

# 2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 夕食サービス 17:30~	2 精神保健福祉講座 13:00~15:00
3 	4 式百円食堂 10:00~13:00	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 建国記念日 	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 試写会 10:00~ 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 式百円食堂 10:00~13:00 将棋交流会(サポ) 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 生活福祉講座 10:15~11:45 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		* 土曜自習室(毎週) 13:00~15:00

## 1月の運営ミーティングで決まった事

- ・式百円食堂・・・1/17に意見交換を行いました。新鮮な野菜をたくさん食べられるメニューを継続し、今後はリクエストを聞きながらメニューを決めていきます。
- ・リカバリーカレッジの参加・・・参加希望者で話し合った結果、サポとして参加。茶話会で共有していく。
- ・試写会・・・「うまれる」2/16(土)10時～。同封のチラシをご覧ください。

## 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

## 新年会のお知らせ

日程：2月25日(月) 11:30 スタート

\*1月号でお知らせしていた時間は、お店の都合により変更になっています。

場所：恭楽亭(焼肉) 三鷹駅北口徒歩3分

集合場所：ライフサポートMEW 11:00

お店 11:30

申込み：フリースペースに貼ってある用紙に記入されるか、スタッフまでご連絡下さい。

メニュー 単価(税込)	↓ここからお選びください
A カルピランチ	1300円
B ロースランチ	1300円
C ハラミランチ	1300円
D トントロランチ	980円
E 鶏モモランチ	980円
F タンランチ	975円
G サービスカルピランチ	975円

コーヒー一杯無料サービス

皆様のご参加お待ちしております♪

\*お酒はお昼なのでお控え下さい。

## 生活福祉講座

### ピラティスをやってみませんか？

自分自身の身体に意識を向けたインナーマッスルトレーニングです。失われた筋肉を回復させケガやたるみの防止姿勢維持・改善に役立つ運動です。

日時：2月23日(土) 10:15~11:45 \*10時に1階ダンス室前に集合

場所：武蔵野市民体育館 1階ダンス室

参加費：無料 定員20名(先着順・要事前申込)

講師：山田 加奈子先生(健康運動指導士)

持ち物：タオル・飲み物(水筒やペットボトルなどフタのしめるもの)

服装：ジャージなど(動きやすい素材)

\*スラックス、ベルト着用不可

\*当日は動きやすい服装(ジャージ、スウェットなど、ウエストがゴムまたはヒモOK、ベルト着用NO!)

申込みされる方は、ホワイトボードにあるチラシに名前を書か、スタッフまで。



初めての方でも大丈夫ですよ！

## 東京2020 オリンピックをみんなで観戦しよう！

メンバーさんより、みんなで観に行きたいねと声を挙げてもらい、サポのみんなで行くことにしました。まだチケットの発売時期が未定だったり、チケット入手も大変だろうなとも思うのですが、まずはみんなでやってみましょう！  
<今後のスケジュール>

2月16日(土) 応募と観たい種目の締切

2月21日(木) 運営ミーティングでおおよその金額と種目を決定

2月28日(木) 13:30～第1回オリンピックミーティング

オリンピックと一緒に観に行きたいという方は、2月28日のミーティングになるべく参加してください。そこでその時までには決まっていることの共有と、幹事を何名か決めたいと思います。担当スタッフは三宅ですので、よろしくです。

## 式百円食堂ボランティアさんとの意見交換会について

2019年最初の式百円食堂はお雑煮でスタートしました。昨年最後はクリスマスメニューだったため、ここ2回は「やったー！！」という感じでした。ボランティアの土田さんが作ってくれたサプライズデザートまでありました。お雑煮を食べたあとは、ボランティアさんと意見交換をしました。

メンバーさんからは、

- ・「安く買い物をしようと色々な場所で買い物をしてくれると大変だから、もっと値上げをしてもいいんじゃないか」
- ・「カレー以外のメニューも食べたい」
- ・「ボランティアさんのことは嫌いじゃないし、感謝もしているけど、人と話すのが苦手だから、交流まではできないかな…」
- ・「ハンバーグが食べたい」
- ・「寒いから温かいおでんが食べたい」

なんて意見をだしてくれました。

ボランティアさんからは、

- ・「ここに来るのは自分も楽しい」
- ・「カレーはレトルトでも食べられるという意見も分かるのだけれど、新鮮な野菜をたくさん食べてもらいたいという思いがあってカレーにしている」
- ・「これからも食べたいメニューがあったらどんどん言ってね」

なんて意見をだしてくれました。

昨年より始まった式百円食堂、毎回大盛況です。ボランティアの皆さん、いつもどうもありがとうございます。



## 中央福祉の会の方が見学に来ます

武蔵野市では、何かあった時にもご近所同士で支え合う関係づくりを目的とした地域社協というものがあり、NPO法人ミューがある地域での集まりは、中央福祉の会と呼ばれています。

今回はその中央福祉の会の方がワークショップ MEW とライフサポート MEW の見学に2回に分かれて来てくれます。そこで、サポの事業所説明をしてくれる人や交流会に参加してくれる人を募集します。参加してくれるメンバーはサポまでご連絡ください。ご協力、よろしくお願いいたします。

日時：2月25日(月) 14:30～15:30

3月11日(月) 14:30～15:30

# 2018年12月度 事業報告

## 登録者数変遷

12月	新規	退所	総数
	1名	0名	116名

## 利用状況

開所日数	19日
来所者数	337名
相談等件数	
電話	204件
来所相談	38件
訪問	5件
同行	4件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	3件
電子メール	13件
その他	0件

## スタッフより一言

誕生日：今月16日は何十回目かの誕生日でした。振り返ると、なんと多くの事を積み残して来たかと悔やむ思いです。

その悔しさをバネに、まだ幾らか残った気力・体力を振り絞って、MEWの皆さんとともに頑張りたいと気持ちを新たにしました。

藤原寛治（弁護士）

## 計画相談

新規計画作成	2件
モニタリング	37件
契約者数	179件
地域移行	(継続) 5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

	2月1日(金) 660Kcal
	・牛肉の柳川もどき ・みそ汁/デザート
2月5日(火) 660Kcal	2月8日(金) 640Kcal
・魚の和風ムニエル ・スープ/デザート	・鶏むね肉のしょうが焼き ・かす汁/デザート
2月12日(火) 650Kcal	2月15日(金) 640Kcal
・キャベツと豚肉の甘酢炒め ・けんちん汁/デザート	・大根と鶏肉の煮物 ・みそ汁/デザート
2月19日(火) 660Kcal	2月22日(金) 660Kcal
・チキンのポテトクリーム煮 ・スープ/デザート	・焼き魚又はフライ ・豚汁/デザート
2月26日(火) 650kcal	
・大根と豚ばらの照り煮 ・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。