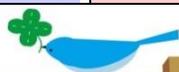


7月の予定



=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
<p>職員夏季休暇について 7~9月は職員が交代で夏季休暇を取らせていただきます。 皆さまの、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>						<p>1 土曜自習室 ※毎週1時~3時</p>
2 	3	4 夕食サービス 17:30~	5 	6 茶話会 15:00~16:00	7 アールブリュットを見に行こう 11時~ 夕食サービス 17:30~	8 将棋教室 14:30~16:30
9 	10	11 夕食サービス 17:30~	12 	13 茶話会 15:00~16:00	14 夕食サービス 17:30~	15 お楽しみ食堂 10:30~14:30 弁護士相談 13:00~16:00
16 	17 1泊旅行 大洗 9:00 メガロス前集合	18 はたおり教室 14:30~16:30 17時閉館	19 	20 運営 ミーティング 15:00~16:00	21 みんなで話そう 英語プログラム 15:00~16:00 夕食サービス 17:30~	22 将棋教室 14:30~16:30
23/30 	24/31	25 夕食サービス 17:30~	26 	27 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	28 夕食サービス 17:30~	29



6月運営ミーティング報告

- ・ライフサポートMEWの1泊旅行の目的は、行き先よりも皆と旅行を通じて交流を深めていくこと!
- ・池田輝子助成金で空気清浄器を購入する。
- ・6/19(月)、20(火)で梅シロップ作りをする。
- ・「ピアの時間」を始めたいという提案から、茶話会の時間のあり方について再考となった。

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

土曜自習室のご案内



ライフサポート MEW では土曜の午後に自習室を提供しています。

自宅で一人でやっても続かない、図書館だと周りの目が気になるので、どこかで落ち着いて勉強したいと思う方は、ご自分のドリルや問題集など持参でご利用いただけます。履歴書を書きたいから、落ち着いて書ける場所を探している、という方も歓迎です。

ご利用にあたっては、職員にお申し出ください。

時間：毎週土曜日 午後1時～3時

場所：ワークショップMEW 作業スペース（同じ建物内です）

費用：無料

サポの一泊旅行@大洗

日時：平成29年7月17日（月）～18日（火）9時に三鷹のメガロス前集合

費用：10000円

プラン：1日目

三鷹駅集合→偕楽園（偕楽園レストハウスにて昼食）→大洗アクアワールド→
かんぽの宿大洗宿泊（宴会・カラオケ・卓球あり☆）

2日目

めんたいパーク（おみやげが無料でついてくる！）→那珂湊さかな市場にて昼食
→筑波宇宙センター→三鷹駅着

申し込み締め切り：7月1日（土） ※締め切り後のキャンセルは実費を差し引いて返金します。

支払期間：7月7日（金）～7月15日（土）

参加人数がまだ少ない状況です。おいしい海鮮や、素晴らしい朝日をみんなで楽しみたいと思っています。気になるけど不安がある…係が負担に思ってしまう…等があればスタッフに相談してください。ぜひ、皆さんご参加ください。

平成 30 年度の一泊旅行先『浜松』に決定！



大河ドラマ井伊直虎ゆかりの地（龍潭寺など）を見学し、かんざんじ温泉に浸かり、うなぎや餃子ご当地の美味しいものを食べましょう。

新幹線で移動の予定です。バスは苦手です。いつもは旅行に参加できないと思っている方、ぜひこの機会にどうぞ。



赤い羽根共同募金の助成金申請をします。詳細が決まり次第、お知らせしますので楽しみに！！

武蔵野アールブリュット 2017 を見に行こう！！

会場は、メイン会場となる「吉祥寺美術館」、中道通りにある「アートギャラリー絵の具箱」、ヨドバシカメラの隣にある「ギャラリー永谷1・2」（ほぼ隣接した2つのギャラリー）です。それぞれ歩いて数分の距離にあるので、気軽に歩いて、帰りはお昼を食べて帰ってくるのがいいかなと思ってます、サポのメンバーさんの作品も吉祥寺美術館に展示されています。当日、5人集まったら、みんなで行きましょう。

日時：7月7日(金) 11:00 ライフサポートMEWに集合

おりがみ教室について

毎月第一月曜日のおりがみ教室のプログラムですが、運営ミーティングで「毎月ではなく、もう少し回数を減らしてもいいのでは」、「クリスマスなどのイベントの前にお願したい」などの意見が上がり、今後は福田さんに不定期でお願いすることになりました。

7月からは定期プログラムとしてはなくなります。不定期のおりがみ教室の開催時期については、その都度、運営ミーティングで決めていきましょう。

あめ

モモ

私が7才の時、初めてクラシックバレエを習いに行った。その帰り、母と歩いていると、小さな女の子が走ってきて、私にあめをくれた。私はきょとんとした。母はすかさず、あの女の子 Y 子とお友達になりたいのよ！！と言った。そうなの。私はその当時から気がつかない子だった。今だに私は気がつかない大人だ。

レッスン中その小さな女の子は私に精一杯親切にしてくれた。でもその子のバレエのレッスンのやり方は、どういうわけか、投げやりだったことを覚えている。今その小さな女の子は、どうしているだろうか。



2017年5月度 事業報告

登録者数変遷			
5月	新規	退所	総数
	2名	0名	112名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	357名		
相談等件数			
電話	162件		
来所相談	55件		
訪問	17件		
同行	8件		
個別支援会議	14件		
関係機関との連絡調整	133件		
電子メール	0件		
緊急携帯	5件		

スタッフより一言

平成26年4月から皆様と

ともに夕食を楽しんで、まる3年になりました。

毎回時間に追われ、バタバタと夢中で過ごしてきましたが、皆さまのお顔を見るたびにほっとし、又見えないと具合が悪いのかな？と心配になります。

家庭料理は楽しみながら作るものですが、なかなか奥が深く日々勉強です。あと、いつまで作ることが出来るかな？◎(松浦)

計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	21件
契約者数	168件
地域移行	(継続) 4件
地域定着	(継続) 6件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

7月4日(火) 620Kcal	7月7日(金) 630Kcal
チキンバーグ 豆苗としらたきの明太子炒め スープ、デザート	豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば 長芋のトマトめかぶソース スープ、デザート
7月11日(火) 640Kcal	7月14日(金) 640Kcal
厚揚げとひき肉詰め煮 野菜のおひたし すまし汁、デザート	焼き鮭のタルタルソース なすのみそ炒め みそ汁、デザート
7月18日(火)	7月21日(金) 650Kcal
	きゅうりと鶏肉の甘酢炒め アスパラとハムのしそあえ すまし汁、デザート
7月25日(火) 620Kcal	7月28日(金) 630Kcal
豚なす青じそ 納豆 かきたまスープ、デザート	豆苗と豚肉のたくあん炒め ゴーヤの甘みそあえ みそ汁、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：
該当する曜日の前日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。