

10月の予定

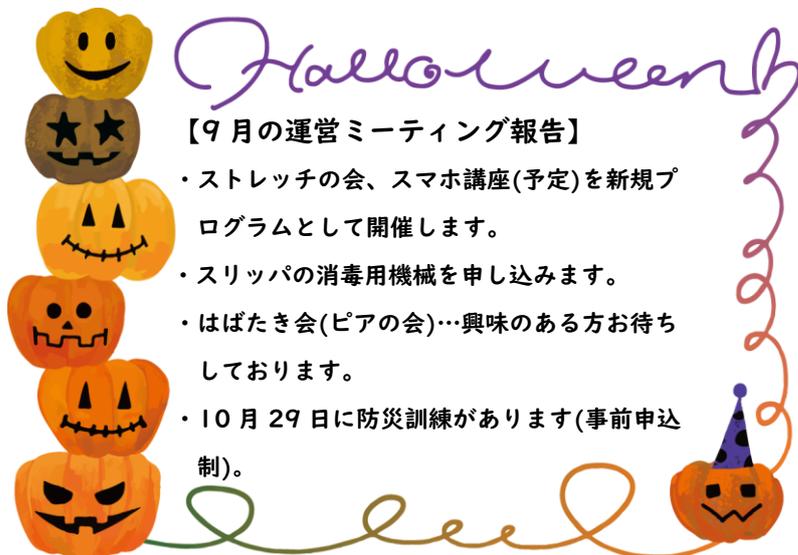


=休み

※夕食サービス、貳百円食堂、
手芸教室はお休みです。

★土曜自習室
13:00~15:00

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
				1 運営ミーティング 15:00~16:00 終了後 ストレッチの会	2 はばたき会 10:30~	3 麻雀の会 13:00~15:00
4 	5	6	7 	8 茶話会 15:00~16:00 終了後 ストレッチの会	9	10 将棋教室 14:30~16:30
11 	12	13	14 	15 運営ミーティング 15:00~16:00 終了後 ストレッチの会	16	17 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
18 	19	20	21 	22 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 茶話会 15:00~16:00 終了後ストレッチ会	23	24 将棋教室 14:30~16:30
25 	26	27	28 	29 茶話会 15:00~16:00 終了後 ストレッチの会	30	31



Halloween

【9月の運営ミーティング報告】

- ・ストレッチの会、スマホ講座(予定)を新規プログラムとして開催します。
- ・スリッパの消毒用機械を申し込みます。
- ・はばたき会(ピアの会)…興味のある方お待ちしております。
- ・10月29日に防災訓練があります(事前申込制)。

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

< 10月のサポの予定 >

私たちが立ち向かうべきなのは、**新型コロナウイルスとその脅威**

気をつけていても、誰もが新型コロナウイルスに感染する可能性があります。
闘うべき相手は「ウイルス」です。感染した人が敵や問題なのではありません。
正しく知り、正しく恐れて、間違った情報に振り回されないようにしましょう。



引き続き感染拡大防止の取り組みをし、発熱や咳等の症状がある場合には、来所を控えてください。不便で苦勞の多い生活中でもひとりひとりが「感染しない・感染させない」を考え、家族や友人・サポのメンバー等と励まし合い、人とのつながりを守りましょう。

【参考】特設 Web サイト内で、日本赤十字社の下記の2本の動画をご覧ください。

- 絵本アニメーション「ウイルスの次にやってくるもの」
- 解説動画「新型コロナウイルスによる3つの感染症」



防災訓練、やります！！

今年度の防災訓練ですが、「密」を避けるために事前申込制+人数制限を設けて行うこととなりました。自然災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のため避難訓練にはなるべく参加するようにしましょう。

