

# 7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 貳百円食堂 11:30~13:00	3 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	4 	5 茶話会 15:00~16:00	6 夕食サービス 17:30~	7 土曜自習室 13:00~15:00
8 	9	10 夕食サービス 17:30~	11 	12 茶話会 15:00~16:00	13 夕食サービス 17:30~	14 将棋教室はお休みです
15 	16 	17 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	18 	19 運営 ミーティング 15:00~16:00	20 アールブリットを 観に行こう 11:00~ 夕食サービス 17:30~	21 弁護士相談 13:00~16:00 働きたい人の しゃべり場 15:30~16:30
22 	23	24 夕食サービス 17:30~	25 	26 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	27 夕食サービス 17:30~	28 将棋教室 14:30~16:30
29 	30	31 夕食サービス 17:30~	<p><b>職員夏季休暇について</b> 7~9月は職員が交代で夏季休暇を取らせていただきます。 皆さまの、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>			



## 6月の運営ミーティングで決まった事

- ・アールブリットを観に行こう
- ・みそ汁無料サービス (無くなり次第終了)
- ・傘の忘れ物
- ・スポーツプログラム
- ・一泊旅行の参加費、スケジュール

## 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

## 武蔵野市アールブリュット 2018 が開催されます

アール・ブリュットとは「生(き)の芸術」と表され、既成の表現法にとらわれずに独自の方法と発想で制作された美術作品のことです。障害のあるなしにかかわらず、表現したい気持ちを自由に発揮した作品が展示されます。

今年はライフサポートMEWから2名の方の作品が吉祥寺美術館に出展されます。  
当日5人集まったら、吉祥寺でランチをして、その後に吉祥寺美術館へ行きましょう！

日時：7月20日(金) 11:00 ライフサポートMEWに集合！

### Let's enjoy 卓球！！

武蔵野総合体育館で、卓球をしませんか？5人以下だと実施は難しいのですが、「サポで運動プログラムをやってみたい」というメンバーの声からうまれた企画です。みんなで楽しみましょう♪

- ・日時：7月23日(月) 9時30分にサポ集合  
※参加者以外の方は10時に開所です
- ・持ち物：タオル 室内履き (プラチナカード) 障害者手帳 (お持ちの方)
- ・動きやすい服装で来てください。
- ・手帳を持参した方は無料です。
- ・手帳なしの方は参加費が400円となります。

### ☆ サポ更新について ☆

サポ(地域活動支援センター)の更新は6月末で一度終了になってしまいましたので、更新をご希望される方はお電話下さい。

生きがいや楽しみについて  
～テーマを決めて話し合い～

生きていれば、楽しいことも辛いことも嬉しいことも悲しいこともあります。人生の中の喜怒哀楽から今回は楽しみや生きがいについて話してみたいと思います。趣味でも何でも楽しみを持っていると生きやすくなります。また生きがいを持っているれば多少の辛い事には耐えられます。みんなでそれらを分かち合いしてみませんか。

7月26日(木) 15時～16時  
(関口)

## あったかまつりの表現作品募集

「むさしのあったかまつり」実行委員会では、ポスター等に使用するデザインを募集しています。集まった作品から、題字やデザインを選びポスターやチラシを作ります。自分の手がけたデザインが、ポスターやチラシに出来上がる。なんて素敵ですよ。ご興味がある方は、応募してみませんか？。

### \*募集要件

- ・四つ切サイズ (39.2 cm×54.2 cm) より小さい平面作
- ・市内在住、在勤の障害者の表現作品
- ・題字やデザイン画として活用できる作品
- ・作品の画像データ化、一部デザイン加工に了承できる事
- ・あったかまつり当日の作品展示ができる事



7月12日(木) 締切



ペンネーム あすか

死にたい時は生きていたい時なんだって！

その時、  
頭の中に電流が走ったように  
気付いたんだ。

死にたい時、  
ふと「生きがいについて」という題名の  
付いた本を手にとった。

死にたい時、  
ふとお日様を見上げてみる。

死にたい時、  
ふと相談電話に手が伸びる。

死にたい時、  
ふと頓服を飲んでみる。

「死にたい時」



# 2018年5月度 事業報告

登録者数変遷			
5月	新規	退所	総数
	4名	0名	122名
利用状況			
開所日数	19日		
来所者数	308名		
相談等件数			
電話	160件		
来所相談	52件		
訪問	17件		
同行	15件		
個別支援会議	3件		
関係機関との連絡調整	80件		
電子メール	8件		
その他	0件		

## スタッフより一言

MEWでの「法律相談」ここでは、相談を受けに来られる利用者の皆さんと同じ目線で考えて答える必要を痛感しています。ともすると、51年間の弁護士生活の情性で、「上から目線」で相談を受けるといふ地金（じがね）が出がちで、自戒しています。皆さんと一緒に学んでいきますので、今後もよろしくお願ひします。藤原寛治（弁護士）

## 計画相談

新規計画作成	3件
モニタリング	24件
契約者数	174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

7月3日(火) 650Kcal ・鶏胸肉のピカタ ・切干大根の煮物 ・みそ汁、デザート	7月6日(金) 660Kcal ・サバ缶のひっぱりうどん ・なすの凉拌(リャンパン) ・すまし汁、デザート
7月10日(火) 660Kcal ・揚ないカレーコロッケ ・ピーマンと豆腐のサラダ ・スープ、デザート	7月13日(金) 650Kcal ・豚しゃぶキムチのサラダ仕立て ・トマトの卵とじ ・みそ汁、デザート
7月17日(火) 640Kcal ・魚のタンドリー風 ・かぶとキャベツのヨーグルトコールスロー ・みそ汁、デザート	7月20日(金) 660Kcal ・鶏とトマトの甘酢炒め ・にらのピーナッツ合え ・ゴーヤのかき卵汁、デザート
7月24日(火) 640Kcal ・冷や中華 ・がんもどきと青菜の含め煮 ・スープ、デザート	7月27日(金) 660Kcal ・オクラと鶏肉のマーボー豆腐 ・夏野菜サラダ ・わかめとにらの生姜スープ、デザート
7月31日(火) 650Kcal ・ひじきと大豆の和風カレー ・野菜サラダ ・スープ、デザート	

サボの台所(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。