

12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 樹 1	2 クリスマス飾り 13:00~ 運営ミーティング お散歩の会	3 はばたき会 15:00~ (ZOOM)	4 麻雀の会 14:00~16:00	
5 樹 1	6	7	8 樹 1	9 マスク DE トーク 15:00~16:00 お散歩の会	10	11 将棋教室 将 14:30~16:30	
12 樹 1	13	14	15 樹 1	16 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	17	18 麻雀の会 14:00~16:00 弁護士相談 13:00~16:00	
19 樹 1	20 飛翔の会 15:00~ (ZOOM)	21	22 樹 1	23 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 マスク DE トーク お散歩の会	24 プレゼント配布	25 将棋教室 将 14:30~16:30	
26 樹 1	27	28 大掃除 10:00~11:00	29 30 31 12月29日~1月3日 閉所				

運営ミーティングの報告

- ①生活講座の振り返り
 - ②寄付金の使い方について
 - ③クリスマスの飾りつけ・プレゼント
 - ④年末の大掃除
 - ⑤将棋教室の報告
 - ⑥あったかまつり動画作成の撮影について
〈お願い〉
- ・将棋の駒・盤などは一局ごとに消毒を♪
 - ・使用した備品は元の場所に戻す・ゴミ分別と持ち帰り
 - ・喫煙室の利用はコロナ後のルールで♪

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



☆☆☆クリスマス準備メンバー大募集☆☆☆

今年もクリスマス盛り上げるため、サポではリースペースの飾りつけ、プレゼントをお渡ししたいと思います♪

そこで、クリスマスツリー班、タペストリー班、プレゼント班として、それぞれ打ち合わせや準備にお手伝いいただける方、大募集です☆参加いただける方は、ホワイトボードにご記名頂くか、スタッフまでご連絡下さい。

【クリスマスツリー班&タペストリー班】

飾りつけの日は、下記のとおりです。

日時：12月2日(木) 13:00~

【プレゼント班】

12月中旬あたりに打ち合わせ、ラッピングなど行います。

参加頂ける方には、日程は後日お伝えします。

☆クリスマスプレゼント配布期間☆

日時：12月23(木)~25(土)の3日間 先着20名!!!

今年度のプレゼントは、先日頂いた寄付金の一部でワークショップ MEW のお菓子を購入します。クリスマスらしいお菓子を準備する予定です♪



年末の大掃除

一年間、お世話になったリースペースに感謝を込めて大掃除を行いたいと思います。積もった埃を拭き上げ、綺麗になったリースペースで新たな気持ちで2022年を迎えましょう♪♪♪

ご参加いただける方、募集中です。参加頂ける方は、下記の日時にお集まり下さい。

日時：12月28日(火) 10時~

・クリスマス飾りの片付け ・エアコンフィルター・キッチン(冷蔵庫・カップ) などなど



講座のご報告



【生活講座】

11月11日(木) フリースペースにて「スマホで詐欺被害にあわないために」をテーマに消費生活センター相談員の瀬木智子氏を講師にお招きしまして開催いたしました。

10名の方が参加しました。最近のスマートフォンのショートメールサービスの詐欺事例だけでなく、ソーシャル・ネットワーキング・サービスでの詐欺やネットでの商品購入における詐欺の事例も取り上げていただき、気を付けるポイントを教えていただきました。

そして詐欺被害に遭ってしまった場合の相談先についてもご案内していただきました。

参加者から「ためになった」、「勉強になった、講座を生かして詐欺に気を付けたい」、「188に電話して相談することが重要」といった感想をいただきました。次々に新手の詐欺が出てくるので、こういった情報は常にアップデートが必要なのかもしれません。



【精神保健福祉講座】

10月30日(土)に精神疾患の治療は薬だけじゃない～周りの力を使おう～と題して、精神保健福祉講座を開催しました。ZOOM参加5名と会場参加11名、初めてのハイブリッド方式の開催でした。

毎月ボランティアで来てくださっている薬剤師の村尾知恵子さんを講師にお招きして、精神治療への関心を持ち続けた理由から、共生舎なすな薬局を開設した当時のこと、薬剤と副作用について、多職種連携で地域での社会的治療の重要性などお話ししていただきました。

(以下、参加者の感想から一部抜粋しました)

- 薬について考えさせられました。薬の服用は大切だと思いますが、薬だけでは自分の病気は良くならないと思っています。
- 皆さんが参加して、いい講座になったと思います。
- レジュメとお話で、ホームレス狩りの話だけがその他とはちょっと異質な内容だった。ホームレス狩りが起きてしまう社会情勢と精神科医療の不備とがどう関わり合っていると、先生や皆さんはお考えなのかをもっと知りたかった。
- 村尾先生の雰囲気によるものだと思うが、当事者が意見を出しやすい場になった。
- 講師の薬剤師としてのスタンスからスタートした話は分かりやすくとても良かったです。そして、いろいろな人と連携しながら病気と向き合っていく事の大切さをメンバーさん達も再認識出来た事と思います。質疑応答も時間が足りない位盛り上がり良かったです。



2021年10月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
10月	新規	退所	総数
	0	2	120名
利用状況			
開所日数	22日		
来所者数	303名		
相談等件数			
電話	170件		
来所相談	8件		
訪問	10件		
同行	7件		
個別支援会議	2件		
関係機関との連絡調整	83件		
電子メール	15件		
その他	2件		

私は、10代の頃より視力が悪く、メガネを使用しています。もうかれこれメガネ歴はウン10年でしょうか。そんな私にとって、冬になると困るのがメガネが曇ることです。これは『結露』という現象で、暖かい室内と寒い外など、双方の気温の差が激しい時に起こりやすいそうです。特に最近はマスク着用が常になり、話すだけでメガネが曇るので、困り度が増しています。専用のクリームを塗る、ノーズカバーをするなど対策しましたが、よい効果はなく、今日に至ります。少しずつメガネが曇ることが増えた今日この頃。今年も本格的な冬が来たなと感じています。

メガネ愛用者の方々、メガネが曇らない画期的な方法がありましたら是非ご教授ください！（スタッフK）

計画相談	
新規計画作成	1件
モニタリング	29件
契約者数	139件
地域移行	（継続） 1件
地域定着	（継続） 7件

将棋教室のご報告

将 棋

11/13（土）に今後の運営について、ボランティアの桜井さんも交え話し合いをしました。活動時間は、最大2時間として、前半は詰め将棋、休憩を挟んで後半は対局を行います。また、任期は半年でリーダー、サブリーダーをそれぞれ一人ずつ請け負って頂くことになりました。初回のリーダーは清水さん、サブリーダーは小倉さんから立候補頂きましたので、お願いすることになりました。初心者の方も大歓迎です、是非ご参加ください♪