆さんとの話し合いの中で決めることとなります。

引き続き、どこのお弁当屋を利用するかは、茶話会で検討していきます。

筆ペン講座

毎回人気の講座になります。今回は年賀状作り！ 日頃お世話になっている方に1年のお礼の気持ちを、筆ペンでしたためてみませんか？

- 1、日時：12月5日（月）13時～14時30分
- 2、参加人数：5名
- 3、参加費：150円（材料費）



参加したい方は、ホワイトボードに貼ってある案内に名前を書くかスタッフまでご連絡ください。

申し込みは先着順とさせていただきますので、ご了承ください。

<職員勤務体制について>

11月より、職員体制が変更になります。

・大泉さん 10月末で退職します。

◎小原さん 月・火・木・第1・3土曜日に出勤します。

◎八田さん 火・木・金曜日に出勤します。

どうぞよろしくお願いいたします



ご挨拶 ライフサポート職員 大泉



10月末日付で退職することといたしました。茶話会に続き、報告させていただきます。

慌ただしいままの離職となります。振り返る間もありませんが、メンバーの皆さんにとって、これからの日々、一度でも多く、笑いや喜び、安心が訪れることを、引き続き願っています。

今後も思い思いに、フリースペースを利用して下さい。夕食サービスや、お楽しみ食堂は体に良いですよ☆

悩んだ時、つらい時、ひとりひとりの言葉を聞きとめてくれる人がライフサポートにはいます。年内、まだイベントもあります。寒さ堪えて笑顔ある冬を迎えて下さいね。

ありがとうございました

<メンバーからの投稿：好きなものについて>

映画を見る事が好きで、映画館の映像の迫力と音の迫力は臨場感たっぷり、ぼっとうできる。

ヒーロー、ヒロインの気分を味わえるから、映画は何度見てもあきない。

手帳を見せれば千円で見られるので、財布にもやさしいからうれしいです。

因みに好きなのは、恋愛ファンタジー物です。（ペンネーム：T.S）～皆さんは好きな映画がありますか？

趣味や好きなもの、日々の暮らしの話等、皆さんからの投稿をお待ちしています



2016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	104名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	297名		
相談等件数			
電話	114件		
来所相談	34件		
訪問	3件		
同行	2件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	18件		
電子メール	0件		
その他	4件		

今月のつぶやきさん

最近、ハマっていること。

鉛筆削りです。何本か違う種類の鉛筆を削ってみたのですが、STAEDTLERという鉛筆の削り心地がいいです。ちょっと怪しいですが、夜の静かな時間に、黙々と削っていると、頭の中がすっきりしたような気持ちになります。

何でもいいので、何も考えない時間を作ることで、だいぶ頭がリフレッシュされ、ストレスの軽減に繋がるようですよ。皆さんもお試してください。

頭が疲れているT. Mより

計画相談	
新規計画作成	1件
モニタリング	29件
契約者数	175件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 3件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

11月1日(火) 610Kcal チキンソテーきのこソース サラダ スープ デザート	11月4日(金) 650Kcal 白菜とひき肉のうま煮 みそ汁 野菜のおひたし デザート
11月8日(火) 620Kcal 牛肉と大根の韓国風煮物 チンゲンサイとねぎのナムル 冷奴 すまし汁 デザート	11月11日(金) 630Kcal ドライカレー サラダ スープ デザート
11月15日(火) 620Kcal サンマのカレー焼き みそ汁 ニラ納豆炒め デザート	11月18日(金) 620Kcal 春雨の酸辣煮 すまし汁 かぼちゃの甘煮 デザート
11月22日(火) 650Kcal きのこのクリーム煮 スープ 玉ねぎと人参のソテー デザート	11月25日(金) 650Kcal すきやき風煮物 みそ汁 野菜のおひたし デザート
11月29日(火) 630Kcal 鶏肉と野菜のみぞれ蒸し じゃがいものきんぴら みそ汁 デザート	

サボの台所(400円) 一七時半

デザートに何が出るかは、毎回のお楽しみですよ

<申し込み受付>

- ・申し込みは、該当曜日の前日12時~当日15時までです。
- ・電話、またはスタッフにお申し込みください。
- ・当日、15時以降のキャンセルは全額本人負担となります。
- ・予算の都合上、メニューの内容は、一部変更となる場合があります。ご了承ください。
- ・申し込んだ方は、当日の18時30分までに来所してください。

***夕食サービスの定員は、先着12名となります。**