

# 10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 はばたき会 15:00~ (ZOOM)	2 麻雀の会 14:00~16:00 ※開始時間変更
3 	4	5	6 	7 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	8	9 将棋教室 14:30~16:30
10 	11	12	13 	14 テーマ講座視聴 14:00~	15	16 麻雀の会 14:00~16:00 弁護士相談 13:00~16:00
17 	18 飛翔の会 15:00~ (ZOOM)	19	20 	21 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	22	23 将棋教室 14:30~16:30
24 	25	26	27 	28 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 マスクDEトーク 15:00~16:00	29	30 精神保健福祉 講座 14:00~

## 運営ミーティングの報告

- ① 大久保職員の産休予定と職員の異動
- ② 茶話会を再開。第2第4木曜日に実施。先着10名とする。
- ③ 壁新聞について
- ④ 自殺対策講座の申込開始。10月14日(木)にサポで視聴予定。
- ⑤ 防災訓練の感想
- ⑥ 精神保健福祉講座のお知らせ麻雀の会の時間変更について  
→検討の結果、14:00~に

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)
- ・ 0570-064-556 14時~翌5時半  
(こころの健康相談統一ダイヤル)
- ・ #9110 (警察安全相談窓口)
- ・ 03-5272-0303 (ひまわり) ※緊急入院相談
- ・ 03-5155-5028 平日17時~22時  
(こころの夜間電話相談)
- ・ 0570-087-478 14時~翌6時  
(こころといのちのほっとライン)



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



9月の運営ミーティングで「茶話会を復活してほしい」という意見がありました。コロナ感染防止対策のため休止していましたが、「食べ物がなくてもやりたい」「来所するきっかけになるのでは」「皆の気持ちがわかって通じ合える」「先着10名にしたら（密にならない）」等々の意見もあり、10月から以下のとおりに再開することとしました。

\*原則：第2・第4木曜日 15:00～

\*先着10名申し込み制（前週の木曜日10:00～受付開始）

\*参加時は、飲食なし。マスク着用し飛沫防止対策を徹底する。

### 大好評♪サポの壁新聞

3名の委員になったメンバーさんを

中心に、次回の壁新聞について検討しました。時代とともに

振り返る名曲特集が大好評だったので、今回は思い出深い曲についてのコメントを募集することに！その中から3曲ほどをピックアップしてみんなで鑑賞会も予定しています。

気軽に集まれない時期だからこそ、新聞を通じてみんなが「つながり」を感じてもらえたら…そんな思いで委員のメンバーさんが活動してくれています。その後のテーマも募集中！みなさんぜひ、気軽にコメントしてくださいね。



<お知らせ> 毎月第1・第3土曜日に行っている麻雀の会ですが、開始時間を14:00に変更しました。皆さん間違えないようにしてください。

# 精神保健福祉講座

令和3年10月30日(土) 14:00~16:00

精神疾患の治療は薬だけじゃない

講師:薬剤師 村尾知恵子氏

～周りの力を使おう～

会場:ライフサポート MEW

月1回ボランティアで来ていただいている村尾さんに、向精神薬のこと、薬剤師として考えていること、普段の活動を含め、めざす共生社会についてお話いただき、このコロナ禍で改めてみんなで考えてみましょう。



★電話・来所等でお申込みください。

\*会場参加:NPO 法人ミュー関係者/抽選 10名【締め切り10月23日(土)16:30】

\*オンライン(Zoom)参加:先着 10名程度

Zoom 参加希望の方はこちらからお申込みください。⇒ [sapomew.kouza@gmail.com](mailto:sapomew.kouza@gmail.com)

お申込みいただいた方へ招待リンクをお送りします。



## 自殺対策講座(テーマ講座)の視聴会のお誘い

日時 10月14日(木) 午後2時~午後4時

会場 ライフサポート MEW

定員 定員10名(10月1日から予約受付)

9月は自殺予防月間ですね。今年の7月以降になって若い人の自殺者が増加しているそうです。ライフサポート MEW では武蔵野市からの委託事業として毎年テーマ講座を行っています。9月18日(土)に武蔵野商工会館ゼロワンホールで市民のこころの健康支援事業として第28回テーマ講座「コロナ禍での自殺者増加の背景について～私たち住民にもできること～」をタイトルとしてNPO 法人自殺支援センターライフリンクから二人の講師を招いて録画撮りを行いました。日頃からどんな対応をしたら自殺を未然に私たちが防ぐことができるのか、みんなで考えてみたいと思います。

# 2021年8月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
8月	新規	退所	総数
	2名	1名	120名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	279名		
相談等件数			
電話	199件		
来所相談	37件		
訪問	2件		
同行	5件		
個別支援会議	1件		
関係機関との連絡調整	67件		
電子メール	3件		
その他	0件		

先日、ココロギせんべいなるものを食べてみました。ココロギパウダー配合の灰色のエビせんべいみたいな感じで、意外とおいしかったですよ！2050年には世界の人口が100億人を超すとされています。食糧危機が懸念される中、タンパク源として昆虫が注目されているのだとか。日常的に昆虫を食べる日が本当にくるのかしら…ちょっと信じられませんが、興味本位で食べてみる分にはココロギせんべい、おすすめです。(スタッフ O)

計画相談	
新規計画作成	1件
モニタリング	30件
契約者数	138件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 7件

## スタッフ大久保からの(2度目の)報告&新しいスタッフの紹介

2か月にわたりご報告が続き申し訳ありません。第2子妊娠中のため10月末からお休みに入ることとなりました。10月30日(土)が最終出勤日となります。育児休暇をとり、保育園が決まったら復帰させていただく予定です。サポで働き始めて6年くらいでしょうか。メンバーさんと旅行等イベントを通じてわいわいやっていきたく思っていた私ですが、計画相談がはじまったら予想以上の忙しさ。そのような中でも一泊旅行やリサイクル…メンバーさんと一緒にイベントを企画することはとても楽しく、そして元気をたくさんもらいました。「みんなで1から作る力」があることが、サポのメンバーさんの特徴だと思っています。今まで駆け抜けてきたので、11月からしばらくは出産と育児に専念させていただきます。良い報告が出来るよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

10月1日付でワークショップ MEW より異動して参ります木崎貴洋子(きざききよこ)と申します。NPO 法人 MEW へ入職し約7年、今回初めての異動で大変緊張していますが、ライフサポート MEW での皆様との新たな出会いを楽しみにしています。

趣味は食べること(肉、魚介、お米、甘味 etc 美味しいもの食べると幸せです☆)、一人カラオケ(2~3時間、マイクを離しません。歌い続けられます♪)です。

どうぞよろしくお願ひ致します。

木崎さんをご存じの方も多いと思います。サポスタッフの顔ぶれが少し変わりますが、これからもよろしくお願いいたします。

