



の予定



★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 松茸ご飯の会 麻雀の会 14:00～16:00
2 🦋	3 カレーの会 12:00～/12:30～ (2部制)	4	5 🦋	6 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	7 はばたき会 15:00～ (ZOOM)	8 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 将
9 🦋	10 スポーツの日 🦋	11	12 🦋	13 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	14 駒の動きもお教えします。初めての方でも歓迎です。	15 麻雀の会 14:00～16:00 弁護士相談 13:00～16:00
16 🦋	17 月曜ランチ会 12:00～/12:30～ (2部制) 飛翔の会 15:00～ (ZOOM)	18	19 🦋	20 薬剤師さんと話そう 14:00～15:00 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	21	22 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 将
23 🦋	24	25	26 🦋	27 ゲストを招いて コーヒートーク 13:00～15:00 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	28 読書会 15:00～16:00	29 テーマ講座 視聴会 13:00～15:00
30 🦋	31					

緊急事態に備えて、知っておきましょう!!

運営ミーティングの報告

【報告】

- ・ドラレク、コーヒートーク、松茸ご飯の会のお誘い
- ・消防点検のお知らせ 10月6日(木)
- ・自殺対策講座の視聴会のお知らせ
- ・防災訓練のお知らせ

【議題 その他】

- ・お料理教室、リサیتال上映会、クリスマス会の提案

- ・#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)

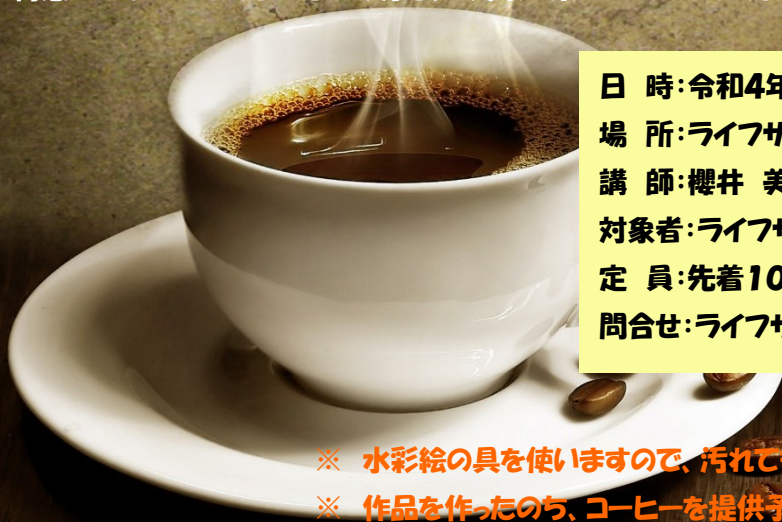
0422-50-1355 (事務用)

F A X : 0422-36-3700

E-mail : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

10月ゲストを招いてコーヒートークのお知らせ

今回は水彩絵の具を使っての「アートセラピー」です！ゲストは櫻井美江さん(アートファシリテーター)です。これまでも時々サポのプログラムにお招きしている方なので、お会いしたことがあるかもしれません。絵を描くのは得意ではないんだけど…という方も、気楽に楽しんでいただけます。よかったらご参加ください♪



日 時: 令和4年10月27日(木) 13:00~15:00

場 所: ライフサポート MEW フリースペース

講 師: 櫻井 美江さん(アートファシリテーター)

対象者: ライフサポート MEW のメンバー

定 員: 先着10名(10月1日~予約受付開始)

問合せ: ライフサポートMEW TEL 0422-36-3830

※ 水彩絵の具を使いますので、汚れても大丈夫な格好をしてください。

※ 作品を作ったのち、コーヒーを提供予定です。おたのしみ!!



ドライブレクレーション in ムーミンバレーパーク

日時: 令和4年11月7日(土) 8:30~17:00

参加費: 2500 円(社協会員の方は 1500 円)

持ち物: 参加費、常備薬、お土産代

今年のはあ、ムーミンバレーパークに行きます！昼食はビュッフェ形式で♪
秋晴れのドライブを楽しみたい方はスタッフまで。



『生きづらさ』を取り除く極意とは!?

～日本で最も自殺が少ない町が気づかせてくれたこと～ サポ視聴会

9月17日(土)に行われたテーマ講座の講演会の動画をライフサポート MEW で視聴したいという声がメンバーさんからあがいました。ぜひ、サポ視聴会として皆さんといっしょに動画を観たいと思います。9月に会場に行きたかったけど行けなかった方など、講師の岡檀先生のお話を聞いてみませんか？

日時:令和4年10月29日(土)13:00～15:00

場所:ライフサポート MEW フリースペース

対象者:ライフサポート MEW のメンバー

定員:先着10名(10月1日～予約受付開始)

問合せ:ライフサポートMEW TEL 0422-36-3830



生活講座 たのしく体を動かそう！を開催しました☆

9月13日(火)に行った生活講座。当日は宮原さん(ちょっと前まで障害福祉課で働いていた方です)はじめ5名の方が講師として来られ、総合体育館の利用方法について学びました。そしてその後は…音楽に合わせてダンス、ダンス♪そしてさらに障害者スポーツのひとつであるボッチャの体験まで！盛りだくさんの内容に皆さん大盛り上がりなひと時でした。



次回の読書会は…

9月30日(金) 15:00～
の予定です。

10月は28日(金) 15:00～
になります。皆さまぜひご参加
ください♪

ダンスがス々だったので気
持ちよかった。

参加した方からの感想

ボッチャがヒートアップして楽しかった。

快適に体が動かせてよかった。



2022 年8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

8月	新規	退所	総数
	0名	0名	118名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			292名
相談等件数			
電話			102件
来所相談			20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			2件
電子メール			9件
その他			0件

皆さまお久しぶりです。大久保です。

皆さまの温かなメッセージのおかげで、昨年12月に女の子を出産。その後お休みをいただいていたが、9月から職場復帰することになりました。サポでは体制が変わって、私もまだまだ手探り状態。計画相談の慌ただしさがなくなって、逆に戸惑っています(笑)。これからメンバーさんと何ができるか楽しみにお仕事を頑張っていきますので、これからもよろしくお願いします！

【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

●●●●● 10月の食事サービスの予定 ●●●●●

10月は〈4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	10月3日(月) ※2部制 12時～・12時半～	おたのしみ カレー	10月1日(土) 10時～	10名
ランチ会	10月8日(土) 12時～	ハヤシライス	10月3日(月) 10時～	12名
ランチ会	10月17日(月) ※2部制 12時～・12時半～	ビビンパ	10月11日(火) 10時～	10名
ランチ会	10月22日(土) 12時～	親子丼	10月17日(月) 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。