

5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 手芸教室 10:00~12:00 夕食サービス 17:30~	2 	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
6 	7	8 夕食サービス 17:30~	9 	10 茶話会 15:00~16:00	11 夕食サービス 17:30~	12 弁護士相談 14:00~17:00 将棋教室
13 	14	15 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	16 	17 運営 ミーティング 15:00~16:00	18 夕食サービス 17:30~	19 働きたい人の しゃべり場 15:30~16:30
20 	21	22 夕食サービス 17:30~	23 	24 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	25 夕食サービス 17:30~	26 将棋教室
27 	28	29 夕食サービス お休みです	30 	31 非常時への備え 15:00~16:00		土曜自習室 毎週 13時~15時

予定変更について

手芸教室 5/1(火) 10時~12時に変更
 法律相談 5/19(土)→5/12(土)へ変更
 時間は 14-17時まで
 夕食サービス 5/29(火)お休み

どうぞよろしくお祈いします。

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)



NPO 法人 ミュー

☆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

年間行事が運営ミーティングで決まりました

4月19日の運営ミーティングで年間行事が決まりました。

昨年と変わったところは、11月に旅行があるので、今年はクリスマス・忘年会はなくして、1月に新年会をやろうということになりました。それ以外にも、体を動かすプログラムがあったらいいね。という意見も参加者の中から出ていました。

4月 花見(済)

7月 コーヒートーク

9月 生活講座

11月 一泊旅行(12日~13日)

精神保健福祉講座



こんなプログラムやりたいと出た意見

- ・吉祥寺に新しくできたラウンド1に行ってみよう
- ・深大寺バラ鑑賞に行ってお蕎麦を食べて帰ってこよう(5月、11月)
- ・武蔵野市総合体育館にサポで団体登録をして、体を動かそう

今年もたくさんの方に参加してもらえたらと思っています。

(三宅)

着任のご挨拶

森田 真里

この度5月1日付けでワークショップMEWから異動となりました森田真里と申します。

働く場から生活の場へと支援内容が変わる為、しばらくの間、皆さまにご心配ご迷惑をおかけする事もあるかと思えます。皆さまに色々と教えていただきながら勉強し、メンバーさんのお気持ちに寄り添う支援ができるよう頑張っていきたいと思えます。どうぞ宜しくお願いいたします。

異動のご挨拶

龍輪 恵美

この度、異動でサポを離れることになりました。

一昨年サポに来たばかりであったという間でしたが、サポでは皆さんと1泊旅行に行ったり、お花見や忘年会、茶話会、将棋交流戦など楽しい時間を過ごさせていただきました。ありがとうございます。

5月1日からは、事務局付けでMEWのいろいろな施設を回る予定です。月曜と金曜は、お隣のワークショップMEWに来る予定です。今後ともよろしくお願いたします。

平成30年度 一泊旅行 東京都共同募金会 地域配分決定！！



★下記の予定で申請が決定しましたので、お知らせします。

日程：11月12日（月）～11月13日（火）

参加費：10,000円（予定）+ 別途：食事代、観光費用、小遣い等

旅行概要：『新幹線こだまでゆったり、浜松・浜名湖・館山寺温泉』

※詳細は追って、ニュースレター等でお知らせしますので、皆さん忘れずにスケジュール帳に記入、ご予約ください！（清水上）

非常時への備え ～テーマを決めて話し合い～

誰も災害や思わぬ事故、怪我等など非常時という場合は起きてほしくはありません。でも起きる可能性がゼロではない以上、万一の備えはあった方が安心です。今回はそれぞれ自分がどんな備えをしているのか、お互いに情報交換をしてみたいと思います。みんなでリスク管理について考えてみませんか。

5月31日(木) 15時～16時
(関口)

