

# SSKP MEW通信 89号



## 特集：ヘルプカードを知っていますか？

### Q. ヘルプカードとは？

障害のある人の中には手助けが必要なのに、困っていることを自分から伝えられない人がいます。ヘルプカードは、そういう人が、ふだんから身につけておくことで、困った時周囲に手助けをお願いしやすくするためのものです。

### Q. どうやって使うの？

日常生活の中で「ちょっと手伝ってほしい時」、**緊急の時**「外出時、急に具合が悪くなった時」、**災害時**「交通事故にあった時、避難が必要な時や避難生活時」など、何かトラブルや困ったことが起きた時に周囲の人にヘルプカードを見せて、手助けをお願いします。武蔵野市ヘルプカードは、「ヘルプカード」と「情報シート」の2つで1組になっています。ヘルプカードは、カバンなどにぶらさげて表示し、ヘルプカードを持っていることを、周囲の人に知ってもらいます。情報シートは、緊急時の連絡先や配慮してほしいこと等、本人の情報を記載します。折りたためば、障害者手帳に入るサイズになっています。

### 目次

2～3ページ	<b>W</b> 健康講座	<b>C</b> 活動報告と今後の予定
	<b>S</b> 暮らしと法律問題	<b>G</b> ミューのいえ職員一同より
	<b>法人</b> 法人イベントのお知らせ	
4ページ	新理事挨拶・平成26年度役員体制 / voice / 正会員・賛助会員費納入のお願い	

## 各事業所活動報告

### 健康講座

7月1日に、ワークショップMEW (B型) で、健康講座を行いました。今回は、武蔵野健康づくり事業団から講師を派遣してもらい、腰痛や膝痛に効く体操を教えてくださいました。

1時間ほどの内容でしたが、座ったままできる体操や短時間で気軽にできる体操など、講師の方がユーモアを交えて楽しく教えてください、あっという間に時間が経っていました。参加したメンバーの声は、「楽しくできた」「第2回をやって欲しい」「個人的にも体を動かす機会をつくりたくなった」など、好評でした。健康づくり事業団より「だんだん活力アップ体操」のDVDもいただき、毎日午後の作業の前に皆で体操をして、暑い夏も健康に過ごせるよう頑張っています！

★ワークショップMEW (就労移行) は、一般就労に必要な知識や技能 (パソコンなど) を高めるためにプログラムを提供し、一般就労を支援しています。関心のある方は、是非ご連絡下さい。



### 暮らしと法律問題

7月19日(土)に生活講座を開催しました。当日は弁護士の先生に「暮らしと法律問題」をテーマにお話しいただき、24名のメンバーさんやご家族の方が参加しました。振り込め詐欺などには、あわてず、すぐに行動しないこと、一人で考えずに支援者などに相談することが大切。などの話がありました。予定の時間を30分延長するほど、メンバーさんからもたくさんの質問がありました。

<参加者の感想> ※一部を記載

- ・初めての講義は少し難しかったが参考になった。相談の時間は為になった。非常に楽しかった。
- ・いろいろ勉強になりました。人に相談することが大切なのだと思います。



### ワークショップMEW (就労移行支援・就労継続支援B型)

就労移行支援 〒180-0006 東京都武蔵野市中町3-16-26 1F  
TEL・FAX 0422-38-7938 E-mail [shuroukou-mew@nifty.com](mailto:shuroukou-mew@nifty.com)  
就労継続支援B型 〒180-0006 東京都武蔵野市中町3-6-19B -7F エイ・エー・エー 矢野101・202  
TEL・FAX 0422-36-2089 E-mail [mewshop2@nifty.com](mailto:mewshop2@nifty.com)

### 就労支援センターMEW (就労移行支援)

〒180-0013 東京都武蔵野市西久保1-6-25-301  
TEL・FAX 0422-36-3577 E-mail [cmew.iin@nifty.ne.jp](mailto:cmew.iin@nifty.ne.jp)



### 法人の予定・報告

法人事務局 〒180-0013 武蔵野市西久保1-6-25-302  
TEL・FAX 0422-38-7661 Email [mew.honbu@gmail.com](mailto:mew.honbu@gmail.com)

#### ☆『就労支援センターMEW事業報告会』

就労支援センターMEW設立以来、初の事業報告会。特徴ある事業内容やメンバーさんの就労体験談を報告します。

内容:事業報告・就労体験発表・市民協同開拓プロジェクト報告等

日時:平成26年9月26日(金) 15:00~17:00

場所:就労支援センターMEW

お問い合わせ:就労支援センターMEW 0422-36-3577/担当:島津屋

#### ☆『市民こころの健康支援事業 第15回テーマ講座 自殺対策講座』

テーマ:メールで助けを求める若者たち ~「死にたい」気持ちに向き合う~

講師:伊藤 次郎氏(OVA代表、精神保健福祉士)

日時:平成26年9月27日(土) 14:00~16:00

場所:武蔵野プレイス

お問い合わせ:ライフサポートMEW 0422-36-3830

### ライフサポートMEW

(指定特定・一般相談支援事業・地域活動支援センター)

〒180-0013 東京都武蔵野市西久保1-6-25-401  
TEL・FAX 0422-36-3830 E-mail [life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp](mailto:life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp)

