

11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 	2 茶話会 15:00~16:00	3 文化の日	4 土曜自習室 ※毎週1時~3時
5 	6	7 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	8 	9 茶話会 15:00~16:00	10 夕食サービス 17:30~	11 将棋教室 14:30~16:30
12 	13	14 はたおり教室 14:30~16:30 夕食サービス 17:30~	15 	16 運営 ミーティング 15:00~16:00	17 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~	18 弁護士相談 13:00~16:00
19 	20	21 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	22 	23 勤労感謝の日	24 夕食サービス 17:30~	25 将棋教室 14:30~16:30
26 	27	28 夕食サービス 17:30~	29 	30 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00		

10月運営ミーティング報告

- 法人 MEW の SNS 開始について。
- 忘れ物の処分について。
- クリスマス忘年会幹事募集について。
- ドライブレクの感想、松茸ごはんの感想。
- フリースペースで一人になりたい時どうしているか。

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 幹事を募集します!



サポの年末恒例行事、クリスマス・忘年会の日程が決まりました。

そこで、企画運営をしてくれる幹事を募集します。

幹事の負担にならない範囲で楽しい会を作っていきたいと思えます。

「やってみようかな」と思う方はスタッフにお声かけください。

幹事をやったことのない人も大歓迎です。

クリスマス・忘年会日時: 12月16日(土)

幹事募集締め切り: 11月6日(月)

*第1回の幹事打ち合わせは、11/7(火)の午後か11/9(木)午後で予定しています。

クリスマス・忘年会の詳細は11月の運営ミーティングで決定する予定です。

NPO法人MEWはSNSを始めました。ご存知でしたか?

SNS(ソーシャル ネットワーキング サービス)は10以上の種類があります。ラインやミクシーもその1つです。今回ミューが始めたのは具体的にはFacebookとTwitterの2つです。皆さんのなかにもこれらのアカウントを持っている方がいらっしゃると思います。

そこで、アクセスの仕方ですが、例えば「NPO法人MEW」でググル(グーグルで検索すること)とミューのホームページが最上位に表示されます。中に入っていれば、一目瞭然、2つのSNSへのリンクがあります。あるいはFB(Facebook)の中で「NPO MEW」で検索することもできます。Twitterは@MEW_musashinoになります。いずれも公式のもので、発信情報も公式のもので、特にTwitterは、災害にも強いと言われているのでそうした場合の連絡手段の1つにもなると思います。

良ければ一度、ぜひ覗いてみてください。



忘れ物はありませんか?

年末に忘れ物をすべて処分します。心当たりのある方はスタッフまでお問合せください。

なお、今月より1ヶ月経過した持ち主不明の物は、随時処分しますのでご了承ください。

ゲストを招いてコーヒートーク

10月7日(土)にゲストを招いてコーヒートークを行いました。

今回は、「ほっと笑いコミュニケーション」と題し、ゲーム形式でだじゃれを楽しみ、日常をちょっと楽しくするコツを学びました。参加した方の感想です。

- 楽しかった。頭の体操になり、寿命が延びそう。
- だじゃれを考えたり書いたりするのが、大変だった。
- 頭がぼかぼかあたたかくなった。
- 普段考えるのは苦手だけれど、そんな自分でも楽しめた。

参加者が18名と大盛況に終わりました。だじゃれ協会の皆さんも、「今までで一番だじゃれの数が出てきた。センスがある!!」と驚いていました。

あたまをほぐして楽しいことの1つや2つを考える…そんな時間の大切さを感じました。

松茸ごはん

10月14日(土)に総勢23名で松茸ごはんを食べました。

当日は小原さんが大きな松茸をたくさん持ってきて下さり、ボランティアの松本さんや女性メンバーさんを中心に、松茸ごはんといも煮汁を作ってくれました。

メンバーからは、

- 小原さんに礼状を書こう!
- いも煮汁も良かった
- 女性メンバーが積極的
- 売っている松茸ごはんのモトより、本物はこりこりして美味しかった
- 美味しいかどうか比べられるほど、いつも食べてないから分かんないな。
- ゆずがあったらもっと良かった。
- 来年はサンマもいいね。
- 昨年作った栗ごはんも美味しかったね。

などの感想がありました。

ドライブレク感想

初参加のドライブレクでしたが、サポミューの旅行も花見も外出系イベント自体が初でしたので色々心配しました。

ボランティアさんやタクシーの運転手さんとうまくやっっていけるか?間が持つか? うまくやったとして疲れないか?などなど。

そうして迎えた当日。。車内でいろいろな話でワイワイするうち、たちまちお場に到着。

砂浜に足をひたして気分転換の後、バイクングもお話をしながらおいしい食事ができ、トリックアート美術館も目先の変わった面白い施設でしたヨ。その後グループで散策したり、余力を残すくらいの感じで終始楽しく過ごし、帰路に着きました。

しかし車内で一番盛り上がったのが、カップ麺2個食いの話だったとはだれが予想できたでしょうか(笑)

ドライブレクは今年で45周年、さまざまな人の善意にささえられているのだな~と感じました。

また参加したい!

メンバー 大須賀丈雄

10月号ニュースレター発送についてお詫びいたします

先月のニュースレターの発送が遅くなってしまい申し訳ありませんでした。「自分のところだけ来ていないんじゃないか」、「まだ到着していないんだけど、どうしたの?」、「毎月楽しみに待っているのに…」などのご意見をいただきました。きっと、スタッフには伝えはいいけど、同じような思いをされていたメンバーさんもいらっしゃると思います。ご心配、ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ありませんでした。今後は同じことが起こらないよう、職員一同気をつけていきます。来月号もお楽しみに。

これからもよろしくお願ひします。

三宅

2017年9月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
9月	新規	退所	総数
	3名	8名	110名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	268名		
相談等件数			
電話	160件		
来所相談	57件		
訪問	30件		
同行	11件		
個別支援会議	5件		
関係機関との連絡調整	68件		
電子メール	5件		
その他	11件		

乙女のボエム

今までずっとそばにいてくれたね。けれど、いつからか私から離れていってしまった。どうしてだろう、私何か悪いことをしてしまったのかな。いままで当たり前になっていたけれど、失ってはじめて、その大切さに気付くことなんてあるんだね。そのことに気付いて私、いろんな努力をして自分を磨いたの。そしたら少しずつ、あなたは距離を縮めてくれて、長い時間をかけてようやくまた戻ってきてくれた…ありがとう。もう離さない。標準体重。(職員〇)

計画相談

新規計画作成	4件
モニタリング	34件
契約者数	173件
地域移行	(継続) 4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

11月3日(金)	
祝日のためお休み	
11月7日(火) 630Kcal	11月10日(金) 630 Kcal
なすと牛肉のごまみそ炒め 野菜のからししょうゆ和え みそ汁、デザート	じゃが芋のカレーケチャップ蒸し ブロッコリーの梅和え スープ、デザート
11月14日(火) 640Kcal	11月17日(金) 650Kcal
さつまいもと鶏の甘辛煮 えのきと白菜の煮びたし すまし汁、デザート	魚のカレー塩焼き 冷奴 みそ汁、デザート
11月21日(火) 610Kcal	11月24日(金) 650Kcal
鶏ひき肉と白菜の具だくさんスープ煮 こんにゃくの炒り煮 デザート	長芋のうま塩炒め おひたし すまし汁、デザート
11月28日(火) 620Kcal	
さけと厚揚げ・白菜のみそ煮 きんぴらごぼう 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。