

# 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 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	2 	3 運営ミーティング 15:00~16:00	4 夕食サービス 17:30~	5 麻雀の会 13:00~15:00 はばたき会 15:30~
6 	7 式百円食堂 10:00~13:00	8 夕食サービス 17:30~	9 	10 茶話会 15:00~16:00	11 夕食サービス 17:30~	12 松茸ごはん 将棋教室
13 	14 体育の日 	15 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	16 	17 運営ミーティング 15:00~16:00	18 夕食サービスは お休みです。	19 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00 働きたい人のしゃべり場 15:30~16:30
20 	21 式百円食堂 10:00~13:00 将棋交流戦(サボ) 14:00~16:00	22 即位礼正殿の儀 	23 	24 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 茶話会 15:00~16:00	25 夕食サービス 17:30~	26 ゲストを招いて コーヒートーク 14:00~16:00
27 	28	29 夕食サービス 17:30~	30 	31 茶話会 15:00~16:00		★土曜自習室(毎週) 13:00~15:00 ※10/26の 自習室はお休 みです。

緊急事態に備えて、知っておきましょう

## 9月の運営ミーティングで決まったこと

- \* 日帰り旅行：公共交通機関での移動。
- 10月に企画委員募集→2月実施予定
- \* 新年会：10月中に決めて12月のニュースレターに掲載
- \* 年末のそば会：忘年会とし、そばはざるそばになる予定。最後にメンバーの伴奏で歌を歌おう

- #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



## 今年も松茸ご飯を皆と食べましょう



日 時: 10月12日(土)お手伝いしてくれる人 10時集合 食べる人 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: 300円 申込開始: 10/1~締切は先着40名とさせていただきます。

皆さんお待たせしました。今年も岩手産の松茸と芋煮を食べましょう。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。今年はボランティアの方や、先日見学に来られた民生委員の方も参加するかもしれません。秋の最高の味覚を存分に味わって、幸せなひと時をみんなで過ごしましょう。

一泊旅行募集開始します!

## バスで行く紅葉ツアーIN 青梅



令和元年 11月18日(月)~11月19日(火)

申込み期間: 10月1日(火)~10月18日(金)

申込み方法: 参加費 11,000円を添えてライフサポート MEW までご持参ください。

\* 10月19日以降のキャンセルは実費をいただきます。

\* 別途自己負担: ケーブルカー(往復570円、飲み物、お土産代 等)

### 1日目(11月18日)

\* 集合 9:30 三鷹駅北口

東急ストア前

10:00 出発

12:00 きのご持り&BBQ

青梅きのごガーデン

16:00 かんぽの宿 青梅着

### 2日目(11月19日)

10:00 宿泊地出発

10:30 滝本駅~御岳山駅

ケーブルカーで移動

山頂で昼食(お弁当)

13:00 奥多摩湖(紅葉散策)

15:00 蔵見学(300年以上の歴史を持つ蔵)

17:00 三鷹駅到着(東急ストア前・解散)



日時：10月26日（土） 14時～16時

場所：ワークショップMEW 作業室

先着30名 参加費無料

★参加したい方は10月25日までにサポまでご連絡ください。



みんな違っていいじゃない。ともに生きればいいじゃない。  
中田英寿選手や北島康介選手のマネージメントを行っているPR会社社長、  
次原悦子氏に障がいの有無関係なく誰もが生きやすい社会をつくるために  
現在行っているPRについてお話してもらいます！！

## リカバリーカレッジ振り返り

三鷹市で行っているリカバリーカレッジ。サポからも何名か参加していると思います。  
せっくなのでサポのメンバーで集まり、リカバリーカレッジの各プログラムに出て  
感じたこと等をお話してみませんか？

10月4日（金） 14時～ @ワークショップMEWの小作業室

※リカバリーカレッジの前学期にでた方を対象としています。

## 生活のちょっとしたコツ

去る9月9日（火）「生活のちょっとしたコツ」についての座談会が開かれました。

この「会」の開催を思いついてから、当日になるまで8ヶ月位経過してしまったため「参加者があつまるか…」不安でした。けれど当日はスタッフを除くと7名の参加。まず初めに「会」の進行にあたってのルールを確認して「資料」を参考に「自分の生活の見える化」を試み、各自発表。15分間の休みをはさみ「食事」「睡眠」「くらし」のことを各テーマに生活の中で工夫している点を自由に述べ合いました。7人7様の「生活」についてのこだわりがあり互いに刺激を受けた印象でした。また、この「会」を肯定的に捉えてくれる参加者が多く、あつという間の2時間でした。（メンバー 河野）  
次回は11月11日（月）14時～16時予定です。



## 夕食サービスの申し込み方法を少し変更します。

「サポの電話が話し中が多くつながらない」というメンバーの声があり、  
以下のように変更します。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

＜変更前＞		＜変更後＞10/1（火）17時から申し込み開始	
火曜日分	前日の12時～	火曜日分 例) 10/8（火）分	前週金曜日の17時～ 例) 10/4（金）17時～
金曜日分		金曜日分 例) 10/4（金）分	前週火曜日の17時～ 例) 10/1（火）17時～
方法	電話・来所	方法	電話・来所 ※メールは不可
締め切り キャンセル	当日の15時まで	締め切り キャンセル	当日の15時まで

# 2019年 8月度 事業報告

## スタッフより一言

登録者数変遷			
8月	新規	退所	総数
	0名	0名	113名
利用状況			
開所日数	22日		
来所者数	307名		
相談等件数			
電話	290件		
来所相談	30件		
訪問	15件		
同行	14件		
個別支援会議	8件		
関係機関との連絡調整	94件		
電子メール	4件		
その他	9件		

老後資金には2000万円が必要とか、医療費・介護保険料の自己負担割合や消費税の増率とか、このところの「お上」（おかみ）の政策構想と施策は庶民を不安に陥れるものばかりです。そうした不安に向き合う皆さんがMEWの法律相談に来られたとき、少しでも安心して貰える応答が出来るように、老骨に鞭打って勉強しなければと思っています。 藤原 寛治（法律相談担当弁護士）

計画相談	
新規計画作成	1件
モニタリング	30件
契約者数	188件
地域移行	（継続） 6件
地域定着	（継続） 11件

## 夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

10月1日（火）620Kcal 豚と青菜の納豆オイスター炒め みそ汁 デザート	10月4日（金）660Kcal 鶏肉のヨーグルト甘辛煮スープ デザート
10月8日（火）650Kcal 塩鮭のたたきオイスター おくらソース とん汁 デザート	10月11日（金）630Kcal ジャージャー麺 サラダ スープ デザート
10月15日（火）660Kcal 鶏とプルーンの白ワイン煮スープ デザート	10月18日（金） Kcal <b>休み</b>
10月22日（火） Kcal <b>休み</b>	10月25日（金）660Kcal 魚と野菜のかき揚げ みそ汁 デザート
10月29日（火）620 Kcal 豚肉とたまねぎのケチャップ炒め みそ汁 デザート	

サポの台所（四〇〇月）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:  
前回終了日の17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。

【お願い】間違い防止のため、おつりのないようにお支払い  
いただくと大変助かります。