

# 1月の予定



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

※夕食サービス、貳百円食堂、手芸教室はお休みです。

## 【12月の運営ミーティング報告】

- ・新職員紹介 町田万里子さん (非常勤) 3月までは土曜不定期での出勤です。
- ・パブリックコメントの募集と、メンバーとスタッフ何人かで市の意見交換会に出席しました。
- ・年末大掃除をサポでも行います。(12/26)
- ・クリスマス会でサンタさんからのお菓子を配ります。(12/24)
- ・スマホ講座を行います。(12/22)
- ・スリッパの除菌機が近々導入です。



## 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

### < 1月のサポの予定 >



## 施設長より新年のあいさつ

あけましておめでとうございます。

本年も職員・利用者が力を合わせて楽しいライフサポート MEW を運営しましょう！

新年を迎えてもコロナウイルス感染が、終息することなく拡大を続けています。今年も引き続き気を緩めることなく、自宅でもライフサポート MEW でも除菌、手洗い、換気のご協力をお願い致します。

さて今年も利用者の意見を聞きながら、楽しいライフサポート MEW を運営してまいりたいと思います。茶話会やミーティングなどで提案をしていただき、具体化していきたいと思いますので、宜しくお願い致します。

ライフサポート MEW 施設長 小原 光文



### ～ライフサポート MEW 新春 句を詠む職員ども～

初日の出 毎年高尾の 茶屋で待つ

ここにいる「こころ」をつなぐ スマイルで

肌荒れは マスクのせいよ トシぢやない

始めよう 心と体の ダイエット

今年こそ 酒を断ちます 元旦は

これからも あかるくげんき いつまでも

帰れねど 焦がれて想ふ 雪の音を

出不精も コロナ禍胸張り 自粛です

今後こそ 瓶缶減らそ 資源ごみ

疲れがね まったくとれない 9年ほど





## 市民意見交換会に行ってきました！

12月12日（土）にメンバー2人と障害者計画・第6期障害福祉計画についての意見交換会に行ってきました。武蔵野市に対して、おもに障害福祉分野への要望を出す大切な場になります。

メンバーOさんは、タクシー券を福祉手帳2級3級の所持者に対して配布してほしいと要望していました。（現在、武蔵野市では身体知的障害についてはタクシー券が配布。精神障害の方は手帳1級の方のみ配布となっています）

みなさん、そうなったらよいと思いませんか？福祉の分野では、当事者だからわかるニーズがたくさんあるんです。こういった場にメンバーと一緒に参加できて、スタッフにとってもよい機会となりました。Oさん、Kさん、緊張したと察しますが…お疲れさまでした。

## 2020 サポのクリスマス♪



12/24には、メンバーがラッピングしてくれた、お楽しみプレゼントがありました！



クリスマス飾り隊に立候補してくださったメンバーの飯野さんの手作りによるタペストリーやプレゼント入れ、小川さんや近藤さんはプレゼントを購入しに行ってくれました。飾りつけの最中には、そこにいたメンバーがアイデアを出してくれたり、リースを毛糸で手作りしてくれました。「みんなで作るのが楽しいだね～」と言い合いながら、自分たちの得意なことを活かしながら、『オトナかわいい』クリスマス飾りとなりました。



## はばたき会のお知らせ

新年、1月は開所日から最も近い金曜日（=第2金曜日の8日）の15時からとなります。年はじめなので、テキストを離れて、初夢や新年の抱負などについて自由に語り合おうと思います。振るってご参加ください。

（関口）

# 2020年11月度 事業報告

登録者数変遷			
11月	新規	退所	総数
	4名	0名	125名
利用状況			
開所日数		19日	
来所者数		269名	
相談等件数			
電話		169件	
来所相談		26件	
訪問		4件	
同行		6件	
個別支援会議		5件	
関係機関との連絡調整		77件	
電子メール		41件	
その他		35件	

## スタッフよ一言

最近、ひとりの時間ができるとYouTubeをみて楽しんでいます。(減多にないけど...) 私的おすすめは、「少年かむい」というソロキャンプの動画と「よみこのマイクラでサバイバル生活」。年末年始はYouTubeと逃げ恥の新春スペシャルを楽しみに、ゆっくりまったりと過ごすつもりです。(スタッフ M・O)

計画相談	
新規計画作成	2件
モニタリング	32件
契約者数	175件
地域移行	(継続) 2件
地域定着	(継続) 10件

## 料理の小ネタコーナー♪

今月から、このスペースは料理に関する小ネタのコーナーになります。第1回目はスタッフの間で話題に上がった、永〇園「松茸の味お吸い物」という商品アレンジについて。調べたところレシピの豊富さにびっくり!

- ・冷凍うどんをレンチンして、松茸の味お吸いものを一袋と卵をいれ、混ぜながら食べる。
- ・パスタとしめじ適量をゆでて、湯切りしてお皿に入れる。そこに松茸の味お吸い物、バター、醤油を適量入れる。

そしてお正月にお勧めしたいのがこちら!

- ・お餅をトースター等で焼き色がつくまで焼く。松茸の味お吸い物をお湯で溶かし、そこにお餅を入れる。色どりにかまぼこや小葱があれば◎。

ちょっとした工夫でおいしいお雑煮が作れちゃいます。

