

1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
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block; margin: 0 auto;"> 年末年始 閉所 </div>						
			1	2	3	4
						麻雀の会 13:00~15:00 はばたき会 15:30~17:00
5	6	7	8	9	10	11
	式百円食堂 10:00~13:00	手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~		新年会@恭楽亭 茶話会 15:00~16:00	夕食サービス 17:30~	精神保健福祉講座 13:30~15:30
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日 	夕食サービス 17:30~		運営ミーティング 15:00~16:00	夕食サービス 17:30~	麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
19	20	21	22	23	24	25
	式百円食堂 10:00~13:00 生活のちょっとしたコツ 14:00~	手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~		薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 茶話会 15:00~16:00	夕食サービス 17:30~	 将棋教室 14:30~16:30
26	27	28	29	30	31	
		夕食サービス 17:30~		茶話会 15:00~16:00	夕食サービス 17:30~	★土曜自習室(毎週) 13:00~15:00 ※1/11は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

<運営ミーティングで決まったこと>

*12/25に玄関の大掃除をやり、個人のスリッパを段ボールに入れるので、出して使用する。

*麦茶のポットは目の前に置いて飲まれると困るという意見あり。2本は冷蔵庫にキープしておくこと。

*スリッパやコップなど、使用したものはもとの場所に戻しましょう。

- #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

おいしい焼肉で 新年会!

サポの新年会を行います@恭楽亭。参加したい方は下記のメニューから好きなものを選んでください。事前に集金することになっています。参加者は現在20名ちょっと…まだまだ参加者募集中です。みんなでわいわい食べる焼肉はおいしいですよ!!

日時：令和2年1月9日(木)

サポに11時半集合 or

お店に12時集合

お店：恭楽亭(中町1-17-1)

締切：1月4日(土)

※お昼なのでお酒は控えてください。



謹賀新年

おしながき

Aカルピランチ	1350
Bロースランチ	1350
Cハラミランチ	1350
Dトントロランチ	1050
E鶏モモランチ	1050
Fタンランチ	1050
Gサービスカルピランチ	1050
Hホルモン	880
Iライス	330
Jコブクロ	880

精神保健福祉講座

「統合失調症の薬について」～治療の必要性和副作用について～

日時：令和2年1月11日(土) 13:30~15:30

場所：ライフサポート MEW (ワークショップ MEW 作業室)

講師：井之頭病院 精神科医 永井常高氏

1月11日は
将棋教室はお休みです。



体調の回復や維持・安定の為には薬は大きな役割を果たしていますが、副作用というリスクも併せ持っています。体に起こる変化は薬が影響している?と不安に思う事はありませんか?。今年は、精神科の先生に統合失調症の薬について、治療の必要性和副作用についてお話ししていただく事になっています。薬を安心して使用し、効果を上げるためにどうしたらいいか、一緒に考えてみませんか?。皆様のご参加お待ちしております。申込み希望の方は、スタッフまでお知らせください。

<生活のちょっとしたコツ>

今回は「食」がテーマでスタッフを含め7名が参加しました。前回と同様に、資料を基に自分で「食」についてのこだわりや習慣にしていることを、ありのままに書き出し発言しました。買い物の仕方から食材の保存や活用方法、外食のためのお金の管理、安くて美味しいメニューなどを紹介し共有できました。市内のこどもコミュニティ食堂の紹介もあり、それも外食の一つとして利用する等のアイデアが出されました。皆、健康のために男女と共に自炊を心がけていることが分かり有益な時間でした。

一つお願いがあります。ささやかな会ですが気軽な参加は歓迎ですが途中退席はご遠慮下さい。

次回は「住」をテーマで話します。

一人暮らしまたは一人暮らしに関心のある方、参加をお待ちしています。

*日時：1月20日(月)14時~16時

*場所：小作業室

お知らせ

2月1日は「ゲストを招いてコーヒートーク」開催のため、麻雀の会とはぼたき会は、お休みします。

ゲストを招いてコーヒートーク

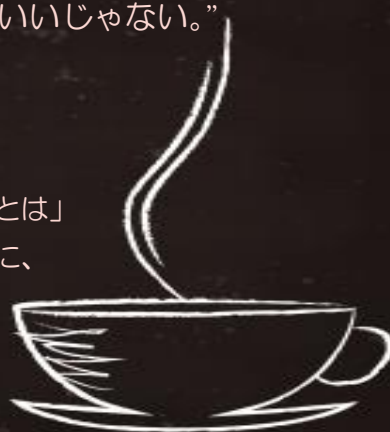
~MENU~

“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。”

日時：2020年2月1日(土)14時~

場所：ライフサポートMEW

PR会社サニーサイドアップ代表取締役社長である次原悦子さんをお招きし、「多様性」「誰もが生きやすい社会とは」についてお話してもらいます。PR会社ならではのお話に、誰もがパワーと希望をもらえるはず。おいしいコーヒーを淹れてお待ちしております…



日帰り旅行は…江戸東京博物館・両国でちゃんこプランに決定!



日時：2020年2月13日(木)

10時にサポもしくは10時半に三鷹駅集合

※17時には戻ってくる予定です。



金額：都営交通乗車証をお持ちの方は2000円程度
+お土産代。



相撲茶屋寺尾でちゃんこ鍋を堪能したあと、江戸東京博物館に行きます。詳細は次号をお楽しみに。



申し込み
開始!!

2019年11月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
11月	新規	退所	総数
		1名	0名
利用状況			
開所日数		20日	
来所者数		334名	
相談等件数			
電話		296件	
来所相談		27件	
訪問		16件	
同行		7件	
個別支援会議		7件	
関係機関との連絡調整		84件	
電子メール		7件	
その他		4件	

昨年の1月に立てた目標は「字を丁寧に書くこと」と「10分、時間に余裕を持って行動する」ことにしていたのを、ついこの間、思い出しました。今年こそは、こころと時間に余裕を持って過ごしたいです。(T.M)



計画相談	
新規計画作成	1件
モニタリング	28件
契約者数	189件
地域移行	(継続) 7件
地域定着	(継続) 9件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

【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。



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。

1月7日(火) 660Kcal 野菜と鶏むね肉のレモン ナンプラー炒め みそ汁 デザート	1月10日(金) 660Kcal 白菜とひき肉の柚子こし しょう丼 みそ汁 デザート
1月14日(火) 660Kcal ごぼうハンバーグ サラダ みそ汁 デザート	1月17日(金) 640Kcal サケのオイスター炒め スープ デザート
1月21日(火) 620Kcal 焼き魚 みそ汁 デザート	1月24日(金) 660Kcal 大根と牛肉の甘辛煮 みそ汁 デザート
1月28日(火) 660Kcal 白菜と鶏肉のクリーム蒸 し煮 スープ デザート	1月31日(金) 640Kcal 豚肉とキャベツの重ね煮 みそ汁 デザート