

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 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 長期計画話し合い 11:00~12:00 14:00~16:00 麻雀の会
4 お散歩・ストレッチ	5 カレーの会 12:00~/12:30~ (2部制)	6 精神保健福祉 講座 14:00~16:00	7 お散歩・ストレッチ	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 14:00~16:00
11 お散歩・ストレッチ	12 13:00~ 法人研修 のため閉所	13	14 お散歩・ストレッチ	15 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩・ストレッチ	16	17 麻雀の会 14:00~16:00 弁護士相談 13:00~16:00
18 お散歩・ストレッチ	19 月曜ランチ会 12:00~/12:30~ (2部制) 飛翔の会 15:00~ (ZOOM)	20	21 お散歩・ストレッチ	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 読書会 15:00~16:00	24 クリスマス会 12:00~ 将棋教室 14:00~16:00
25 お散歩・ストレッチ	26	27 大掃除 10:00~	28 お散歩・ストレッチ	29 お散歩・ストレッチ	30 お散歩・ストレッチ	31 お散歩・ストレッチ

運営ミーティングの報告

【報告】

- 各種イベントのお誘い
(コンサート上映会 精神保健福祉講座)
- ランチ会のお知らせ
- ごみのマナーについて
- 12月12日午後サボ閉所のお知らせ

【議題 その他】

- クリスマス会の内容について
- 年末年始の過ごし方について
- 食事サービス中のフリースペースの活用
- 長期計画に関する意見の募集

★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)

NEWS LETTER

サポ MEW

2022年12月号



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

【ご案内】12月12日(月)午後1時から5時まで閉所します。

NPO 法人ミュー全体の職員研修を全職員対象に行う予定です。メンバーの皆さまにはご迷惑をおかけしてしまいますが、12月12日(月)午後1時から5時までライフサポートMEWはフリースペースの利用ができなくなります。この職員研修を通してMEWを良くできるよう職員一同、力をつけていきたいと考えています。なお、お電話でのご相談は緊急でなければ、翌日以降にお願いできますと幸いです。

ご協力のほど何卒よろしくお願いたします。(NPO法人ミュー職員一同)

クリスマス会のお誘い

日時：12月24日(土)

12:00~14:00

参加費：700円 ※飲み物は各自で用意してください。

もちろんアルコールは×

内容：食事と出し物、ビンゴ(景品付き！)

メニュー：チキン、ピラフ、サラダ、ケーキ

申し込み：12月1日(木)から開始。17日(土)まで。

買い出し・後片付け・ビンゴの人出が足りません。

参加する方はいずれかでお手伝いをお願いします。

その際に詳細をお伝えします。

コロナウィルス感染対策のため、当日は黙食をお願いします。15名までの参加を予定しています。申し訳ありませんが、ご理解ください。



精神保健福祉講座

さわとんさんと見つけよう・感じよう「生きる力が湧いてくるメッセージ」

自分のことをどれだけ分かっていますか？自分のことが好きですか？今回は自分自身との付き合い方について考えていく講座です。

日時：12月6日(火)14:00~16:00

場所：ライフサポート MEW

参加費無料・先着10名を予定

講師：うつ専門カウンセラー 澤登和夫氏(通称さわとん)

※当日はオンラインでさわとんさんとお話します。



年末といえは…大掃除

今年は年越しそばはありませんが、大掃除は実施します！日頃の感謝をこめて、サポをみんなできれいにしましょう。



12月27日(火) 10:00~11:00

みんなで話し合い、窓やエアコン、空気清浄機等に分かれてきれいにしていきます。参加する方は汚れてもよい服装でお越しください。



3年ぶりにドライブレクリエーションに行ってきました！

11月7日(月)の暖かな(暑いくらいの)秋晴れの中、3年ぶりにドライブレクリエーションが行われました!! 今回の目的地は埼玉県飯能市にあるムーミンバレーパークでした。サポからはメンバーとスタッフあわせて12名が参加しました。武三支部のドライバーの方々やボランティアの方々を含めると50名を超える大所帯で、小グループに分かれての優雅なタクシー小旅行ができました。ムーミン谷のような自然豊かな宮沢湖畔にあるムーミンバレーパークでは、紅葉した木々をめでながらの散策や美味しいピュッフェなど久しぶりの外出レクリエーションを一人ひとりが謳歌できたようでした。♪また来年も実施できたら良いな…としみじみと思うひとときでした。



おしらせ

柳瀬さんおすすめ☆

NPO 法人ミュ-長期事業計画への

ご意見募集について

NPO法人ミュ-は今年度から5か年の長期事業計画に基づき活動しています。今年度上半期の活動について皆さまにご意見をいただきたいと思ひます。

【長期計画についての説明および意見交換会】

★12月3日(土) 11:00~

地域活動支援センターと計画相談のスタッフを分けて活動していることについてや居心地の良いサポについて、お考えがありましたらスタッフまでお願いいたします。

読書会のお知らせ

11月25日(金) 15:00~

「最後の葉」O・ヘンリ著

12月23日(金) 15:00~

「言葉の力」池田晶子著

レンジできる簡単レシピ

【レンチン激ウマ♪ ニラ豚肉キャベツ】

材料(1人前)

豚バラ切り落とし 150g キャベツ 3枚

玉ねぎ 4分の1 ニラ 半束

①調味料(醤油 大さじ2杯 砂糖 大さじ1杯 ニンニク 少々 ショウガ 少々)

①豚バラ切り落とし①調味料5分~10分漬け込んでおく。

②キャベツ大きめの一口サイズカットする

③玉ねぎは、薄切りにカットする

④ニラ茎も含めて5cmの幅にカットする

⑤大きめのお皿にキャベツ・玉ねぎ・ニラを重ねて並べてその上に漬け込んだ豚肉を並べる。

⑥その上にラップをかけて電子レンジでの600Wで5分でできあがり!



2022年10月度 事業報告（地域活動支援センター）

スタッフよい一言

人生の目標について考える

笑って最期を迎えるのが良い人生だといわれる。生きるということはそれ自体が戦いで生存競争というものもある。だが常に戦線にいて緊張ばかりしてはくたびれてしまう。戦うのにふさわしい自分にとっての目標を定めることが肝心だ。勿論、どうしてもやり遂げたいことがあるならその為に最善を尽くすのが本望かもしれない。だが、いずれにせよ敵がある時には彼我の力量を量ることが大切だ。この辺りまでなら勝てる＝達成できるという見極めだ。自分に出来る範囲で自分の人生に勝つのが重要だと思う。そのためにはチャンスの前髪を逃さないことと自分の不運を悔やまないことだ。 (S)

【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。

登録者数変遷			
10月	新規	退所	総数
	1名	1名	120名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	264名		
相談等件数			
電話	91件		
来所相談	33件		
訪問	2件		
同行	0件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	8件		
電子メール	43件		
その他	0件		

食事サービスのお知らせ

●●●●● 12月の食事サービスの予定 ●●●●●

12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	12月5日(月) ※2部制 12時～・12時半～	お楽しみ カレー	12月1日(木) 10時～	12名
ランチ会	12月10日(土) 12時～	スンドゥブ チゲ(韓国風 豆腐鍋)	12月5日(月) 10時～	12名
ランチ会	12月19日(月) ※2部制 12時～・12時半～	タンドリーチ キンとDELI 風サラダ	12月12日(月) 10時～	12名

※ 12月24日(土)のランチ会はクリスマス会に振替となります。参加費は700円。メニュー等の詳細は1面をご覧ください。

※ 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。