

6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 土曜自習室(毎週) 13:00~15:00
2 	3 式百円食堂 10:00~13:00	4 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	5 	6 NEW 運営ミーティング 15:00~16:00	7 夕食サービス 17:30~	8 将棋教室 14:30~16:30
9 	10 将棋交流戦 (サポ) 14:00~16:00	11 夕食サービス 17:30~	12 	13 茶話会 15:00~16:00	14 夕食サービス 17:30~	15 弁護士相談 13:00~16:00 働きたい人のしゃべり場 15:30~16:30
16 	17 式百円食堂 10:00~13:00 「生活のちょっとした たこつ」14時~	18 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	19 	20 運営ミーティング 15:00~16:00	21 夕食サービス 17:30~	22 将棋教室 14:30~16:30
23/30 	24	25 夕食サービス 17:30~	26 	27 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 茶話会 15:00~16:00	28 夕食サービス 17:30~	29

緊急事態に備えて、知っておきましょう

下足棚大掃除のお知らせ

梅雨時の衛生などを考えて、5/28に共用スリッパの除菌と古いスリッパの整理を行います。私物の上履きは段ボールにまとめて入れておくので、各自で棚にお戻してください。ご協力をよろしくお願いいたします。



- #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

「生活のちょっとしたコツ」について みんなで話しませんか？

メンバーよりお話があり、今年度、4回シリーズで「生活のちょっとしたコツ」について、みんなで話すことになりました。一人暮らしをしている人や、これから一人暮らしをしようかなと考えている方など、どなたでも参加ができます。この企画は、自分の経験を話すことも、他の人の意見を聞くことも、お互いのためになる。そして、一人暮らしの経験はきっと、その人の自信に繋がるという思いから生まれてきました。このグループで話したことは、このグループだけにします。自分の生活や他の人の生活を少しだけ丁寧に考え、振り返る時間を一緒に過ごしませんか。

第1回目 日時：6月17日 14時～16時 場所：小作業室

★参加ご希望の方は、スタッフに声をかけて下さい。

更新面談の締切いがもう少しです！

サポの更新面談ですが、6月末が締切となっています。更新されない方は、退所となってしまいます。特に武蔵野市外にお住まいの方は、再登録ができなくなってしまうのでご注意ください。体調面などで6月末までに更新できない方は、スタッフまで遠慮なくご相談下さい。よろしくお祈いします。



この度5月からライフサポート MEW で働かせていただくことになりました三井一真（みついかずま）と申します。私は学生で非常勤職員という立場ですが、そうした立場だからこそ出来る皆さまとの関わりを楽しみにしています。

まだまだ足りない部分の多い私ですが、少しでも皆さまのお役に立てれば良いと思います。趣味は音楽を聴くことで邦ロックやボカロを聴きます。皆さまのご趣味のお話もぜひお聞かせください。これからどうぞよろしくお願いいたします。

新入職員ごあいさつ



5月の運営ミーティングで決まったことお知らせします。



運営ミーティングの回数について：

6月から原則第1・第3木曜日、月2回になります。

「1ヶ月に1回という頻度ではタイミングを逃してしまう」
「話すことがたくさんあって時間が足りない」などの意見
があり、6月から月2回にすることになりました。



一泊旅行の日程（案）

実施日：11月18日（月）～19日（火）

申込締切：10月18日（金）

周知：9月号ニュースレター

内容決定：8月15日（木）

※申込みメンバーが10名以上で催行（バスの申し込み条件となっています。）

※幹事を募集します：締切6月6日（木）

※6月6日までに幹事3名の立候補がなければ、行き先は運営ミーティング参加メンバーで決めます。



麻雀クラブ 始めます。

「将棋はできないけど、麻雀をやりたい」「やり方を教えてくれる人がいるならやりたい」そんな声を受けてメンバー有志により麻雀クラブを始めることになりました。月1～2回、2時間/回程度の予定です。詳細は決まり次第おってお知らせします。



<継続検討中：以下は次回の運営ミーティングでも引き続き話します。>

フリースペースのTVの見方について：ニュースを見たい人、消して欲しい人、いろいろな
思いのメンバーがいるフリースペース。どうしたら快適に過ごせるか話し合いました。

出た意見いろいろ

- ・TVをつける時間を決める。それ以外は周りの賛同を得てからつける。
- ・音楽と同様に、周りに聞いてからつけられればいい。
- ・TVがついていても、ついていなくても気にしない。
- ・つける前にひとことあればいい。
- ・自分ひとりだけが嫌だと感じているなら、その場を避ける。
- ・ニュースは見ないように主治医から言われている。
- ・もめた場合にどうするかが問題なのでは？



2019年 4月度 事業報告

スタッフより一言

以前の我が家の食卓は、山盛りの料理がバンバンと並んでいました。今では食べる時間もまちまちで、おかずを個々に盛り付けるようになりました。最近では器にこだわり、単純な料理でもあえて大皿に小洒落た感じで盛り付け、孤独な夕食タイムですが時にはキャンドルの明かりを灯したり雰囲気も楽しんでいます。
～時をかける元少女～

登録者数変遷			
4月	新規	退所	総数
		3名	0名
利用状況			
開所日数		20日	
来所者数		427名	
相談等件数			
電話		240件	
来所相談		50件	
訪問		10件	
同行		11件	
個別支援会議		6件	
関係機関との連絡調整		98件	
電子メール		46件	
その他		4件	

計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	41件
契約者数	179件
地域移行	(継続) 4件
地域定着	(継続) 7件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他



6月4日(火) 630Kcal	6月7日(金) 650Kcal
照り焼きチキン みそ汁 デザート	豚肉とトマトのごまマヨ炒め スープ デザート
6月11日(火) 620Kcal	6月14日(金) 660Kcal
焼魚(干物) 人参とベーコンのんにく炒め みそ汁 デザート	キーマカレー サラダ スープ デザート
6月18日(火) 630Kcal	6月21日(金) 620Kcal
ソーセージの野菜炒め 納豆とめかぶのあえもの みそ汁 デザート	鶏のしょうが焼き みそ汁 デザート
6月25日(火) 660Kcal	6月28日(金) 640Kcal
ごぼうとひじきの豚つくね サラダ みそ汁 デザート	魚のみぞれあんかけ 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。