

5月の予定



=休み

日	月	火	水	木	金	土
休み	10:00~16:30	10:00~16:30	休み	10:00~16:30	10:00~16:30	10:00~16:30
5月は、開所時間・電話相談は10:00~16:30です。 (※4月20日現在の予定です。)					1	2
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7	8	9
10 	11	12	13 	14	15	16
17 	18 コットとの 将棋交流戦は 中止です。	19	20 	21	22	23
24/31 	25	26	27 	28	29	30



★かかりつけ医のいる方は、そちらへ。
受診前に必ず電話相談をしましょう！

<新型コロナウイルス感染症電話相談窓口>

* 東京都 新型コロナコールセンター
0570-550571

(土日休日を含む) 9:00-21:00

* 多摩府中保健所 042-362-2334
(平日) 9:00-17:00

* 新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談
<https://lifelinksns.net/>



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

ライフサポートMEWの来所について

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が発令され不安に思う方も多いかと思えます。

「一人である事が辛い、誰かと話をしたい、メンバーやスタッフの顔を見て安心したい」などの声を良く聞きます。今のところサポのフリースペースは時間を短縮して利用できるようになっていますが、スタッフ一同皆さまの安全と感染拡大を防止していきたいと願っています。厳しい状況ではありますが、できるだけ自宅で過ごしていただければと思います。今後も安心して利用できるよう皆様のご理解とご協力をお願いしたいと思えます。

*電話相談は 10:00~16:30 まで可能です。(定休日は除く)

♡利用についてのお願い♡

- ・37.0℃以上の場合は来所を控えてください。
(自宅に体温計がある方は来所前に検温をお願いします)
- ・マスクを必ず着用してください。
- ・来所をした際には、手洗い、消毒、検温をして、利用簿の記入欄に体温の記入をしてください。
- ・メンバー同士の距離を取ってください。
- ・食事をされる方は、窓側の席に移動してください。
- ・喫煙室のご利用は、お一人ずつ(5分まで)。



フェイスブック、ツイッターでお会いしましょう。

NPO法人ミューがフェイスブックやツイッターを始めていたのはご存じですか？コロナウィルスによる緊急事態宣言を受け、サポではそういったSNSを通じて、ちょっとした「小話」をみなさんにお届けすることにしました。アカウントを持っていない方でも「ミュー 武蔵野市 ツイッター」で検索すると内容を見ることができます。おうち時間が増えている中での息抜きに、よかったら覗きにきてくださいね。

SNSを使っていない方もいるので、留守番電話のメッセージも不定期で変更していく予定となっています。直接お会いすることが難しくても、こうやってつながっていきましょう！！



NPO MEW



@MEW_musashino

<http://www.musashino-mew.com/>

おらせ

ライフサポート MEW では、4月20日より下記の理由により間引き勤務をスタートします。

- ① 全体的に人との接触を減らす。
- ② もしも MEW 内で感染症が発症した場合、濃厚接触者を少しでも減らして事業を継続できる体制を整える。

A グループ=清水上・大久保・小原

B グループ=三宅・森田・三井

月	火	木	金	土
A	B	A	B	変則勤務

土曜日については、大久保以外のスタッフで2～3名体制でシフトを組みます。

* 4月25日(土)=清水上・三井・小原

* 5月2日(土)=三宅・森田

それ以降の土曜日については今後の状況を見て決めていきます。



2グループに分かれての出勤になります。相談したいスタッフにすぐに相談できない等、ご不便をおかけしてしまうことがあると思うのですが、感染症予防対策の一環として、ご理解いただければと思います。



<今後について>

- ・5月末までは、プログラムは中止になります。
 - ・サポの更新書類の締め切りは5月末までになります。
- それ以降でも更新はできますので、事情のある方は事前にご連絡をください。



ライフサポート MEW の三井です。
今はコロナも流行っていて外に出にくいですね。
そこで職員の自宅での過ごし方を5つ寄稿することになったので、書いてみました。

1. YouTube での音楽鑑賞

基本無料ですし、おすすめ機能で新しい音楽に出会えています。

2. 旅行本やグルメ本を読む

コロナが落ち着いたときに行ってみたい所、食べに行きたい所に思いを巡らしています。
旅行本は MEW でも貸し出しをしているのでぜひ。

3. ニンニクチューブを料理に混ぜて食べる。

ニンニクは滋養強壮や疲労回復に効果抜群なので、納豆の醤油に混ぜたりして食べています。
臭いが気になる方は飲むプレスケアもおすすめです(ピーチ味を使っています)。

4. ストレッチ or ラジオ体操をする。

普段運動不足なので、自宅にいるからと無理な運動はせず、軽い運動で体を動かしています。

5. コンビニスイーツを食べてストレス発散

今は各社とも商品開発が盛んで、洋菓子屋にも負けないようなクオリティの物も沢山あります。
百数円の低価格路線の物もあるので、何日かに一回のご褒美になっています。

2019年3月度 事業報告

スタッフより一言

昨年から医療基本法が推進議員連盟によって準備されている。全国「精神病」者集団として9団体の中に入り、意見書を提出した。日本精神科病院協会（日精協）の介入もあり大変だったが、最終要望書では、ほぼ満足できるところまで押し返すことができた。
（やったね!） 関口明彦

登録者数変遷			
3月	新規	退所	総数
	0名	0名	118名
利用状況			
開所日数		22日	
来所者数		257名	
相談等件数			
電話		346件	
来所相談		44件	
訪問		12件	
同行		5件	
個別支援会議		2件	
関係機関との連絡調整		134件	
電子メール		13件	
その他		2件	

計画相談	
新規計画作成	4件
モニタリング	33件
契約者数	181件
地域移行	6（継続）件
地域定着	9（継続）件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

5月1日（金） Kcal	
5月の夕食サービスは中止です。	
5月5日（火） Kcal	5月8日（金） Kcal
5月12日（火） Kcal	5月15日（金） Kcal
5月19日（金） Kcal	
5月26日（火） Kcal	5月29日（金） Kcal



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:
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。

