



の 予 定



=休み

★土曜自習室 13:00～15:00

日 休み	月 10:00～16:30	火 10:00～16:30	水 休み	木 10:00～16:30	金 10:00～16:30	土 10:00～16:30
				1 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	2 はばたき会 15:00～ (ZOOM)	3 麻雀の会 14:00～16:00
4 	5 カレーの会 12:00～/12:30～ (2部制)	6	7 	8 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	9	10 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 将 14:00～16:00
11 	12	13 生活講座 14:00～16:00	14 	15 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	16 駒の動きもお教えします。初めての方も歓迎です。	17 麻雀の会 14:00～16:00 弁護士相談 13:00～16:00
18 	19 敬老の日 	20	21 	22 薬剤師さんと話そう 14:00～15:00 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	23 秋分の日 	24 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 将 14:00～16:00
25 	26 飛翔の会 (ZOOM) 15:00～	27	28 	29	30 読書会 15:00～16:00	

運営ミーティングの報告

【報告】

1. 8月、9月の生活講座について⇒1ページ参照
2. マスクとハンドジェルの配布⇒ご自由にどうぞ
3. スリッパ使用方法⇒靴下を履いてください。
4. 大久保さんの復帰について⇒8/29～
5. ドライブレクリエーション実施 11/7 予定

【議題】

1. ランチ会の予約日時について
⇒現状の一週間前で良いとの意見多数
2. 避難訓練について
⇒AEDの使い方を皆で再学習したい⇒検討
3. テーマ講座(9月)視聴会⇒実施に向けて調整

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

★ 令和4年度 8月・9月の生活講座について

・8月の生活講座のご報告・

8月12日(金)午後、ライフサポートMEWに管理栄養士の坂本花子氏をお招きして、「バランスの良い食事のとり方～減量のためのポイント～」について講義を受け、食生活に活かせるちょっとしたコツを教えてくださいました。

参加者の関心も高く質問が多数出ました。月一回でも甘いものを食べない日を作ること、うどんなどの単品はワカメや納豆など色々足して食べると良いことなどを学び、今後の食生活に取り入れていきたいなと思いました。



☆ 参加することができなかった方へ ☆

当日のわかりやすい資料を講師のご厚意で、希望者に配布させてもらえることになりました！ライフサポートMEWにて、ご自由にお持ちいただけるように準備しておりますので、よろしければご覧くださいね

・9月の生活講座のご案内・

「たのしく体を動かそう！～体育館について知り、簡単な運動をしてみよう～」

今年度、第2回目の生活講座のテーマは「運動」です！

武蔵野総合体育館の利用方法を知り、たのしくできる簡単な運動を一緒にしてみませんか？

日 時：令和4年9月13日(火) 14:00～16:00

場 所：ライフサポートMEW フリースペース

講 師：宮原大貴氏(生涯学習スポーツ課)、長澤俊氏、川崎洋平氏(武蔵野文化生涯学習事業団) スポーツ推進員の方

対象者：ライフサポートMEWの武蔵野市在住の利用者(市外在住の方はご相談ください)

定 員：10名(9月1日から予約受付)

問合せ：0422-36-3830(ライフサポートMEW)



7月30日(土)にゲストを招いてコーヒートーク 「一人語りと朗読」を開催しました!

7月30日(土)のコーヒートークを振り返って

コロナ感染拡大のためしばらくコーヒートークの開催を中止していましたが、7月30日にコロナ感染拡大防止策を実施しながら、女優の森うたうさんをお招きして第1部は一人語り『おこんじょうるり』と第2部としてメンバーの書いた詩なども森うたうさんに朗読してもらいました。第3部では森うたうさんと交流会も行いました。

会場はライフサポート MEW で14:00~16:00の時間帯で和やかに開催しました。

「森うたうさんの一人芝居は素晴らしかった」

「非常に楽しかったです。本物の女優さんと生で接して交流する機会は大変すばらしかったです。」

「メンバーの書いた詩なども女優さんに読んでいただき感動しました。またこのような企画を是非やってほしい」という感想文を寄せられました。

(小原)



●●●サポ美術展●●●



ライフサポート MEW には表現力豊かな方々がたくさんおられます。

今回は、書道、絵画、折り紙の作品をご紹介します。8月現在、サポに展示させていただいている素敵な作品の数々がサポのフリースペースを彩ってくれています☆



2022 年 7 月度 事業報告（地域活動支援センター）

スタッフより一言

登録者数変遷

7月	新規	退所	総数
	0名	1名	118名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			268名
相談等件数			
電話			95件
来所相談			25件
訪問			1件
同行			0件
個別支援会議			0件
関係機関との連絡調整			0件
電子メール			2件
その他			0件

打上げ花火は下から見上げて楽しむものですが、実は私、空の上から見たことがあるんです。夏の夜に国内線の窓からたまたま見えた花火は上から見てもまあくて、花火ってどこから見てもまあいいんだなあと不思議に思ったものです。祝い事、祭事への奉納や慰霊のために打ち上げられる花火…今年3年ぶりに開かれた花火大会をTVで観ながら、だれもが安心して過ごせる平和な穏やかな日々を思いを馳せる…そんな8月でした。（森）

【新型コロナウイルス感染症についてのお願い】

日頃から検温や手指の消毒、黙食等へのご協力に感謝いたします。

もしも、感染が確認された方がおられましたら、ご連絡をくださいますようお願いいたします。



食事サービスのお知らせ

●●●●● 9月の食事サービスの予定 ●●●●●

9月は〈3回〉実施予定です。詳細は以下の通りです。

〈カレーの会 一食200円〉〈ランチ会 一食300円〉 いずれも当日払いです！



	日 時	メニュー (予定)	予約開始日時	定 員
カレーの会 200円	9月5日(月) ※2部制 12時～・12時半～	ドライカレー	9月1日(木) 10時～	10名
ランチ会	9月10日(土) 12時～	ゴーヤ チャンプルー	9月5日(月) 10時～	12名
ランチ会	9月24日(土) 12時～	麻婆豆腐丼	9月20日(火) 10時～	12名

※ キャンセルの場合、前日 16 時半までにご連絡ください。それ以降のキャンセルはキャンセル料金（一食分）をいただきます。

※ また感染症対策のための黙食へのご協力を併せてよろしくお願いいたします。