

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

【10月の運営ミーティング報告】

- はばたき会の参加者を募集しています。詳しくは関ロスタッフまで♪
- スマホ講座についてのご意見募集。
- 防災訓練はもしものために、積極的なご参加をお待ちしております♪
- ストレッチの会でコロナ禍でなまった体をほぐしませんか？
- みんなのコンサートの練習会があります！

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

インフルエンザの予防接種について



新型コロナウイルスに振り回される中、インフルエンザの流行も懸念される時期になってきました。既に高齢者や基礎疾患をお持ちの方を対象に予防接種が優先的に開始されています。←
予防接種を行い、一人一人が出来る感染予防を継続し、with コロナの時代を皆さんで乗り切って行きましょう。←

☆今年(令和2年)度のみ一部対象の方(下記)は無料になっています←

①接種当日65歳以上の方←

②60歳から65歳までの心臓、腎臓、呼吸器機能など疾患をお持ちの方など。←

*期間：令和2年10月1日～令和3年1月31日←

*接種場所：武蔵野市指定医療機関←

*問い合わせ：武蔵野市健康福祉部健康課 ☎51-0700←



食事提供サービスについて

現在、夕食サービスと弍百円食堂を休止しています。コロナ禍での行政の動向や感染のリスクなども踏まえ、年内は休止させていただく予定です。楽しみにしているという声をたくさん頂いているので、とても心苦しいのですが、ご理解していただけると有難いです。楽しみにしていただいているのに申し訳ありません。

プログラム・イベントについて

現在コロナの影響もあり、マスクを外す必要のあるプログラムなどは休止しています。ですが、皆さんからのご提案でストレッチの会などの新しいプログラムも始まりました♪

これからWithコロナでも出来る、新しいプログラムやイベントを行いたいと思っています。何かご提案がありましたら、運営ミーティングや茶話会などで案を出していただけると嬉しいです！よろしくお願いいたします。

「ありがとう」をつなごう！

～エピソード7～



メンバーの皆さん、スタッフの皆さん、サポの交流室の壁を自由に開放して頂き、ありがとうございます。緊急事態宣言下での自粛期間中、自分の課したことのひとつとして、“毎日一枚「絵」を描く”ことであった。季節の植物や花々、撮影した写真をデッサンしたり、額縁を合わせて選んでみた。

実際、思い切って続けて描いた作品を提示すると、思いがけない反応—例えば「この絵好き。イイ、イイ。」
「どこの風景なの?」「この花のピンク色が好きよ。」「他に自画像とか描かないの?」「絵葉書き、作ってよ。」

etc

一枚の絵を通して、普段中々会えないメンバーとも会話が弾む。

たった一枚のそれも趣味の領域を出ない稚拙な作品に対しても「描いてよかった。」と素直に思う。「絵」の持つ“不思議な”力—。を感じたり、“痛い”やハンディキャップはあっても「私は私のままでいいのだ—。」と肯定されているような気持ちを抱く。

スタッフの皆さん、場所を提供してくれてありがとう。そしてメンバーの皆さん感想や励ましの言葉を掛けてくださりありがとう。「描くこと。」だけでは生活は立ち行かないが、自己のフィルターを通して見える感動や楽しさをお伝えすることが出来るのは、望外の喜びであり、私にとって明日への一歩となるのだ。

t a ?



t a ?さん、ありがとうございました。サポに見学に来た方も、みなさんのアート作品に興味を持ってくださるんです。これからもご応募お待ちしております♪

スマホ講座について

運営ミーティングにて、皆さんから講師に聞きたい内容などを頂きました。出た意見としては、スマホ用語についてや、セキュリティについて、ネットでのチケットの予約方法やネット通販について、Wi-Fiや更新についてなどです。たくさんのご意見を頂き、本当にありがとうございました。

スマホの使い方の熟練度については、人によっても違いがありますので、皆さんからのご意見を参考に、どのような講座にするかをスタッフの方でも考えていきたいと思っております。

2020年9月度 事業報告

スタッフより一言

学生の頃、授業をさぼってはジャズ喫茶に入り浸っていた。あれから四十数年の時間が過ぎ、この春、コロナ第一波の到来で外出自粛が叫ばれると、私は再び学生の頃に戻り、自室で大好きなジャズ三昧の日々を送る事ができた。ところが、コロナ第二波の今は、GO・TOキャンペーンのもと、旅行だ・グルメだと大騒ぎである。外出自粛ムードはどこへ行ってしまったのか。私にはステイホームが懐かしく思えてならない。

M・H

登録者数変遷			
9月	新規	退所	総数
		2名	2名
利用状況			
開所日数		19日	
来所者数		247名	
相談等件数			
電話		216件	
来所相談		32件	
訪問		7件	
同行		5件	
個別支援会議		0件	
関係機関との連絡調整		73件	
電子メール		44件	
その他		25件	

計画相談	
新規計画作成	1件
モニタリング	34件
契約者数	181件
地域移行	(継続) 2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。

