

12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 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~	2 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;">土曜自習室 ※毎週1時~3時</div>
3 	4	5 手芸教室は お休みです 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 将棋教室 14:30~16:30
10 	11 将棋交流戦 (コットにて) 14:00~16:00	12 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	13 	14 茶話会 15:00~16:00	15 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~	16 クリスマス・忘年会 12:00~14:00 弁護士相談 14:30~17:30
17 	18	19 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	20 	21 運営 ミーティング 15:00~16:00	22 夕食サービスは お休みです	23 天皇誕生日
24/31 	25	26 夕食サービス 17:30~	27 	28 大掃除&年越しそば会 10:00~12:00 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	29 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">12月29日(金)~1月3日(水) 年末年始により閉所です</div>	30

11月運営ミーティング報告

- ・クリスマス忘年会は昨年と同じ料理で行う。
今年のケーキはティラミスに決定!
- ・働きたい気持ちのある人向けのしゃべり場を
1月から第4土曜 15:30~16:30で始める。
- ・駐輪場は台数が限られているので、自転車で
の来所利用は禁止となっています。

など。

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

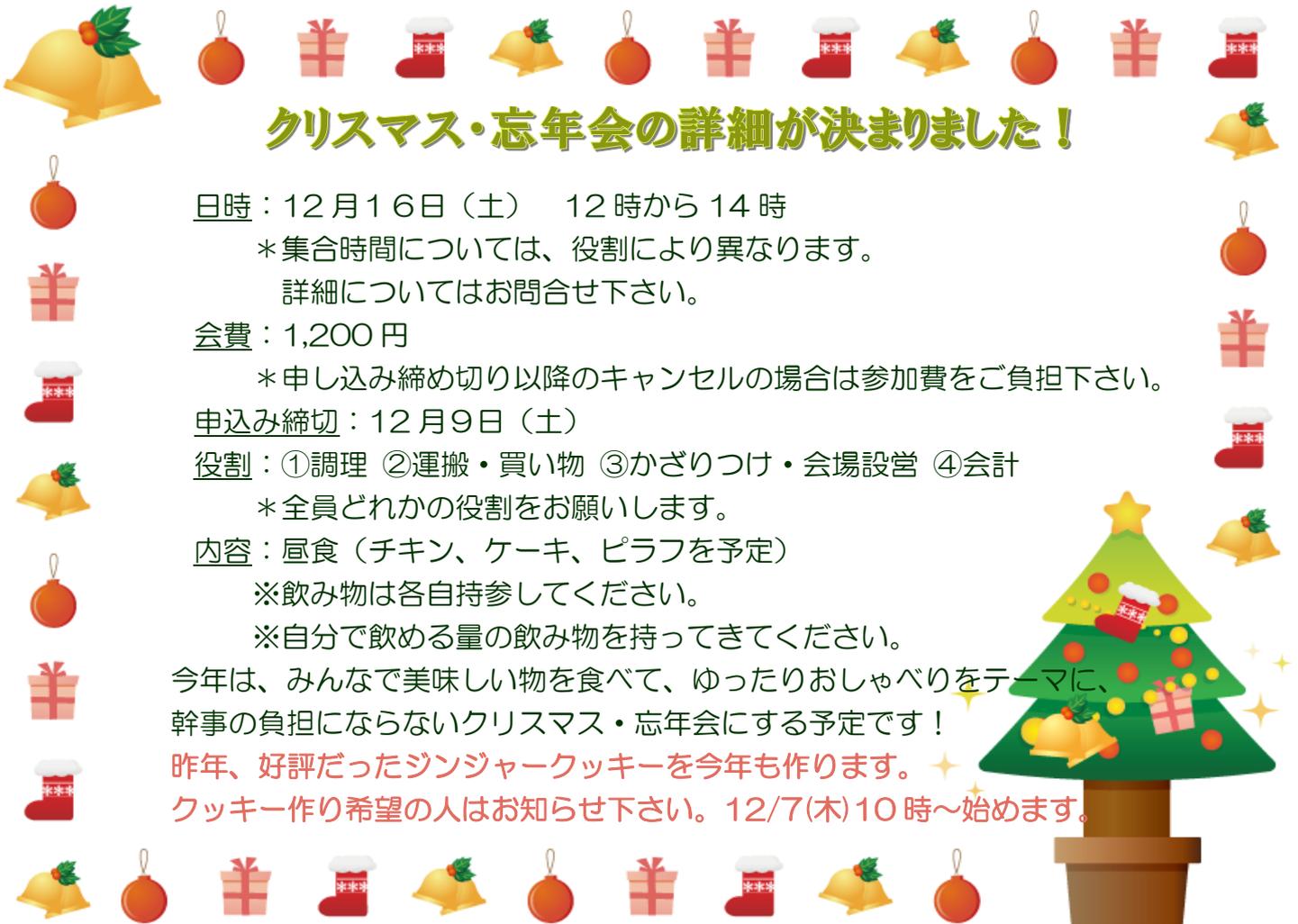
東京都武蔵野市中町3-4-9ディアハイム武蔵野1階

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



クリスマス・忘年会の詳細が決まりました！

日時：12月16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。

申し込み締切：12月9日（土）

役割：①調理 ②運搬・買い物 ③かざりつけ・会場設営 ④会計

*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、ピラフを予定）

※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。

今年は、みんなで美味しい物を食べて、ゆったりおしゃべりをテーマに、幹事の負担にならないクリスマス・忘年会にする予定です！

昨年、好評だったジンジャークッキーを今年も作ります。

クッキー作り希望の人はお知らせ下さい。12/7(木)10時～始めます。



大掃除&年越しそば会

今年も恒例の年末大掃除を行います。

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ので、是非ご参加ください。

