

# 3月の予定



=休み

★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	2	3 	4 ストレッチの会 15時くらいから 	5	6 自習室 13:00~15:00 
7 	8	9	10 	4 ストレッチの会 15時くらいから 	12	13 自習室 13:00~15:00 
14 	15	16	17 	18 ストレッチの会 15時くらいから 	19	20 春分の日
21 	22	23	24 	25 ストレッチの会 15時くらいから 	26	27 リサイタル鑑賞会 
28 	29	30	31 	25日に避難訓練を予定しています。		

## 「武蔵野市暮らし地域応援券」が届きます！

5,000円分の割引券が自宅が届きます。  
使用期間は2月20日（土）～3月31日（水）。

※使用方法については、同封のチラシをご確認ください。  
有効に使えるといいですね。

<問合せ>

武蔵野市暮らし地域応援券事務局  
0570-001-603



## 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



## <3月のサポの予定>

新型コロナウイルス感染防止・拡大阻止のための対応について緊急事態宣言発令延長にともない、引き続き**3月末**まで下記の通りに対策を講じていきます。

(※状況によっては、変更することもあります。ご了承ください。)

・開所時間:10:00~16:30。(フリースペースの利用、電話相談、来所相談)

・プログラムは、**3月末**までストレッチの会と自習室以外中止です。

・食事は禁止、飲み物は可。マスクを外している時は喋らないようにお願いいたします。

※マスクを必ず着用してください。マスクを着用していない方は、サポの利用をご遠慮いただきます。

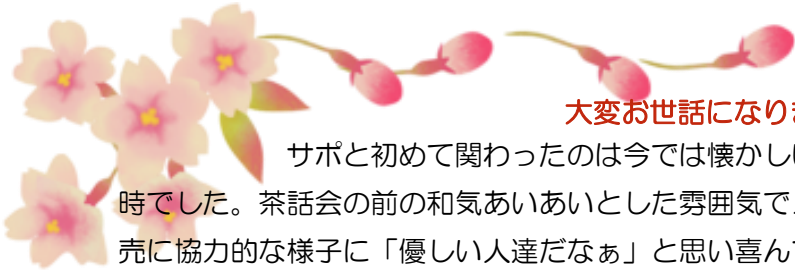
忘れてしまった方はマスクを近くのお店に買いに行っていたり、家に取りに戻っていただきますようお願いいたします。

## イライラ・不安を感じていませんか？

不安な状況下では人は不寛容になります。先行きの見えないコロナ禍でイライラしたり不安を感じたりすることは当然です。自分は悪くないのに、不自由な生活を強いられると、ストレスが高まり他の誰かが悪いと考えたくなります。感染のリスクのあるものや人を避けようとする心理が、不安や嫌悪などの感情を喚起し、攻撃を引き起こすと言われていています。私たちがよりよく生存するためのしぜんな仕組みといえますが、だからと言って行き過ぎた行動を正当化するものではありません。あの人がさえないなければ…、〇〇すべきなのに…、などと感じたら少し立ち止まって考えてみてください。不安やフラストレーションが誰かを攻撃の対象にしていなくていいでしょうか。

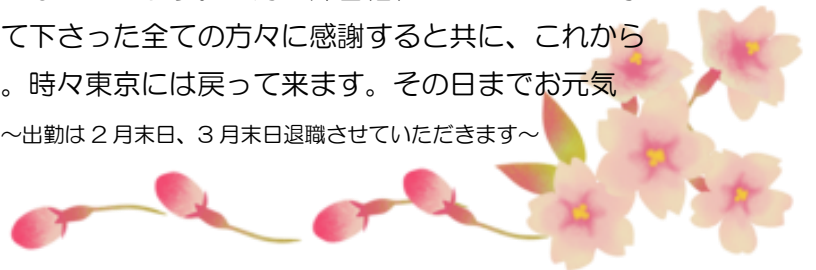
ストレスを軽減させるためには孤立しないことです。誰かとつながっていきましょう。4月に Zoom で、はばたき会を開催します。もやもやした気持ちを話ませんか。コロナ禍でもできる限りサポのフリースペースは開放し、メンバーが自由に快適に過ごせるように職員一同心を砕いています。皆さんもどうやったら各自の多様性を尊重し、誰もが穏やかに過ごすことができるスペースになるのか、今自分ができることは何か、一緒に考えていきませんか。





