

# 5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 麻雀の会 13:00~15:00
2 	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	7 はばたき会 15:00~ (ZOOM開催)	8 将棋教室 14:30~16:30
9 	10	11	12 	13 お散歩の会 15時くらいから 	14	15 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
16 	17	18	19 	20 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	21	22 将棋教室 14:30~16:30
23 	24	25	26 	27 お散歩の会 15時くらいから 	28	29
30 	31					

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)



NEWS LETTER

サポMEW

2021年5月号

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

更新の手続きは、お済ですか？



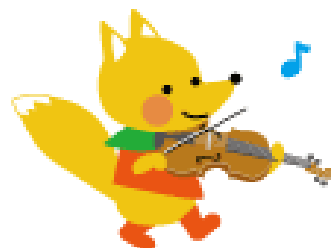
令和3年度は、コロナウィルス感染防止対策を考え、郵送にて現況届を提出していただく形で登録更新をしています。5月31日で一旦締め切らせていただきますので、郵送がまだの方はお忘れなくお願いします。

武蔵野市外在住の方は退会されると再登録ができなくなりますのでご了承ください。

### ようやく届いた、みんなのコンサート

3月27日に「みんなのコンサート」を行いました。コロナウィルス感染対策のため、生演奏ではなく収録した映像を2部に分けて皆さんに観ていただきました。(本当な生の音を皆さんにお届けしたかったな…残念!) 別れの曲といったクラシックからもののけ姫等ポピュラーまで、幅広く18曲を演奏。注目すべきはメンバー作曲の「I LOVE MEW」。完全にオリジナルの1曲です。参加した皆さんから、感想をいただきました。

- ・くぼたさんの曲が面白かった。
- ・音楽のすばらしさを改めて感じる事が出来ました。
- ・久しぶりにピアノとヴァイオリンの音色を聞いて心が癒された。
- ・選曲が素晴らしく、心が震えた。
- ・コロナにまどわされている中、ほっと一息つく時間でした。



## 新しい職員より 自己紹介

皆さんこんにちは、ライフサポート MEW の「市民こころの健康相談室」で相談を担当することになりました、服部 康二(ハットリ コウジ)です。4月から毎週木曜日の電話相談を担当しております。

以前は市役所で高齢者福祉や障害福祉のケースワーカーのほかに、消防・防災関係の業務をしておりました。災害対策の心得もありますので何か心配な事がありましたらご相談ください。今後ともよろしくお願ひします。



※実際の服部さんとは異なる場合があります。ご了承ください。

はばたき会 in zoom は第一金曜日の午後3時からです。はばたき会のメーリングリストも創りました。参加者は、[habataki.sapo@gmail.com](mailto:habataki.sapo@gmail.com) までメールください。その際に話し合うテーマについてのご意見がいただければ幸いです。みなさん、ぜひご参加ください。

コロナ禍の今、少しでも運動不足を解消できないかと、ストレッチの会に代わり「お散歩タイム」を始めることにしました。毎週木曜日のミーティング終了後に近くの公園まで歩きます。

早速、4月15日に「むさしの市民公園」まで歩く第一回お散歩タイムを行いました。

桜が終わり、今はハナミズキの花がきれいに咲く中、参加者からは「たまには、花を見ながら散歩をするのもいいわね。」「今度はお弁当を持って、もう少し遠いところまで歩いてみたいわね」の声が聞かれました。気分転換と季節の変化を感じる「お散歩タイム」に是非参加をしてください。

お散歩タイム、はじめました！

# 2021年3月度 事業報告

スタッフより一言

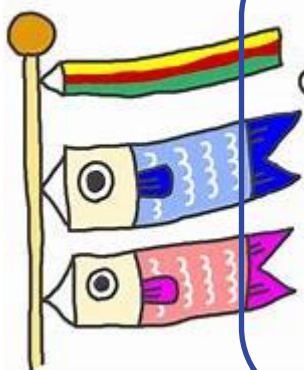
登録者数変遷			
3月	新規	退所	総数
	0名	0名	127名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	281名		
相談等件数			
電話	224件		
来所相談	27件		
訪問	15件		
同行	4件		
個別支援会議	3件		
関係機関との連絡調整	92件		
電子メール	45件		
その他	8件		

コロナ感染拡大が続いていて、ライフサポート MEW の夕食サービスが中止となり残念に思います。私はコロナ感染拡大が収まるまでしばらく、夕食サービスの調理を休むことにしました。また再開できるようになったら皆さんと、お会いできればと思います。

皆さんもコロナに感染しないように気を付けて生活しましょう。  
松浦 美恵子

## 計画相談

新規計画作成	0件
モニタリング	30件
契約者数	170件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 9件



5月のプログラムも引き続き、一部に関しては再開しています。開所時間も変わりありません。コロナウィルスの感染状況に応じて体制を変更する場合があります。

また、三井職員は3月31日付で退職となりました。新しい年度を迎え、職員もあらたな気持ちで励みますのでよろしくお願いいたします。サポの登録は5月末での切り替わりとなるので、退所希望を出したメンバーさんにもこのニュースレターは届くこととなります。ご了承ください。

## コロナウィルスに負けないよう、免疫を高める生活を。

- ① タンパク質（お肉・お魚・大豆類）、発酵食品（納豆・ヨーグルト）、緑黄色野菜をバランスよく食べる。→特に発酵食品。腸の調子がよくなると、心が穏やかになりますよ。
- ② 軽い運動をする。→体温と代謝が上がると免疫力UP！
- ③ 十分な睡眠をとって、生活リズムを整える。→睡眠=回復。ちなみに、朝食を食べると消化器官が動き出し、朝日を浴びると脳が動き出すと言われています。
- ④ よく笑う。→笑うと副交感神経（内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする）が活発になるのでそうです。

ちなみに、サポではコロナウィルス予防のためにしていること・健康に過ごすために工夫していることについてアンケートをとっています。フリースペースを利用する際はご協力をお願いいたします。