お花見に行ってきました

4月2日(月)、晴天にも恵まれ19名の参加の元、お花見を開催！

今年は、幹事さんの強い要望によりブルーシートを購入して、皆で車座になって親睦を深めました♪

参加者手作りのお料理、ボリュームのあるおかず、和菓子…などお腹も十二分に満たされて会話も弾む中、桜吹雪が時折舞い、心地よいひと時となりました。幹事さんの言葉を載せます。

Q1. お花見はどうでしたか？

→普段、話さないメンバーも参加してくれ、色々な係も担ってくれ良かった。

/ブルーシートが1枚で行き来でき、コミュニケーションが自然に取れた。

Q2. 幹事をやって良かったこと・苦労は？

→色々、初めての経験ができて良かった。・ブルーシートを拭くのが大変だった。

/メンバーの名前と顔が一致するようになってきた(笑)。・ない！苦労はない、楽しかったから♪

その他、写真が欲しいというご意見や、片づけについての改善点を頂きました。

幹事の木村(季)さん、松沢さん、ありがとうございました!!



サポが休みのときの1日の過ごし方、

Y.O 生

サポは日曜と水曜が休日なので、それぞれの日に料理を2日分作ることにしています。料理はワークショップMEWにいた時にしゅちゅうやっていた（やらされていた？）のでジャガイモの皮むきや野菜の刻み等の作業には慣れていました。その後、ヨドバシカメラで T-Fal（ティファール）の圧力鍋を買ってから、そのレシピを見ながら4種類くらいの料理法を学び、本に書いてある通りの材料、調味料、水等を入れて短時間でうまいものを作れるようになりました。

躁状態の時に酒を飲んでいると妄想（例えば好意を持つある女性がまだ独身なのじゃないかと思ひ込む等）に発展しやすくなるので、酒を努めて控え、日中はサポに来て将棋を指したり、雑談したりして金を使わぬように注意します。逆に鬱の時には、読書、音楽鑑賞等で心を落ち着けます。

自分は入院期間が通算3年もあったので、入院中に暇つぶしの引き出しをいろいろ学びました。読書、音楽、将棋、俳句等、病院仲間の中で揉まれに揉まれて自然に身についたその利益は失ったものよりも大きかったと思います。

2018年3月度 事業報告

登録者数変遷			
3月	新規	退所	総数
	0名	1名	118名
利用状況			
開所日数	23日		
来所者数	370名		
相談等件数			
電話	260件		
来所相談	63件		
訪問	29件		
同行	24件		
個別支援会議	4件		
関係機関との連絡調整	167件		
電子メール	0件		
その他	9件		

スタッフより一言

夕食サービスで食事を作っている、松浦さんが和太鼓を練習しているこの度、吉祥寺シアターで行われる武蔵野市民芸術文化協会主催の公演で勇壮な姿を見せてくれます。

よかったら吉祥寺シアターで観劇してみませんか。

日時 5月4日(金)
開演 13:30(開場13:00)
会場 吉祥寺シアター
料金 無料

(取材者 小原)

計画相談

新規計画作成	3件
モニタリング	26件
契約者数	167件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 11件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

5月1日(火) 650Kcal	5月4日(金)
ゆで豚南蛮 野菜とかまぼこのからし味噌 すまし汁、デザート	(休館日)
5月8日(火) 610Kcal	5月11日(金) 660Kcal
シナモンキーマカレー 小松菜とちくわの煮びたし スープ、デザート	鮭のマヨ南蛮 もやしのザーサイ炒め みそ汁、デザート
5月15日(火) 630Kcal	5月18日(金) 650Kcal
魚の焼き漬けしょうが風味 わかめと納豆の梅あえ 春キャベツのかきたま汁、デザート	鶏と長イモの柔らか炒め ピーマンの塩昆布ナムル みそ汁、デザート
5月22日(火) 650Kcal	5月25日(金) 640Kcal
鶏肉のトマトケチャップ煮込み サラダ スープ、デザート	しょうがご飯、ぶたあえ(タコ) いんげんと油揚げのごま酢あえ みそ汁、デザート
5月29日(火)	
都合によりお休みです。	

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。