

# 6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	2	3 	4 茶話会 15:00~16:00	5 夕食サービス 17:30~	6
7 	8	9 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	10 	11 茶話会 15:00~16:00	12 夕食サービス 17:30~	13 弁護士相談 13:00~15:00 家族相談 13:00~15:00 将棋教室
14 	15	16 編み物教室 14:00~15:30 夕食サービス 17:30~	17 	18 運営 ミーティング 15:00~16:00	19 夕食サービス 17:30~	20
21 	22	23 夕食サービス 17:30~	24 	25 茶話会 15:00~16:00	26 夕食サービス 17:30~	27 将棋教室
28 	29	30 夕食サービス 17:30~				

※6月の英会話教室はお休みとなります。ご了承ください。

『5月5日5時55分55秒』

そしてカメラにおさめた。

ある期待を込めて、その時を待つ。

「こ、これは……」

時半。そして今日は5月5日……

なぜか目が覚めた。時計をみると5

ヒマ田ヒマ男はいまだにヒマだ

その日は0時頃に就寝。早朝、



☆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

〒180-0013

東京都武蔵野市西久保 1-6-25 西川ビル 401

TEL/FAX：0422-36-3830（相談用）

0422-50-1355（事務用）

E-mail：[life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp](mailto:life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp)

メタボのあなたへ

## 生活講座のお知らせ

### 生活習慣病に（糖尿病・高血圧・脂質異常症）ならないための食生活



ダイエットがいいのはわかっているけど・・・  
何をどれくらいとればいいのでしょうか。  
余分三兄弟（糖分・塩分・脂肪分）とサヨナラするための  
毎日の食事について考えましょう。

日時：平成 27 年 7 月 9 日（木）14:00～16:00

講師：三鷹中央病院 栄養科 主任管理栄養士 <sup>はんざわ</sup> 榛澤英二氏

会場：ライフサポート MEW（武蔵野市西久保 1-6-25 西川ビル 401）

対象：関心のある方 ●定員：先着 20 名 ●参加費：無料

申込み：電話や FAX、来所時に事前にお申込みください。



## 筆ペン講座

集中できるのがよかった。  
言葉を考えるのも面白かった。

5/11（月）に筆ペン講座を行いました♪  
今回は、「緑」から連想する言葉を木箱に綴るとい  
うもの。「キャベツ」「アスパラガス」  
…食いしん坊な言葉も挙がりましたが、「新  
緑」や「紫陽花」といった言葉を連想してい  
く中で季節を感じることができました。



作品になると、それぞれの個性が  
分かって面白かった。



## 一泊旅行の行き先決定！！

5月21日の運営ミーティングにて、今年度一泊旅行の行き先について話し合いました。行き先は……

# 秩父！



サポのみなさま初めまして。  
秩父市のイメージキャラクター、ポテくまくんです。  
秩父には秩父湖・中津峡・ミューズパークなど  
自然あふれる観光スポットがいっぱい♪  
埼玉県と首都圏から近い割に、  
行ったことのない方も多いいんじゃないかな？



### 秩父一泊旅行

日時：平成27年10月19日～20日

観光の案：＜1日目＞いのしし鍋（昼食）→長瀨ライン下り  
→宝登山→お宿へ

＜2日目＞日原鍾乳洞→あゆ料理（昼食）

※お宿は、秩父にある『奥武蔵 休暇村』を予定しています。

参加費は1万円以内の予定。詳細は次号以降をお楽しみに☆



### Mさんのほのぼの日記 『犬とおじいさん』

ある日、毛がボサボサした犬に出会った。その犬を連れている、おじいさんの髪の毛もボサボサ。着ている洋服も、ボロボロ。「まあ、おじいさん。犬にブラシをかけてあげなくてはいけませんよ！！」と声をかけたら、「余計なお世話だ！！」と言われた。

「かわいがっていないのかしら？」でも犬は何も抵抗することなく、横を並んで、歩いていた。

それから時々、あっちこっちで朝早くから夕方までも、

その犬とおじいさんを見かけた。「よくお散歩するなあ」と思った。

よくよく見ると、おじいさんと犬は、とても仲良さそうだった。

相変わらず、犬とおじいさんはボサボサだった。

でもお互いに、ちっとも嫌そうではなかった。

とても仲良さそうだった。きっと、犬とおじいさんは、

お互いがすべてなんだなあ、と、やっと気が付いた。

何かほのぼのとした、気持ちが伝わってきた。

モモ



# 2015年4月度事業報告

## 登録者数変遷

	新規	退所	総数
4月	3名	1名	103名

## 利用状況

開所日数	21日
来所者数	373名

## 相談等件数

電話	92件
来所相談	51件
訪問	1件
同行	0件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	32件
電子メール	3件
緊急携帯	8件

## 夕食サービス・太鼓松五郎殿へ実学インタビュー

Q：メニューを考える上で、気を付けていることはありますか？

A：同じメニューになっていないか、カロリーは制限内になっているかに気を付けています。

Q：効率よく調理するコツはありますか？

A：2つ、3つ同時進行で調理します。

Q：最後にメッセージをお願いします！

A：楽しく調理させていただいています。「ごちそうさま、おいしかった」と言って下さるので励みになります。

いつもおいしい食事をありがとうございます。

## 計画相談

新規計画作成	4件
モニタリング	39件
契約者数	166件

地域移行 (継続) 0件

地域定着 (継続) 1件

## 夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

6月2日(火) 630Kcal 冷やしトマトうどん かぼちゃの甘煮 わかめのきんぴら デザート	6月5日(金) 640Kcal 夏野菜のカレー サラダ スープ デザート
6月9日(火) 640Kcal 豚肉と新ごぼうの甘酢炒め 奴豆腐 味噌汁 デザート	6月12日(金) 610Kcal 卵とじ丼 大根のゆかり和え すまし汁 デザート
6月16日(火) 650Kcal えびたま炒め 昆布の煮物 スープ デザート	6月19日(金) 630Kcal チキンソテーきのこソース サラダ スープ デザート
6月23日(火) 650Kcal 牛肉とじゃがいも煮 野菜の煮びたし みそ汁 デザート	6月26日(金) 650Kcal さば缶となすのカレー煮 にんじんサラダ スープ デザート
6月30日(火) 630Kcal 焼き鮭 納豆 きゅうり浅漬け みそ汁 デザート	

サボの台所(400円) 一七時半

デザートは何か出るかは毎回のお楽しみです!

### 【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。