1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	4	5 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	6 はばたき会 14:30～ (ZOOM)	7 14:00～16:00 麻雀の会
8	9	10	11	12 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	13	14 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 14:00～16:00
15	16 月曜ランチ会 12:00～/12:30～ （２部制）	17	18	19 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	20	21 麻雀の会 14:00～16:00 弁護士相談 13:00～16:00
22	23 飛翔の会 14:30～ (ZOOM)	24	25	26 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	27 読書会 15:00～16:00 「よだかの星」	28 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 14:00～16:00
29	30 カレーの会 12:00～/12:30～ （２部制） コーヒートーク 13:00～15:00	31				

※今月の月曜ランチ会は第3・第5月曜日になります。お間違いなく！

＊運営ミーティングの報告＊

【報告】
- １２月１２日（月）の研修報告
- １２月６日（火）精神保健福祉講座の感想
- １２月２７日（火）の大掃除

【議題　その他】
- クリスマス会の内容について
- 初詣のお知らせ
- 元スタッフ森田さんからの贈り物
- 今後サポでやってみたいこと
  →旅行・外食・映画会

★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

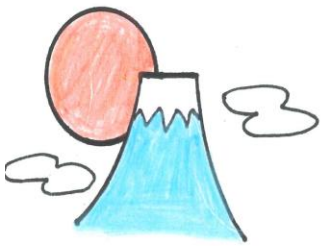
2023年１月号

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

明けましておめでとうございます

コロナウイルス感染拡大してなかなか収束の兆しが不透明になっています。しかし昨年度はコロナウイルス感染の予防対策をして、ゲストを招いてコーヒートークや食事サービス等プログラムを復活して皆様の居場所を提供してきました。今年度もコロナ感染予防対策をしながらさらにゲストを招いてコーヒートークの増加や、昨年実現できなかった農作業、体育館でのスポーツ事業にも参加していきたいと考えています。

またメンバーの自主企画も支援していきます。今年度も皆様の意見を聞きながら運営をしてまいりますので、運営ミーティングでも活発なご意見をお寄せください。　（ライフサポート MEW 施設長　小原　光文）



12 月 12 日(月)午後　研修のご報告

この度、初めて NPO 法人ミューの全所を半日閉所として、全職員に対しての研修を実施しました。メンバーの皆さまや関係機関の皆さま、ご理解、ご協力くださいまして、誠にありがとうございました。
NPO 法人ミューはおかげさまで、法人設立 20 周年を経て、歴史を積み重ねてきていますが、開設当初を知っている職員は少なく、改めて歴史を学び、次の時代に繋げられるようにしていく必要がありました。今回の研修には就労支援センターMEW の初代所長である廣江仁さんをお招きし MEW の歴史を学び、スタッフの関口明彦からも障害者権利条約を学び、長期事業計画について意見交換を行う時間も設けました。この機会を今後にいかしていけるように職員一同取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

（講座中のひとコマ♪）

精神保健福祉講座のご報告

12月6日(火)にうつ専門カウンセラーである澤登和夫氏(通称さわとんさん)を講師にお招きし、講座を行いました。「生きる力が湧いてくるメッセージ」と題し、自分自身とどう付き合っていくか学びました。「自身を振り返るきっかけになった」「具体的な内容でよかった」といった感想がよせられ、皆さん有意義な時間になったようです。

福祉束ね法案の中の精神保健福祉法の改正の顛末

精神保健福祉法の改正にあたり、当事者の方を中心に「強制入院の廃止」を求める声が高まっていました。しかし国が出した改正案はむしろ強制入院を助長させる内容だったのです。障害がある方の権利を守るための法律になるのか？スタッフの関口さんはそのために活動を続けています。

難病関連の是非とも成立させたい法案などと束ねられて一括審議となった精神保健福祉法の改正案は、国連の日本政府に対する勧告が出る前に作られていたものだ。従って勧告は全く反映されていない。法律の条文と国連勧告と付帯決議はフリースペースに置いてある資料を見て欲しい。いずれにせよ第２回日本政府審査までには再改正作業が行われることになっているのでこれからが本番だ。付帯決議を守るよう主張し続けていく。

