

10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 式百円食堂 10:00～13:00	2 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	3 	4 「フリースペースで 居心地の悪い 時は？」 15:00～16:00	5 夕食サービス 17:30～	6 映画会 14 時～ 土曜自習室 * (毎週) 13:00～15:00
7 	8 体育の日 	9 夕食サービス 17:30～	10 	11 茶話会 15:00～16:00	12 夕食サービス 17:30～	13 「松茸ご飯を皆と 食べよう」10 時～ 将棋教室 14:30～16:30 
14 	15 式百円食堂 10:00～13:00 将棋交流戦(サボ) 14:00～16:00	16 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	17 	18 運営ミーティング 15:00～16:00	19 夕食サービス 17:30～	20 弁護士相談 13:00～16:00
21 	22	23 夕食サービス 17:30～	24 	25 薬剤師さんと話そう 13:00～14:00 茶話会 15:00～16:00	26 夕食サービス 17:30～	27 将棋教室  14:30～16:30 働きたい人の しゃべり場 15:30～16:30
28 	29	30 夕食サービス 17:30～	31 			

9月の運営ミーティングで決まった事

- 洗濯機の使用・・・毎週土曜 1 回 50 円
*各自洗剤用意、乾燥機使用不可
- MEW 食堂・・・プレオープン 9/26、次回 11/28
奇数月（水）開催 17:30～20:00 大人 300 円
- 将棋教室・・・内容について先生と話し合う
- 麻雀について・・・やりたい人募集、人数が集まったらマットを購入する

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

松茸ご飯を皆と食べよう！

キノコと言えば香りが高く食感もいい**松茸**。今年も岩手産の**松茸**と**芋煮**を食べよう。岩手産**松茸**は赤松の木の下で、たっぷり栄養を蓄えて育っているそうです。秋の最高の味覚を味わってください。デザートもできますよ。

日 時：10月13日（土）

お手伝いしてくれる方は 10時集合

食べるのがいい人 12時集合

（できる範囲で一緒に後片付けをお願いします。）

参加費：200円 先着40名とさせていただきます。



2018.10.29

マザー牧場

雨天決行！



ドライブレクリエーション

今回のドラレクはマザー牧場です。とてもいいところですよ。個人タクシーに乗って連れて行ってもらいます。ドラレクは個人タクシー協同組合武三支部のご協力で行っている行事です。今回マザー牧場ではみんなでジンギスカンを食べます。参加費は入園料と昼食代を入れて2,500円でかなりお得だと思います。（自由行動時の乗り物、飲食及びお土産のお金は別途必要）詳しくはサポ職員までお願いいたします。



< 弐百円食堂 振り返り >

6月から大野田地区のボランティアさんのご協力で弐百円食堂を始めています。毎回、大勢の方に参加していただいています。8月20日に、食事が終わった後、フリースペースで、振り返りをしました。そこでは、自分で作れるようになりたい。災害食を味わい、備えたい。リクエストを募集しよう、掲示板用意しよう。量についてはちょうど良い。などの意見がありました。その中で「餃子、食べたいなあ」と意見を出してくれたメンバーがいて、その声にボランティアさんも応えてくれて、その次の回は、200個の餃子を作ってくれました。

餃子を作って、食べ終わったあと、あるメンバーから「職員は仕事として僕たちに関わってくれている。それも必要だけど、ボランティアさんは、その人の日常の中で僕たちに関わってくれる。普通に接してくれることが、ボディブローのようにじわじわ効いてきて、自分にとっては、とてもいいものなんです。」と話してくれました。

松本さんを始め、三浦さん、土田さん、下谷さん、齋藤さん、いつもありがとうございます。そして、これからも、どうぞよろしくお願いします。



『フリースペースで居心地の悪い時は?』



～テーマを決めて話し合おう～

日時：平成30年10月4日（木）
15:00～16:00

皆さん、フリースペースで居心地が悪くなったことはありませんか？ 手持無沙汰な時だけではなくて、誰かの発言で気まぐずくなったり、そうした発言にどう対応したらいいのか分からなかったりすることはありませんか？ 次回はフリースペースの上手な使い方も含めてそうした事柄について話し合ってみたいと思います。ご参加をお待ちしています。（関口）

あったかまつり有償ボランティア募集

あったかまつりの当日、MEWのブースで飲み物やお菓子の販売を手伝ってくださる方を募集します。

◆日時：平成30年10月20日(土)9:30～14:30

◆場所：武蔵野市障害者総合センター

MEWのブース（地下食堂）

◆内容：甘酒・コーヒー・焼菓子の販売

◆人数：4～5名程度

*時間帯については下記の通りです

① 9:30～10:30②10:30～11:30③11:30～12:30

④12:30～13:30⑤13:30～14:30

◆謝礼：売り上げに応じて時給でお支払いいたします

◆募集締切：平成30年10月12日（金）まで

担当：森田

2018年8月度 事業報告

スタッフより一言

ある日、鏡越しに映った顔にゾっとしてしまいました。寝不足や飲み過ぎた翌日でもなく、いつもと変わらない朝。ゼンタングルのような繊細かつ複雑な模様ではない、ほぼ直線的な単純な線。いわゆるシワと言うもの。夏休みに父の故郷に行き、穏やかできれいな海と美味しい海の幸を満喫。自然と表情も緩やかになり、顔に描かれる線（模様？）が薄れていく様に感じた。のは数日の事（^_^）現実を受け入れつつも諦めが悪く、日々マッサージに励んでいる今日この頃です。

～時をかける元少女～

登録者数変遷			
8月	新規	退所	総数
	0名	0名	126名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			324名
相談等件数			
電話			182件
来所相談			34件
訪問			7件
同行			7件
個別支援会議			1件
関係機関との連絡調整			11件
電子メール			1件
その他			0件

計画相談

新規計画作成	3件
モニタリング	34件
契約者数	173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

10月2日（火）660 Kcal	10月5日（金）620 Kcal
・豚と野菜の塩炒め ・キャベツと帆立のミルク煮 ・デザート	・魚と野菜の蒸し煮 ・キャベツとコーンのコールスロー ・卵スープ、デザート
10月9日（火）630 Kcal	10月12日（金）660Kcal
・豆苗と鶏ひき肉のレンジ蒸し生姜あんかけ ・白菜と油揚げのにんにくごま和え ・みそ汁、デザート	・中華肉風じゃが ・ホットサラダ ・みそ汁、デザート
10月16日（火）650Kcal	10月19日（金）630Kcal
・三色丼 ・もやし、のりポン酢和え ・すまし汁、デザート	・魚の焼きもの ・揚げなすの中華風サラダ ・みそ汁、デザート
10月23日（火）640Kcal	10月26日（金）630Kcal
・大根とミートボールのクリームスープ ・豆苗と油揚げのカレーマヨ和え ・デザート	・しめじと鶏だんごの和風煮 ・野菜の和えもの ・みそ汁、デザート
10月30日（火）660Kcal	
・カレーうどん ・しいたけとほうれん草のおひたし ・デザート	

サボの台所（400円）一七時半！

デザートに何が出るかは毎回のお楽しみです！

【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。