

# 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 夕食サービス 17:30~	2 土曜自習室 毎週 13時~15時
3 	4	5 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	6 	7 茶話会 15:00~16:00	8 夕食サービス 17:30~	9 将棋教室 14:30~16:30
10 	11	12 夕食サービス 17:30~	13 	14 茶話会 15:00~16:00	15 夕食サービス 17:30~	16 弁護士相談 13:00~16:00 働きたい人の しゃべり場 15:30~16:30
17 	18 将棋交流戦 (サポにて) 14:00~16:00	19 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	20 	21 運営 ミーティング 15:00~16:00	22 夕食サービス 17:30~	23 将棋教室 14:30~16:30
24 	25	26 夕食サービス 17:30~	27 	28 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	29	30



## 5月運営ミーティングの報告

- ・リカバリーカレッジの参加してきました
- ・メンバーさん企画 (カラオケとバラ鑑賞)  
参加募集中
- ・野球招待券あります



## 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

## 貳百円食堂スタート

6月から、手芸教室をやってくれている松本さんと地域のお仲間さんたちが、サポで200円ランチをやってくれることになりました。

コンビニごはんが多いあなた、月に2回、みんなで手作りのごはんを食べませんか？

日にち：第1・3月曜日

時間：作りたい人 10時～

食べたい人 11時半～13時くらいまで

料金：200円

申込み：前日までに電話または来所した時にポスターに名前を書いて下さい。

6月は4日と18日になります。

メニューまだ決まっていないので、もう少しお待ちくださいませ。

## ゼンタングルを一緒に描いてみませんか？

ゼンタリングとは、ZEN (禅) と TAGLE (絡まる) を合わせた造語で、現在注目されている新感覚の人気デザインアートです。

基本的に丸や波や曲線の単純なパターンを好きなように繰り返し描くだけです。

描き方のルールは特にありません。リラックスした気分で自由気ままに無心で描く事ができるので、リラクゼーション効果もあると言われています。

一度、皆さん一緒にゼンタングルを描いてみませんか？

\*日程については後日お知らせいたします。(候補日：金 (AM) / 土 (PM))

『新幹線こだまでゆったり、

浜松・浜名湖・館山寺温泉』

## 一泊旅行の幹事【再度】募集！



浜松、浜名湖といえば、  
うなぎです！

ニュースレターでお知らせした11月に予定している一泊旅行ですが、企画から担当して下さった幹事のみなさんが、体調等諸般の事情により、継続することができなくなりました。

当日の詳細スケジュールなど一緒に考えてくれる幹事を再度募集します。「やってもいいよ」という気持ちのある方は、スタッフまでお申し出ください。

◇幹事会：6月7日（木）16:00～（予定）

## 武蔵野総合体育館で、スポーツを楽しみましょう！！という企画

武蔵野総合体育館で行われている1デイレッスンに参加してみよう・センターMEWでの運動プログラムに混ぜてもらおう といった案が出ています。まずはどの1デイレッスンに参加したいか、皆さんの希望を聞いていこうと考えています。ご希望のプログラムがあれば、5月末までにサポに提示がされているのでシールを貼っていただくか、スタッフに電話でお伝えください。

- ① さわやか気功（月 10:00～）
- ② 卓球（月 or 火 10:00～）
- ③ ボクシングエクササイズ（火 10:45～）
- ④ のんびりヨガ（木 13:30～）

みんなで気持ちの  
良い汗をかこう♪

## 朗読会を終えて

4月27日に声優や俳優をされている岡部さんをお招きして、朗読会を開催しました。当日は17名の方が参加して下さい、岡部さんの朗読の後にはワークのケーキを食べながら、岡部さんと交流する時間を持つこともできました。そこでは「自分の話を声に出して読んでもらうのは恥ずかしい」、「2編目を聞いた時は過去の自分を思い出した。今は前よりささやかな幸せを感じられる」、「目を閉じて高瀬舟を聞いた。素敵な声の響きは心に残りました。自分も朗読してみたい」、「とても感銘を受けた、感動した。尊厳死、人の欲深さを考えた。こんなに人の心に迫る話だったのだと改めて思った」など、たくさんの感想が話されました。

次回やって欲しいとの声もたくさんあったので、また岡部さんにお問い合わせできたらと思っています。

# 2018年4月度 事業報告

登録者数変遷			
4月	新規	退所	総数
	1名	0名	119名
利用状況			
開所日数		20日	
来所者数		351名	
相談等件数			
電話		194件	
来所相談		48件	
訪問		25件	
同行		18件	
個別支援会議		7件	
関係機関との連絡調整		74件	
電子メール		0件	
その他		1件	

## スタッフより一言

5月は私の誕生日でした。子どもの頃、誕生日には、お母さんが好きなものを1品作ってくれていました。私は、毎年エビチリをおねだりしていました。久しぶりに食べたいなと、ちょっと淋しい気持ちと一緒に思い出した週末でした。おたま。

計画相談	
新規計画作成	6件
モニタリング	27件
契約者数	171件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 10件

## 夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

	6月1日(金) 610 Kcal カレーマーボ 春キャベツのごまコールスロー みそ汁、デザート
6月5日(火) 620Kcal 鶏のカシューナッツ炒め きゅうりとじゃこの甘酢づけ ソーセージとキャベツのスープ、デザート	6月8日(金) 640Kcal 魚のローズマリーパン粉焼き わかめのわさび和え みそ汁、デザート
6月12日(火) 660Kcal 豚肉ときくらげの和風卵炒め オクラとねぎ塩あえ すまし汁、デザート	6月15日(金) 650Kcal 鶏の塩つくね 春キャベツのカレーマリネ みそ汁、デザート
6月19日(火) 650Kcal ゴーヤチャンプル 厚揚げの梅かつおのせ みそ汁、デザート	6月22日(金) 660Kcal チキンスタッフドソテー グリーンサラダ スープ、デザート
6月26日(火) 660Kcal 炒め野菜カレー かぶらのサツト漬け スープ、デザート	6月29日(金) 620Kcal 焼き魚 春キャベツと豚の甘みそ炒め 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。