

2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 	2 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	3 はばたき会 14:30～ (ZOOM)	4 10:00～12:00 津軽三味線 14:00～16:00 麻雀の会
5 	6 月曜日ランチ会 12:00～/12:30～ (2部制) 14:00～体育館 で体をうごかさう	7	8 	9 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	10	11 建国記念の日
12 	13	14	15 	16 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	17	18 麻雀の会 14:00～16:00 弁護士相談 13:00～16:00
19 	20 月曜ランチ会 12:00～/12:30～ (2部制) 飛翔の会 14:30～ (ZOOM)	21	22 	23 天皇誕生日 	24 読書会 15:00～16:00	25 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室 14:00～16:00
26 	27	28				

運営ミーティングの報告

【報告】

- ・2月のゲストを招いてコーヒートーク
- ・2/6(月) 体育館で身体を動かそう!
- ・2/14(火) リカバリーとWRAPの案内

【議題】

- ・お花見について
どこで、どのように開催するか?

★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

ゲストを招いてコーヒートーク

ジョージ・ジョンガラによる律軽三味線

史料で律軽三味線の生演奏が
聴けるまたとない機会です！
ぜひお申し込みください。



日時:令和5年2月4日(土)

10:00~12:00(9:45 受付開始)

場所:西久保コミュニティセンター

※9:30にサポ集合 or 10:00までに現地集合

対象:MEWの利用者及び興味のある市民の方

先着20名

参加費:無料

演奏時間を確保するために開始時間が変更となりました。

10時~になりますのでご注意ください!



【ご案内】

一緒にからだを動かしましょう!

日時:2月6日(月)14:00~

(13:45サポ集合)

場所:武蔵野総合体育館

持ち物:上履き・飲み物・動きやすい格好

卓球やバドミントンができるようです。
それぞれのペースで気持ちよく体を動か
し、心身ともにリフレッシュしましょう♪
お正月太りが気になる方もそうでない方も
ぜひ。

【企画】春はもうすぐそこ...

*****お花見*****

ライフサポート MEW では皆さんから「今年はお
花見をできたらいいな」という意見がたくさん出て
います。どんな形で行うか、運営ミーティングでさ
まざまな意見交換して絶賛検討中です。

今年は3月下旬に開花予想のようですね!

引き続き、話し合い
をしていきたいと思
います♪



飛翔の会「リカバリーストーリーを語って思ったこと」

オンラインでも参加できる当事者会の飛翔の会にて、リカバリーストーリーを語りました。リカバリーストーリーとは、「病気や障害と向き合いながらどう生きてきたかを振り返り、みんなに説明するためにまとめた、自分の歴史物語」です。今回の僕の発表は、生まれた時点から語り始めたので、肝心の、病気との付き合い方の工夫などの、地域の当事者会らしい話題に触れる時間がほとんどなかったのが今となっては悔やまれます。しかし、病気を含めた人生全体を改めてじっくり見直したことで、病気は僕の全てではないこと、大事なことはこれから自分らしく生きることであることなどがわかりました。貴重なチャンスをいただき、ありがとうございました。
(高橋(メンバー))

クリスマス会のご報告

昨年の12月24日(土)にクリスマス会を行いました。黙食とはいえお食事はとてもおいしく大満足。ケーキが大好評でした。最後はビンゴ等で盛り上がり、あっという間の2時間でした。メンバーによる詩吟や演奏がとても素敵で、中には感動して涙が出そうになったと言う方も！飾りつけや買い出し等で協力してくれた方、そしてビンゴの景品を寄付してくれた方、皆さまのご協力のおかげで特別なクリスマスイブになりました☆☆☆



・読書会のお知らせ・

2月は2月24日(金)15:00~
3月は3月24日(金)15:00~

どんな作品を読むかはお楽しみに!!
はじめての方も
気軽にご参加
くださいね~☆



…● 改めてのご案内 ●… 運営ミーティングとマスク DE トーク

感染対策のため、運営ミーティングとマスク DE トークは事前予約制です。これまでスタッフが参加希望者のお申し出を申込用紙に記入をしていましたが、2月からはホワイトボードに各自が記入できるようにします。参加をご希望の方はご記入ください。どうぞよろしくお願いいたします！

☆柳瀬さん おすすめ☆

フライパンでできる簡単レシピ
【ちょー簡単パスタ♪カルボナーラ】

● 材料(1人前)

パスタ 100g 水 100cc 牛乳 80cc
ベーコン 70g程度(お好みで)
(調味料) あらびきコショウ 塩 少々

- ① フライパンに水 100ccと牛乳 80ccを入れて、パスタを半分に折り入れる。
- ② パスタをほぐし火をつける。
- ③ 袋に記入してあるゆで時間(およそ7~8分程度)、中火で煮込
- ④ パスタに火が通ったら、切っておいたベーコンを入れる。
- ⑤ あらびきコショウ、塩で味を整えて…出来上がり♪



パッと簡単にできるパスタ!
作ってみてね♡



2022年12月度 事業報告（地域活動支援センター）

スタッフよ一言

登録者数変遷			
12月	新規	退所	総数
	2名	0名	122名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	251名		
相談等件数			
電話	133件		
来所相談	21件		
訪問	1件		
同行	0件		
個別支援会議	1件		
関係機関との連絡調整	9件		
電子メール	4件		
その他	0件		

私は今サポートMEWの仕事の傍ら、Wワークとして知的障害児学級の指導に携わる非常勤職員をしています。子供が大好きで続けている仕事です。

「子供を守る者は、すべてを守る。子供を守らない者は、何者をも守らない。」。むのたけし氏の遺してくれたこの言葉を大切にして、長い間子供と向き合ってきました。

しかし、残念なことに今この国では児童虐待・不登校・ヤングケアラーといった言葉が紙面を賑わせ、子供をめぐる問題は深刻さを増すばかりです。

子供を守る事は、障害者や高齢者等全ての弱者を守る事に通じます。その意味でも、サポMEWがコロナ感染以前に取り組み始めた「こども食堂」の一日も早い再開を希望してやみません。

（八田）

【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いらっしゃいましたら、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

●●●● 2月の食事サービスの予定 ●●●●

2月は〈3回〉実施予定です。詳細は以下の通りです。

〈ランチ会 一食300円〉〈カレーの会 一食200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	2月6日(月) ※2部制 12時～・12時半～	純喫茶★懐かしのオムライス・汁物・小鉢	2月2日(木) 10時～	12名
カレーの会 200円	2月20日(月) ※2部制 12時～・12時半～	豆入り キーマカレー	2月13日(月) 10時～	12名
ランチ会	2月25日(土) 12時～	ビーフストロガノフ・サラダ	2月20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。