リサイタルのリバイバル上映会を行いました♪

11月26日(土)にリサイタルの上映会を行いました。当日は26名もの方が参加し大いに盛り上がりました。奏者の吉岡さんからのメッセージです。

先日は、沢山の方々にお越し頂きまして有難うございました。ヴァイオリンの吉岡です。ピアノの大久保さんは、とても立派に演奏してくださったのですが自分自身のは、全く満足のいくものではありませんでしたが皆様からは、大変な高評価を頂戴致しましたので、とても嬉しかったです。

おしらせ

1月 朗読会　ゲスト：森うたうさん

令和4年7月に朗読にいらしてくださった森うたうさんが、1月にも来てくださいます！森うたうさんは女優だけでなく、声の出し方や朗読を教える教室も開校されています。今回はみんなで一緒に声を出して朗読をしてみようと思います。声を出すには身体にも働きかけていきます。一緒に発音や発声方法を学んでみませんか？はじめての方も参加しやすい会ですので、気軽にご参加くださいね。

日　時：1月30日(月)13:00～15:00
場　所：ライフサポート MEW　フリースペース
参加費：無料
対　象：ライフサポートMEWの利用者
定　員：10名
申　込：1月5日(木)～
TEL　0422－36－3830

ゲストを招いてコーヒートーク

2月 新春　三味線演奏会
奏者：窪田悦宏さん他4名

日　時：2月4日(土)10:30～12:00
場　所：西久保コミュニティセンター
(10:00サポ集合または10:30現地)
参加費：無料
対　象：ライフサポートMEWの利用者
定　員：20名
申　込：1月16日(月)～
TEL　0422－36－3830

2月は三味線の演奏会を企画しています。津軽三味線の力強い音とテンポ感…これらを間近で感じられるまたとない機会です。コーヒーが飲めるのか、まだ試行錯誤中ですが、ぜひ皆さん楽しみにしていてくださいね。心揺さぶる感動を、あなたに！

2022年１１月度 事業報告（地域活動支援センター）

登録者数変遷			
１１月	新規	退所	総数
	０名	０名	１２０名
利用状況			
開所日数			２０日
来所者数			２５１名
相談等件数			
電話			１０１件
来所相談			２６件
訪問			０件
同行			１件
個別支援会議			０件
関係機関との連絡調整			９件
電子メール			３３件
その他			０件

スタッフより一言

「熱球に　歓喜落胆　霜夜かな」。

熱砂の地でのワールドカップ・サッカーの日本チームの活躍に一喜一憂し、寝不足で迎えた朝の寒さに身を震わせた高揚と冷却の落差の様を詠んだ小生の俳句の愚作です。MEW の会員・利用者の皆さんの中に同じような経験をされた人はいませんか。このように、俳句は、客観と主観の合流点で出来上がるもので、物事や状況を捉え、そのことから動く自分感情を工夫して表すという文芸ですが、小学生の頃から五、七、五の文言をあちこちで見慣れている日本人にとって、見よう見まねで一句を作ることはそれほど難しいことではないでしょうし、やってみるうちに新しい自分に気付くかもしれません。ＭＥＷの中にも「俳句を作って楽しむ会」ができたらいいなと思っています。藤原寛治（法律相談担当弁護士）

【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

・●・●・１月の食事サービスの予定・●・●・

１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
ランチ会	１月１４日（土）１２時～	懐かしのナポリタン	１月５日（木）１０時～	１２名
ランチ会	１月１６日（月）※２部制 １２時～・１２時半～	お雑煮 おせち小鉢	１月１０日（月）１０時～	１２名
ランチ会	１月２８日（土）１２時～	体温まるうどん	１月１９日（木）１０時～	１２名
カレーの会 **200円**	１月３０日（月）※２部制 １２時～・１２時半～	普通が一番！THE カレー	１月２３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。