

12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 茶話会 15:00~16:00	2 夕食サービス 17:30~	3
4 	5 筆ペン講座 13:00~14:30	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 夕食サービス 17:30~	10 将棋教室
11 	12 将棋交流戦 13:30 集合	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 13:00~16:00
18 	19	20 長谷川病院見学 13:00~15:00 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	21 	22 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	23 天皇誕生日	24 クリスマス・忘年会 12:00~14:00
25 	26	27 大掃除・年越しそば会 10:00~ はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	28 	29	30	31
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 12月28日(水)~1月4日(水) 年末年始により閉所 </div>						

<インフルエンザ・ノロウイルスに注意！>

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

*手洗い・うがい・消毒を行い、咳が出る時はマスクの着用等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



今年のテーマ：『手作りほのぼの望年会』

日時：平成28年12月24日（土） 12時から14時

*集合時間については、役割により異なります。

詳細についてはお問合せ下さい。

会費：1,200円

*申し込み締め切り以降のキャンセルの場合は参加費をご負担下さい。

申込み締切：12月17日（土）

役割：①調理（買い物指示）②運搬・買い物（注文） ③かざり・会場設営

④会計 ⑤進行

*全員どれかの役割をお願いします。

内容：昼食（チキン、ケーキ、ピラフ）、ゲーム

*飲み物は各自持参してください。

*自分で飲める量の飲み物を持ってきてください。

毎年恒例のお楽しみ
クリスマス忘年会の詳細決定
みんなでほのぼの過ごし、
来年に希望をつなげましょう☆



第1回 将棋交流戦 @コット

「サポ内だけではなく、いろいろな人と将棋をしてみたい」そんなメンバーの声が実現します！
武蔵境にあるコットという施設のメンバーさんと将棋の交流戦を行うこととなりました。初心者の方も大歓迎♪勝ち負けではなく、あくまで「交流」戦です。みんなで楽しみましょう。

日時：12月12日（月） 14時～16時くらい
13時半にサポに集合し、皆でコットに行きます。
（武蔵境駅から徒歩5分ほどです）

参加費：無料 ※交通費は各自の負担となります。

参加人数：約5名

参加される方は事前にサポまでご連絡ください。



大掃除・年越しそばの会

今年も残すところわずかとなりました。ライフサポートMEWでは、今年も大掃除を行います。また、大掃除に参加した方には年越しそば会も開催します。

1年間お世話になったフリースペースをきれいにし、また新たな気持ちでフリースペースを利用できるとよいですね。年越しそばを皆で食べながら今年1年を笑顔で振り返る、そのような会にしたいと思っていますので是非ご参加ください。



日時：12月27日(火)
10:00～ 大掃除
12:00～ 年越しそば会
参加費：300円(おそば材料代)



年末年始・サポの閉所日について

ライフサポートMEWのお休みは、
12月28日(水)～1月4日(水)になります。
長期のお休みについて、不安を感じるメンバーもいると思います。
そのようなときは、事前にスタッフにご相談ください。



麦茶についてのお願い

最近、フリースペースで麦茶が出たままになっていることがあります。先日の茶話会でも話し合いましたが、今後はキッチンで麦茶をいれて、フリースペースには麦茶を持ち込まないようにしましょう。
気持ちの良いサポにするためのご協力をお願いします。

ゲストを招いてコーヒートーク
ドリームキャッチャーをつくってみよう！
に参加してみて

最初はゴミみたいに見えて、こんなの作るの～！？と言われるがままに参加しました。無から作るのがむずかしい～！と思いましたが、なんだかんだと材料を見てるうちに作っていき、ドリームキャッチャーと言えるぐらいのものができた時は少し感動しました。
無心になれて熱中できたのがよかったです。今は枕元に飾ってありますが悪い夢は見ません！！

メンバーR・A

そんなAさんの作品です☆ →



2016年10月度事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
	新規	退所	総数
10月	1名	0名	104名

利用状況	
開所日数	21日
来所者数	316名

相談等件数	
電話	110件
来所相談	31件
訪問	7件
同行	1件
個別支援会議	2件
関係機関との連絡調整	13件
電子メール	1件
緊急携帯	2件

先月に引き続き、最近ハマっていることシリーズ。「焼きトマト」。子どもの頃、真夏に生ぬるいトマトジュースを飲んでから好んで食べなくなったトマト。居酒屋でベーコン巻焼きトマトを食べてから、冬は暖めて食べるように。フルーツトマト等、いろんな味を試したけど生はやっぱり今ひとつ。スープに入れたり、焼いて食べるとイケる。煮ても焼いてもくえない奴ですが、トマトは煮たり焼いたりしたほうが食べる私です。

(夢見る乙女座生まれの職員)

計画相談	
新規計画作成	2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) 2件
	(終結) 1件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

	12月2日(金) 620Kcal
	魚の揚げ焼き さつま揚げと大根の煮物 みそ汁 デザート
12月6日(火) 630Kcal	12月9日(金) 610Kcal
白菜と鶏挽肉の豆乳うどん 小松菜と油揚げの煮浸し デザート	しいたけとベーコンのにんにく焼き 白菜の煮浸しからし酢醤油風味 とん汁 デザート
12月13日(火) 640Kcal	12月16日(金) 630Kcal
鮭のムニエルきのこあん ひじきの煮物 すまし汁 デザート	鶏挽肉のれんこん入りつくね 野菜のおひたし みそ汁 デザート
12月20日(火) 650Kcal	12月23日(金) 650Kcal
豚肉の竜田焼き サラダ スープ デザート	
12月27日(火) 620Kcal	
肉みそうどん 切り干し大根とちくわの煮物 デザート	

サポの台所(四〇〇円) 一七時半〜

デザートに何が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。