

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
					★土曜自習室(毎週) 13:00~15:00 ※2/1は行事のため、自習室はお休みです。	1 ゲストを招いて コーヒートーク 14時~ 麻雀の会は休みです。
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 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	11 建国記念の日 	12 	13 日帰り旅行 茶話会 15:00~16:00	14 夕食サービス 17:30~	15 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
16 	17 式百円食堂 10:00~13:00 将棋交流戦 (サポ)14~16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 天皇誕生日 	24 振替休日 	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 みんなで コンサート 14:00~ (パールブーケ)

<1月の運営ミーティング 報告>

- *クリスマスお茶会・年越そば会の残金は、多数決で次回の行事費に繰り越しと決定。
- *サポ以外の場所でのトラブルが原因で、サポ内でメンバーに暴力行為があり、2名が利用停止になった。サポ以外での交流についても、各自責任をもって行動を。



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

ゲストを招いてコーヒートーク

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」についてお話していただきます。

PR会社ならではのお話にも、誰もがパワーと希望をもらえるはず。

担当スタッフはお会いしたときに、まさに太陽みたいな方だなと思いました！

参加者をまだまだ募集中です。

当日は、ちょっとリッチで

おいしいコーヒーを淹れてお待ちしております…



日帰り旅行のお誘い～江戸東京博物館&両国でちゃんこプラン

日時：2020年2月13日（木）

金額：都営交通乗車証をお持ちの方→600円+お土産代

お持ちでない方→1500円+お土産代

★さらに、ランチ代だけ事前に集金することとなりました。

2月4日までに1540円をお支払いください。

事前支払いが難しい場合はスタッフまで。

※都営交通乗車証とは…都営のバスや地下鉄が無料で乗れます。近い所だと武蔵野市役所の障害者福祉課で作れるようです。申請の際は福祉手帳を持って行ってください。

※福祉手帳を持っている方は当日持ってきてください！

申し込みは2月4（火）
まで！！

- 10:00 サポに集合、または10:30に三鷹駅集合
- 12:00 相撲茶屋寺尾にてちゃんこランチ
(ちゃんこ鍋とデザート、飲み物つき)
- 13:00 江戸東京博物館の見学
その後は両国国技館の前で記念撮影をしたり、お土産をみたり、のんびりしたり♪
- 15:30 両国駅を出発
- 16:40 三鷹駅到着
- 17:00 サポ到着

大掃除&

年越しそば



昨年の12月28日(土) フリースペースの大掃除を行いました。

事前にメンバーを募集したところ、5名の方が手を挙げて下さいましたが、当日は12名の方が参加して下さいました。皆で分担し、協力して下さいましたお陰で、一年間の汚れを落とし気持ち良く新年を迎える準備ができました。大掃除が終わった後に、ボランティアの方にもお手伝いいただき、毎年恒例の年越しそばを(メンバー、スタッフ合わせて25名)皆でいただきました。メニューは、ざるそば、エビ天、差し入れの切干大根、りんご。

参加したメンバーからの感想の一部です。

「美味しかった」「見た目が貧弱だった」「差し入れがあったのは良かった」「次はもう少し値段をあげても小鉢が欲しい」「大掃除に参加しないと、そばが食べれない。の縛りが無いのは良かった」。

令和元年、メンバーの力を合わせ無事に一年を過ごす事ができました。ご協力下さった皆さんありがとうございます。地域のボランティアの方にも感謝申し上げます。

クリスマスお茶会について

昨年12月24日に午後のひととき、クリスマスお茶会をしました。

当日は、朝からコーヒー豆を挽いてくれるメンバーさんがいたり、ケーキやその他の買い物、ケーキの盛り付け、コーヒーを淹れるなどなど、みなさんのご協力があったほっこりした会になりました。

運営ミーティングでは、「開催までの準備が面倒じゃなくて良かった」、「普段会えない人と会えて良かった」、「幹事が無くて大変じゃなくて良かった」などの感想が出ていました。この会の残金は次のイベントに繰り越すことにしました。

しゃべり場について

昨年までやっていた「働きたい人のしゃべり場」は、テーマを働くことだけに限定しなくてもいいのではという意見を受けて、「ただのしゃべり場」に生まれ変わりました。今後は年3回程度、生活のことやサポのことを話す時間になりました。話すテーマは、当日集まった人達で決めます。次回は3月14日(土) 15:30~にしたいと思います。身構えず集まって、日ごろ考えていることを語り合しましょう。



はばたき会からのお知らせ

2月はお休みです。

次回は3月7日(土) 3時半から

P37~48をやります、読んでおいてください。



2019年12月度 事業報告

スタッフよ一言

登録者数変遷			
12月	新規	退所	総数
	2名	0名	116名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	363名		
相談等件数			
電話	262件		
来所相談	65件		
訪問	17件		
同行	5件		
個別支援会議	2件		
関係機関との連絡調整	86件		
電子メール	16件		
その他	1件		

恥ずかしながら、入職以来初めて当法人の理事会を傍聴しました。法人ミューの目的に賛同し、年間3,000円を支払えば誰でも総会にて議決権をもつ正会員になれます。1ヶ月250円の節約をして正会員になり、自分たちの関わる場所の運営について参画しませんか。発言・議決権はありませんが理事会を傍聴することも可能です。なぜ職員はいつも忙しそうなのか、なぜ電話がなかなかつながらないのか、自分の耳目で確かめて、一緒に考えませんか。
(夢見る乙女座生まれの職員より)

計画相談	
新規計画作成	5件
モニタリング	28件
契約者数	194件
地域移行	(継続) 8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。

2月4日(火) 640Kcal	2月7日(金) 630Kcal
鶏肉と大根の煮物 みそ汁 デザート	野菜と魚のカレークリーム煮 スープ デザート
2月11日(火) Kcal	2月14日(金) 660Kcal
休み	肉豆腐 みそ汁 デザート
2月18日(火) 610Kcal	2月21日(金) 660Kcal
魚のしょうがみそ煮 すまし汁 デザート	豚肉と白菜の中華風煮込 みそ汁 デザート
2月25日(火) 620Kcal	2月28日(金) 660Kcal
豚肉とれんこんの甘辛煮物 みそ汁 デザート	鶏肉のレモン蒸し煮 スープ デザート