### ミューのいえ (グループホーム)

TEL・FAX 0422-55-5969 E-mail [nrb16767@nifty.com](mailto:nrb16767@nifty.com)



### ミューのいえ職員一同より

### 活動報告と今後の予定

就労支援センターMEWは、8月29日~31日に「アジアクラブハウス会議」に参加しました。「クラブハウスにおける就労支援」分科会で、過渡的雇用、就労体験などを発表し、中国、韓国、台湾、インドなどアジア各国の方との国際交流を通じて情報交換をしてきました。

また今後の予定として、第1回事業報告会を開催します。9月26日(金)午後3時~午後5時、場所は就労支援センターMEWにて行います。内容は事業報告、就労体験発表、市民協働就労開拓プロジェクト報告などを予定しております。終了後には、懇談会(会費制)を行いますので、参加ご希望の方は就労支援センターMEWにお問い合わせください。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

ミューのいえは、平成17年10月に開所し、今年の秋に10年目を迎えます。これまで、21人の方にご利用いただき、大変感謝をしております。この9年間を振り返ると、精神保健福祉法の中で地域生活援助事業として事業を開始しましたが、その後、障害者自立支援法、障害者総合支援法と制度改正の中で、今年4月からは外部サービス利用型のグループホームとなり、ミューのいえの事業形態も大きく変化してきました。また、定員も、平成17年に定員5名で開所しましたが、翌年に6名、さらに、今年8月より、定員7名と微増ながら変化をしています。

障害福祉分野では、制度の影響を大きく受けませんが、『だれ』のための事業所であるかという目的を忘れずに、事業継続、発展していけるように努力していきたいと考えております。

## 理事会報告

平成26年度役員体制の報告と、今年度新理事・北山千恵氏からの就任のご挨拶を紹介させていただきます。

～家族会と一緒に～  
 < 新理事 北山千恵 >

武蔵野市の家族会「第二金曜会」から、家族の立場で微力ながらもお役にたてればと、お引き受けいたしました。2年前に障害を持つ息子と杉並区から引越してまいりましたが、未だに地域の実情が把握できていない状況であります。

そんな中ですが、『精神障害者も家族も、地域でのびのびと安心して暮らせること』という願いを掲げるMEWは大切な場所であり、当地域で大きな役割を担っていることがわかってまいりました。

同じ願いを持つ私達家族会との密接な連携と、MEWの発展があってこそ、この願いが叶うものと信じています。もっと多く、本人・家族の「つながり」ができ、元気に暮らせますように、一緒に歩んでいければと思っています。

### 平成26年度役員体制

役職	氏名	所属
理事長(常任理事)	樋田 精一	医療法人養生邑理事長／つるい養生邑病院 院長
副理事長(常任理事)	野口 弘之	公益社団法人井之頭病院作業療法室 室長
副理事長(常任理事)	塩田 宗光	法人本部及びライフサポートMEW
理事	東 令子	ライフサポートMEWメンバー
理事	河野 都	第二金曜会
理事(新)	北山 千恵	第二金曜会
理事	佐藤 江美子	公益財団法人井之頭病院 相談室
理事(常任理事)	島津屋 賢子	就労支援センターMEW 施設長
理事	関口 明彦	全国「精神障害者」者集団 運営委員
理事(常任理事)	富樫 伸行	法人本部 事務局長
理事	松沢 好晃	ルーテル学院大学総合人間学部社会福祉学科 在学
理事	三木 良子	東京成徳大学 助教
理事(常任理事)	森 新太郎	ワークショップMEW 施設長 兼 ミューのいえ 施設長
理事(常任理事)	横田 勇貴	ライフサポートMEW 施設長
監事	江幡 五郎	ルーテル学院大学非常勤講師／社会福祉法人親の家 施設長
監事	宮崎 達	(株)RKコンサルティング

## voice

MEW通信を毎回お読み頂き、ありがとうございます \(\*´▽`)/  
 今後MEW通信では、皆様から頂いたご意見やご感想を「voice」で紹介させていただきます。  
 ご意見やご感想は、下記のアドレスまでお寄せ下さい (-^O^-)  
 メールアドレス：mew-tsuushin@kde.biglobe.ne.jp

\*送って頂いたメールについて、返信は致しません。予めご了承ください。

## ご支援ありがとうございます

### 正会員・賛助会員費納入のお願い

日頃より、特定非営利活動法人ミューの活動にご理解いただき、ご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当法人では、NPO法人の正会員・賛助会員の入会は随時受け付けております。法人運営へのご支援をよろしくお願い申し上げます。

正会員 : NPO法人ミューの目的に賛同し、総会で議決権をもつ個人及び団体 年会費：3,000円  
 賛助会員 : NPO法人ミューの目的に賛同し、資金協力を行う個人及び団体 年会費：2,000円

■正会員・賛助会員の会費を納入頂いた方は、年1回当誌面で氏名を掲載させていただいております。

氏名掲載をご希望されない方は、その旨を振込用紙にご記入ください。

■振込用紙に正会員または賛助会員の記載がない場合、賛助会員費として処理させていただきます。

■正会員・賛助会員についてのお問い合わせは、NPO法人ミュー本部事務局までお願い致します。

(お問い合わせ先 Tel/Fax：0422-38-7661【NPO法人ミュー本部事務局】)