

2月の予定

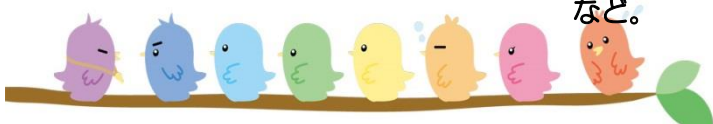


日 休み	月 10:00～18:00	火 10:00～19:30	水 休み	木 10:00～17:00	金 10:00～19:30	土 10:00～18:00
				1 茶話会 「さびしさについて」 15:00～16:00	2 夕食サービス 17:30～	3 土曜自習室 毎週 13時～15時
4 	5	6 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	7 	8 茶話会 15:00～16:00	9 夕食サービス 17:30～	10 将棋教室
11 建国記念の日 	12 振替休日 	13 夕食サービス 17:30～	14 	15 運営 ミーティング 15:00～16:00	16 夕食サービス 17:30～	17 弁護士相談 13:00～16:00 精神保健福祉講座 「ネット依存について」 14:00～16:00
18 	19	20 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 夕食サービス 17:30～	24 将棋教室
25 	26	27 夕食サービス 17:30～	28 	・英語プログラムはしばらくの間休止します。 ・2月の「働きたい人のしゃべり場」はお休みとします。 ・2/17(土)の自習室はお休みです。		

1月運営ミーティング報告

- ・「はたおり教室」は、休止。
- ・「大掃除と年越しそばの会」の振り返り。
⇒今年の年末は、「大掃除」と「年越しそば」は別々の日に行おう！
- ・「働きたい人のしゃべり場」は、第3土曜の16時～17時に変更しよう！
- ・お花見の幹事を2月から募集します！
締め切りは2/8(木)です。

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

T E L : 0422-36-3830 (相談用)

0422-50-1355 (事務用)

F A X : 0422-36-3700

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

2月の運営ミーティングで 1年の振り返り・お花見について話します

毎年やっていますが、2月15日の運営ミーティングで今年度の振り返りをします。昨年4月からのことを、みんなで思い出しながら話し合えたらと思っています。お花見についても、そろそろ話し合いを始めないとあっという間に桜が咲いてしまうので、相談しましょう。幹事さんも2/8(木)夕切で大募集します。幹事がいないと、お花見ができないので、皆さんよろしくお願いします。やってもいいなという方、スタッフまで教えて下さい。

はたおり教室休止のお知らせ

はたおり教室を、皆様と楽しく15年近く続けて参りましたが、振り返ると自分も含めて、家族が元気だったからこそできたのだなぁと思います。

私には93歳になる実母がいて、西東京市内で一人暮らしをしています。昨年11月より寒さとともに母のものの忘れが激しくなり、一人にしておけないと決心し、弟たちと力を合わせて実家に通ったり、泊まったりすることにしました。自分自身も古希を迎えて、体力が低下し、ボランティア趣味は一時休止することにしました。

突然で皆様にはご迷惑をおかけしますが、どうぞご了承下さい。また、必ずお会いする日を楽しみにしています。

2018. 1. 16

小堤ふみ恵

さびしさについて話してみませんか？

さびしさ。それは誰でも感じることもある自然な感情です。でも、寂しさがいき過ぎてしまうと苦しくなります。特に独居の人には、さびしさは耐え難い苦しみになることがあります。そんな時に他の人はどうしているのか、話し合ってみませんか。

どんな悩みでも人と共有すれば、その分だけ軽くなるとも言います。お互いの本音をぶつけてみれば、何かしら寂しさをやり過ごすヒントが見えてくるかもしれません。

2月1日(木)15時～ 茶話会で話しましょう。

(関口)

大掃除＆年越しそばの会

昨年末に、大掃除＆年越しそばの会を行いました。一見きれいなサポですが、エアコンやキッチン、空気清浄器等はやっぱり汚れが…日頃の感謝の気持ちを込めて、ていねいにお掃除しました。

その後はエビ天入りの年越しそばを食べ、楽しい年納めとなりました。大掃除に参加したメンバーが3名と少なく、後日ミーティングで必要性について話し合いました。結果、大掃除はした方がいい！！となり、今後は、大掃除と年越しそばを別の日でそれぞれ行っていく予定となっています。(まだまだ先の話なので、皆で覚えておきましょうね)



メンバー企画

梅見会のお知らせ

深大寺に参拝した後、蕎麦^{そば}を食べ、神代植物公園で梅を見る、という内容でメンバー企画の梅見会を行います。

幹事は小倉さんです。

参加希望の方は、ライフサポート MEW までお知らせください。

日 時 2月16日(金)
集合場所 吉祥寺駅南口(公園口)
エスカレーター下
集合時間 11時
参 加 費 昼食代 1000円～1500円
交通費 440円位

ほくが思うに

奈良祐作

ほくは、ゆめをみた

ほくが最高だと思っていたものが

いまの時代いろあせよく見れば

なんのかわちもないくそみたいなものに

かわっている

ほくの頭はほくはつした

最高なものは、まじめでいっしょうけん

めいで人のいやがるような仕事

たとえばかいごのようなもの

1980年代を多感な年ですごしたものに

すれば、もののほんしつがじつはそう

いうところにあったのかと気づいた。

そんなようなゆめだった。

ゆめゆめと言ってますがもののかちとか

ほんしつとかはそういうものだ。

2017年12月度 事業報告

スタッフより一言

ライフサポートMEWの方針として、できるだけ職員が交代でフリースペースに居て、利用者の相談などを受けていこうとなりました。私もこのところ交代でフリースペースに参加することが多くなり、フリースペースに居ると相談も多くなっているように思います。今後も遠慮せずに声を掛けて下さい。（小原）

登録者数変遷			
12月	新規	退所	総数
	6名	0名	118名
利用状況			
開所日数			19日
来所者数			326名
相談等件数			
電話			239件
来所相談			58件
訪問			24件
同行			7件
個別支援会議			11件
関係機関との連絡調整			128件
電子メール			0件
その他			8件

計画相談

新規計画作成	3件
モニタリング	22件
契約者数	171件
地域移行	(継続) 3件
地域定着	(継続) 9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(金) 650Kcal
	ミートボールのトマト煮 サラダ、 スープ、デザート
2月6日(火) 640Kcal	2月9日(金) 620Kcal
豚肉とウズラ卵のボン酢しょうゆ 大根のコチュジャン和え すまし汁、デザート	塩サバ ブロッコリーのツナ卵かけ みそ汁、デザート
2月13日(火) 660Kcal	2月16日(金) 650Kcal
梅干しとじゃこの混ぜご飯 鶏肉の治部煮風、野菜の白和え すまし汁、デザート	スパゲッティミートソース サラダ スープ、デザート
2月20日(火) 650Kcal	2月23日(金) 660Kcal
厚揚げと白菜のしょうが煮 大根とひき肉の塩炒め みそ汁、デザート	筑前煮 キュウリとわかめの酢の物 すまし汁、デザート
2月27日(火) Kcal	
ねぎ豚ロールの照り焼き カブと油揚げのサツと煮 みそ汁、デザート	

サボの台所(四〇〇円) 一七時半

デザートに何が出るかは毎回のお楽しみです!

【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。