一年間お世話になったフリースペースをきれいにし、年越しそばを皆で食べながら今年一年を振り返りましょう！



日時：12月28日（木）

10：00～ 大掃除

12：00～ 年越しそば会

参加費：300円（おそば材料代）

アートスペース 完・成★



ピクチャーレールを取り付け、サポのアートスペースが完成しました。壁の一角がすてきな空間となっていますので、皆さんぜひ、見に来てください。作品も随時受け付けています♪

静養室をリニューアルしました

北風が吹いてきて、いよいよ冬ですね。

エアコンがついていない静養室は寒いかな…。暖かい所でゴロゴロしたいよな…。なんてことを考え、何人かの人で、出来たばかりのニトリ(東急デパートの中)にこたつを買いに行ってきました。

電気毛布も買ったほうがいいのでは?という意見に、それは暑いよとメンバーさん。実際、こたつだけでとっても暖かい静養室ができました。昼寝にも最適です。サポに来た時はぜひご利用下さい。



駐輪スペースについて

ディアハイムの駐輪場ですが、サポのみなさんは、**利用ができない**ことになっています。自転車での通所を希望されている方が多い中、ご希望に添えず申し訳ありません。駐輪スペースに停めても良い自転車には目印にシールを貼っているのですが、そのシールが貼られていない自転車は移動をお願いすることになっています。

周りの方のご迷惑にならないよう、ご協力お願いします。

2017年10月度 事業報告

スタッフよ一言

紅葉狩りをどうしようかな、なんて思っていたら今年はあっという間に冬が来てしまったような寒さですね。おかげで、サポの近くの公園でも木々が色づきを増してきたようです。これからはイチョウの黄葉が楽しみです。井之頭公園や桜並木の紅葉も一枚ごとに色が異なって趣がありそうです。

こんな季節に散歩したら、いつも以上にリフレッシュできるかも。歩いたら減量できるかな？ (T)

登録者数変遷			
10月	新規	退所	総数
	2名	1名	111名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	269名		
相談等件数			
電話	199件		
来所相談	52件		
訪問	15件		
同行	11件		
個別支援会議	7件		
関係機関との連絡調整	87件		
電子メール	0件		
その他	16件		

計画相談

新規計画作成	2件
モニタリング	24件
契約者数	174件
地域移行	(継続) 3件
地域定着	(継続) 10件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

	12月1日(金) 640Kcal
	さつま芋と豚肉のピリ辛炒め 小松菜のおひたし みそ汁、デザート
12月5日(火) 640Kcal	12月8日(金) 630Kcal
魚のみそ煮 えのきと油揚げの柚子こしょう酢 みそ汁、デザート	きのこ豚肉の当座煮 ごぼうのごま合え すまし汁、デザート
12月12日(火) 630Kcal	12月15日(金) 650Kcal
鶏肉と大根の煮物 れんこんわさびきんぴら みそ汁、デザート	しいたけとベーコンのにんにく炒め ブロッコリーと油揚げのピリ辛煮びたし みそ汁、デザート
12月19日(火) 650Kcal	12月22日(金)
エリンギと豚肉のオイスターソース炒め リンゴとかぶのサラダ スープ、デザート	都合によりお休みです
12月26日(火) 650Kcal	
魚のフライパン塩焼き さつま揚げと大根の煮物 すまし汁、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。