## 大変お世話になりました ありがとうございます

サポと初めて関わったのは今では懐かしい西川ビルにお菓子の販売に行った時でした。茶話会の前の和気あいあいとした雰囲気メンバーさん同士が声を掛け合い販売に協力的な様子に「優しい人達だなあ」と思い喜んでワークに帰った事が記憶にあります。その後ディアハイムで一緒になり、誰もが自由に意見を言い合い、自分たちで考え行動しようとしている様子に、ワークのメンバーとは違った積極性を新鮮に感じ「凄いなあ」と思いました。2018年5月サポに配属。常にザワザワした状況の中、電話相談や来所相談の対応、そして訪問。果たして自分に務まるのか?とても不安でした。いざ始まると失敗も多く仕事も熟せず、支援をしながら「これで良かったのか?」「こうした方が良かったのでは?」不完全燃焼、落ち込む事も多々ありました。でも、メンバーさんとの他愛のない会話で心が軽くなり、笑顔に癒され、一生懸命生きている姿に何度となく励まされ活力になっていました。MEWで過ごした8年間の経験は私にとって大きな糧になりました。転居先の山口でも今の職に就く事になっています。地方の障害福祉について一から学んでこようと思います。今まで関わって下さった全ての方々に感謝すると共に、これからの皆様の幸せを山口より祈っています。時々東京には戻って来ます。その日までお元気で。それではまたお会いしましょう。～出勤は2月末日、3月末日退職させていただきます～



森田 真里

### ヴァイオリンとピアノによる みんなのコンサート 鑑賞会のお誘い

コロナウィルスの影響で昨年中止となってしまったリサイタル。今年度、「鑑賞会」という形で実施することとなりました。2年もの間、奏者が練習を重ね、プロジェクトメンバーが企画を温め続けてくれました。おしゃべりはできないけれど、音楽を聴きながらみんなでやさしい時間を過ごしませんか?

日時：3月27日(土)

① 10:30～

② 14:00～ 各回10名まで

場所：ワークショップMEW作業室

お申し込みは先着順となります。

3月1日(月)より、お電話にてお申し込み  
ください。0422-36-3830



もののけ姫やイエスタデイといったポピュラーなものから、別れの曲といったクラシックまで幅広く  
お楽しみいただけます

# 2021年1月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
1月	新規	退所	総数
	1名	0名	127名
利用状況			
開所日数	19日		
来所者数	208名		
相談等件数			
電話	242件		
来所相談	26件		
訪問	12件		
同行	2件		
個別支援会議	1件		
関係機関との連絡調整	120件		
電子メール	45件		
その他	3件		

コロナの話はうんざりだと思うので、楽しいことを語りたい。最近 zoom による話し合いや集まりの場が増えている。メリットはわざわざ出かなくてもよいことに尽きる。スマホさえあれば参加できる。日曜日に「たむろする会」というのがあって、たむろするように集まって情報交換や意見交換をしている。時間的な制約だけで料金もかからず責任も役割も特にないので僕には楽しみな会になっている。皆さんもちょっと探してみれば色々な集まりや講演会などが見つかると思います。(by 関口)

計画相談	
新規計画作成	0件
モニタリング	38件
契約者数	173件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 8件

## 「Zoom でしゃべり場 in はばたき会」からお知らせ

4月2日の15時からお試して zoom によるミーティングを行います。初回なので特にテーマは決めずに近況報告とフリートークを行いたいと思います。

参加希望者は、右記のメールアドレスに参加予約を送ってください。当日までにこちらから zoom の招待メールを送ります。なお、zoom の使い方が分からない方は、その旨メールでお知らせください。



## ありがとうをつなごう♪

私のところへは週に一度ヘルパーさんが来て下さっています。ヘルパーさんが来て下さることで、私はどんなに助かることか…

昨年の夏はとても暑かったですね。そして、この冬はとても寒い日が続いています。でも、ヘルパーさんは必ず来てくださいます。暑い日は顔を真っ赤にしなが、寒い日はドアを開けると「わ〜暖かい!!」と言って。そしてそこからが仕事開始です。時間内、一生懸命動いて下さいます。それも他人の為に。そして、また次の方の為に暑さ寒さをもろともせず行かれます。自分がそれだけできるか?と思うと本当に頭が下がります。ヘルパーさん、毎週ありがとう! ピーマン