11月の予定

＝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	2	3 文化の日	4 はばたき会 15:00～ (ZOOM)	5 麻雀の会 14:00～16:00
6	7 カレーの会 12:00～/12:30～ （２部制）	8	9	10 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	11	12 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 14:00～16:00
13	14	15	16	17 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	18	19 麻雀の会 14:00～16:00 弁護士相談 13:00～16:00
20	21 月曜ランチ会 12:00～/12:30～ （２部制） 飛翔の会 15:00～ (ZOOM)	22	23 勤労感謝の日	24 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	25 読書会 15:00～16:00	26 土曜日ランチ会 12:00～ リサイタル上映会 14:00～16:00
27	28	29	30	※11月26日の将棋教室はお休みです		

＊運営ミーティングの報告＊

【報告】
- 各種イベントのお誘い
（コーヒートーク　講座の視聴会
スポーツ広場）
- ランチ会のお知らせ
- 森うたうさんの公演について
- １２月１２日サポ閉所のお知らせ

【議題　その他】
- クリスマス会の内容について
- メンバー作のイラストについて
- 安心安全なフリースペースについて

- ＃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

みんなのコンサート　上映会のお知らせ

昨年実施したサポのメンバー・スタッフによる演奏会の上映。今年も「みんなのコンサート　リバイバル」として上映することにしました。芸術の秋に、ゆったりとした気持ちで音楽に身をゆだねる…
そんなひと時はいかがでしょうか。コーヒーと共にお待ちしています♪

日時：　11月26日(土)
受付 13:30～　開演 14:00～
申し込み：11月1日(火)10時より開始。
電話か直接スタッフまで
参加：先着10名。参加費は無料です。
※当日はコーヒーか紅茶を出すので、申し込みの時に好きな方を選んでください。

クリスマス会、やりませんか？

運営ミーティングの中で、クリスマスに何かイベントをやりたいという意見が出ました。以降はその話題で盛り上がっています。今のところ音楽やDVDを流して美味しいご飯を食べる予定でいます。日程は12月17日(土)か24日(土)。詳しい内容はまだ決まっていないので間に合うのかちょっと心配しています。11月17日(木)の運営ミーティングで話し合って、来月のニュースレターで皆さんにお知らせする予定です！

以前のようなクリスマス会ができなくても、みんなでクリスマスの雰囲気を味わうのは楽しいですよね。

メンバーの藤原さんがサポのためにイラストを描いてくれました。これから度々登場しますので、よろしくお願いします。みなさんからのイラストや詩などの寄稿をお待ちしています。

9月 10 月の活動報告

9月 22 日に防災訓練を行いました。今回は火事に備えて初期消火や避難行動の訓練をしました。参加メンバーが多く、みなさん真剣に学んでいました。いざという時、防災訓練等に参加しているか・日頃防災に備えて備蓄等しているかが自分の身を守ることにつながります。「東京消防庁　防災　動画」で検索すると無料で学べる動画が出てきますので皆さんぜひ見てみてください。

避難経路として使った
休養室の扉を開けて
ほほ笑む小原さん

10 月 1 日(土)にサポの「松茸ご飯の会」を3年ぶりに開催いたしました！小原施設長の手配で大きな大きなたくさんの松茸がサポに届きました。調理はボランティアの松本さんと斎藤さんが朝から駆けつけてくださって、せっせと松茸ご飯と芋煮をこしらえてくださいました。サポの室内には秋の香りがいっぱいに広がり、幸せな時間を過ごすことができました。食事は2部制にして食べる時間を分けて行い、皆さまには黙食にご協力をいただきました。松茸ご飯は大盛り…芋煮はおかわり OK で、きっとたんと召し上がっていただけたのではないでしょうか？

小原さん、松本さん、斎藤さん、本当にありがとうございました。ご馳走さまでした！

精神保健福祉講座のお知らせ

とても素晴らしい内容のお話に感化され、みなさんからの質問が続出したさわとんさんが再び！さわとんさんも「温かな時間だった」とサポのメンバーさんとの時間を振り返っていました。前回参加しなかった方もぜひ、温かなお人柄に触れてみてください。

テーマ：自分との付き合い方（仮）
日時：12 月6日（火）13：30～　2 時間程度を予定
場所：ライフサポート MEW
参加費無料・先着10名を予定
11月 14 日（月）10：00 より申し込み開始
※当日はオンラインでさわとんさんとお話しします。

うつ専門カウンセラー
澤登和夫さん（通称さわとん）
：自身もうつ病の経験をしており、「うつ円満社会」を目指し起業のサポートや各種講演等、幅広く活躍している方です

読書会のお知らせ

10 月 28 日(金)　15：00～
「ピータイルねこ」 岡田淳著
11 月 25 日(金)　15：00～
「最後の一葉」 O・ヘンリ著

閉所日のお知らせ

12月12日（月）の13：00以降は、職員の研修のため閉所とさせていただきます。電話での相談は可能ですが、緊急でなければ日をずらしてご連絡いただけると助かります。日頃の支援のための大切な研修ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

2022年9月度 事業報告（地域活動支援センター）

登録者数変遷			
9月	新規	退所	総数
	2名	0名	120名
利用状況			
開所日数			20日
来所者数			248名
相談等件数			
電話			118件
来所相談			19件
訪問			1件
同行			2件
個別支援会議			1件
関係機関との連絡調整			7件
電子メール			1件
その他			8件

スタッフより一言

国連障害者権利委員会から日本政府への勧告

障害者権利条約は2006年に国連で批准されました。日本は2014年に141カ国目として批准されました。そもそもこの条約は障害者の人権や基本的な自由を守るための国際的な約束であり、条約を批准した国はその約束を守ることが求められています。今年の9月9日にスイスのジュネーブで国連障害者権利委員会が開催され、同委員会から日本政府に対して勧告が出されました。精神障害者に対して強制入院制度や強制治療を廃止することを求められました。また障害者が地域で自立した生活ができるように支援体制の強化等たくさんの改善勧告が出さりました。この勧告でこれまでの日本の強制入院や隔離制度から是非、改善して頂きたいと願っています。（小原　光文）

【新型コロナウィ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

・●・●・１１月の食事サービスの予定・●・●・

１１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**	11月7日（月）※2部制 12時～・12時半～	かぼちゃのキーマカレー	10月31日（月）10時～	12名
ランチ会	11月12日（土）12時～	おでん	11月7日（月）10時～	12名
ランチ会	11月21日（月）※2部制 12時～・12時半～	豆乳鍋	11月14日（月）10時～	12名
ランチ会	11月26日（土）12時～	煮込みハンバーグ	11月21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。