日時：10月29日(木) 10月1日申し込み開始！

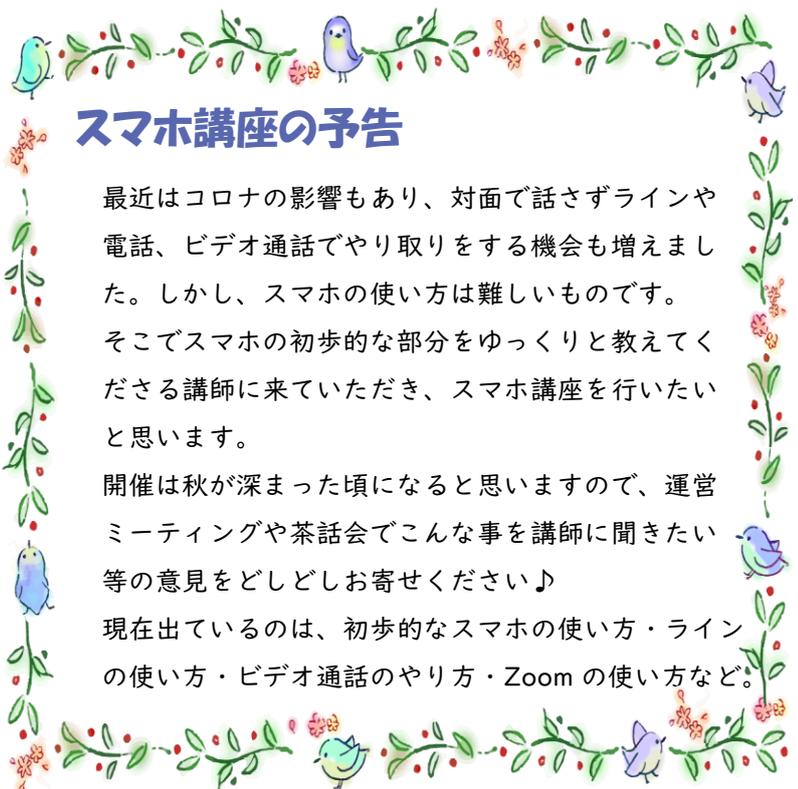
① 10:30～ ② 14:00～ 各 10名

申し込む方はサポまでご連絡ください。

場所：ライフサポートMEW

<内容(仮)>

- ・初期動作の確認や点呼・防災パンフレットの配布
- ・ハザードマップの確認・お薬について



スマホ講座の予告

最近ではコロナの影響もあり、対面で話さずラインや電話、ビデオ通話でやり取りをする機会も増えました。しかし、スマホの使い方は難しいものです。そこでスマホの初歩的な部分をゆっくりと教えてくださる講師に来ていただき、スマホ講座を行いたいと思います。

開催は秋が深まった頃になると思いますので、運営ミーティングや茶話会でこんな事を講師に聞きたい等の意見をどしどしお寄せください♪

現在出ているのは、初歩的なスマホの使い方・ラインの使い方・ビデオ通話のやり方・Zoomの使い方など。

「ありがとう」をつなごう！

～エピソード6～



残暑お見舞い申し上げます。「ありがとう」をつなごう！エピソードを書きました。私は母の介護が忙しくなかなかMEWに行けませんが、新型コロナの中でも毎月「サポMEW」が届くことに感謝しています。先月は久しぶりに安否確認の電話もありホッとしました。精神科入院をしたこともありましたが、その頃に出会った友人達と今でも電話や手紙でつながっていて私の人生を支えてくれています。

又、皆でお会いしましょう！

P.N まっちゃん

まっちゃんさん、ありがとうございます。サポのニューズレターですが、実は歴代の担当スタッフによって色合いや配置が微妙にちがうのです。

会えないからこそ、手紙や電話でのつながりは大切ですね。現に、お手紙を受け取ったときはとてもうれしい気持ちになりました♪

はばたき会について

今年になって3回開催しました。まだコロナが騒がれる前の1月4日は11名が参加しましたがその後コロナが猛威を振るい、非常勤は自宅待機となったりもして、再開されたのは8月7日。

直近では、9月4日でいずれも参加者は2名でした。参加者が3名以下の場合には、常勤職員は入らないということで行いましたが、本音の話も出来てよかったと思います。時間の許す方は気楽な気持ちで参加ください。飛び入りも歓迎します。(関口)

ストレッチをしましょう♪

茶話会で皆さんからご意見があり、木曜日の茶話会や運営ミーティングの後に、ストレッチを行うことになりました。参加は自由で、事業所の隣の公園で軽い体操やストレッチを10分くらい行います。

茶話会后、参加したい方には手を挙げてもらい、メンバーが3人以上集まった時に行います。ご自身の体調や身体の調子を考えながら無理せずに参加してください。

～麻雀の会～

第1.3土曜日に麻雀の会が行われています。最近ではコロナ対策をした上で、コロナ禍の疲れを癒しながら、楽しんでいます。

麻雀の会として初心者大歓迎です。麻雀のやり方も次の会には忘れていいという、気軽さを大切にしています。興味のある方はぜひいらしてください。

コロナ対策で机の配置等を毎回考えているため、できる限り事前に、フリースペースの掲示板の申し込み用紙か、電話で出席を伝えていただくと助かります。



2020年8月度 事業報告

スタッフより一言

新型コロナウイルスとの共存が始まってから数か月が過ぎ、少しずつ秋らしくなってきました。それぞれに感染防止対策をしながら上手に乗り切っていますが、まだプログラム等も少ない中、メンバーさんからも「みんなで近くの公園に行きたいね。」等の声も聞かれます。

まず、日々の生活の中に無理の無い歩きを取り入れてみて下さい。姿勢を正し踵からの着地を心掛け少しずつ距離を伸ばして行って下さい。

そして密にならない3~4人で近くの公園に秋を探しに行ってみたいですね。

高橋清子

登録者数変遷			
8月	新規	退所	総数
		3名	0名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			304名
相談等件数			
電話			230件
来所相談			25件
訪問			4件
同行			3件
個別支援会議			1件
関係機関との連絡調整			77件
電子メール			49件
その他			10件

計画相談	
新規計画作成	1件
モニタリング	32件
契約者数	184件
地域移行	(継続) 3件
地域定着	(継続) 10件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他



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。