

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円 ひき肉と ビーンズのスパイシーカレー	【カレー】8月7日(月) 申し込み:7月31日(月)~ 夏はスパイスを上手に取り入れ、汗をかいて体温を下げましょう！ もちろん、夏野菜を添えて栄養バランスよく仕上げます。
300円 焼きしゃぶと 香り野菜のごま酢かけ	【ランチ】8月21日(月) 申し込み:8月14日(月)~ 豚しゃぶ用の肉をササッと焼いて、香り高いごま酢でさっぱり。 たっぷりの青じそで風味も添えます。

夕食サービス献立表 ※予約制 10名

8月4日(金) 申し込み:7月29日(土)~	
① ひじき・油揚げご飯 ② メキシコチキン ③ ジャンボ野菜炒め ④ ナスのあっさり煮 ⑤ みそ汁	ご飯は酢味でさっぱりと。ナスのあっさり煮はおかかで和えます。 みそ汁の具ははんぺん長ネギ、おふです。
8月18日(金) 申し込み:8月14日(月)~	
① ご飯 ② ゴーヤチャンプル ③ ごぼう・人参サラダ ④ ピーマンの梅おかか和え ⑤ 梅干し ⑥ ヨーグルト ⑦ みそ汁	ゴーヤチャンプルはご飯が進む味噌味です。 サラダはゴマ味。みそ汁の具はきのこ、なす、青菜です。
8月25日(金) 申し込み:8月19日(土)~	
① 酢飯 ② 鶏肉とピーマンのしょうが炒め ③ たたきキュウリと塩昆布のサラダ ④ 味付きこんにゃくのおかか和え ⑤ みそ汁	酢飯はみょうがとしそでさっぱり食べられます。 みそ汁の具はナス、豆腐、わかめです。

サポの台所 (四〇〇円) 一七時半~

【申込方法】

- ・申込受付:
**前の週の土曜日9:30~当日の
14時までに TEL、またはスタッ
フに直接お申し込みください。**
- ・当日 14時以降のキャンセルは、全
額負担していただきます。
- ・食材は毎回決まった予算内で購入
しています。
 場合によってはメニューの内容が
一部変更になることがありますの
でご了承ください。
- ・当日は 18 時 30 分までに
来所して
ください。



柳瀬さんの簡単・
おすすめレシピ☆



簡単☆カルボナーラ

材料:ベーコン・オリーブオイル・にんにく少々・パスタ 100g・卵1こ・
牛乳 200 cc・水 200 cc・コンソメ少々・粉チーズ

- ① フォーフオイルライパンにベーコンを炒める
- ② にんにくを入れて牛乳と水をいれて沸騰させる。
- ③ 沸騰したら半分に折ったパスタを入れてコンソメを少し入れコトコト水分がなくなる直前まで6分ほど煮込む
- ④ 火を止めて最後に卵をまぜて粉チーズをかけて出来上がり♪

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



開所日変更！

**エアコン工事に伴い、開所日を変更します！
来所時に、お間違えのないようにご注意ください。**

8月11日(木・祝日)、12日(土)、13日(日)に大がかりなエアコン工事を予定しています。室外機の撤去にはクレーン車が入るなど、とても大きな工事になります。みなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、8月12日(土)のライフサポート MEW を閉所とさせていただきます。所内の室温維持には、工事までの期間、レンタルの置き型エアコン、扇風機、サーキュレーターで対応いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

また、8月12日(土)の将棋教室と自習室は、夏休みということでお休みいたします。

エアコン工事日のため、閉所になる土曜日の振り替えとして、同じ週の水曜日を臨時で開所いたします。
下記、イベントも企画していますので、ぜひお立ち寄りください。

臨時の開所日時：8月9日(水) 10:00～17:00



みんなで夏満喫！かき氷パーティ開催

エアコンが故障するというアクシデントがあり、冷風機で暑さをしのぐサポですが、夏らしい＆涼しいイベントとしてかき氷パーティーを企画しました。

参加費は無料！みんなでかき氷を作って食べましょう。

8月9日(水) 10:30～

※買い出しを手伝ってくれる方は10時にサポ集合。

OKストアまでバスで行って、シロップや白玉等を買ってきましょう。



MEWの文化祭

朗読劇 10月文化祭での朗読劇に向けて、月一回、森うたうさん(女優)を先生にお迎えして、練習を続けています。8月、9月、10月も朗読会を開催します。6月は、初めての作品なのでみんなで読み合わせをしました。7月は朗読をしながら、数名の方に効果音を入れてもらい、作品が立体的になり深まりつつあります。参加メンバーや見学者からは「すごい楽しい!」「味わいがあってよかった」と言われています。

次回、8月の朗読会では、配役を決めての練習を開始します。10月の文化祭で朗読劇への朗読もしくは効果音での参加希望の方、ぜひ、お申し込みください。

文化祭でやりたいことも随時募集中!気軽にスタッフに相談してくださいね。

＜8月の朗読会＞

日時:8月26日(土)13:30~15:00

場所:ワークショップ MEWの作業スペース

申し込み締め切り:8月19日(土)まで

**武蔵野市障害者計画・第7期障害福祉計画の策定に向けて
みんなで声を上げよう!**

第1回 武蔵野市 障害者計画・障害福祉計画とは?

7月のニュースレターで少しだけご案内していた障害福祉計画の策定に向けて声を上げていくために、まずは現在進行中の第6期障害福祉計画について「知る」「学ぶ」機会を作りたいと思います。「計画って何だろう?」「自分の意見を聞かれても答えられないな…」という方こそ、まずは「知る」ことから一緒に始めてみませんか?3年ごとに策定される障害福祉計画は、一人ひとりの生活に直結します。一緒に学び、これから一人ひとりの意見を武蔵野市に伝えていけるように準備していけたらいいなと思っています。

日時:8月28日(月)15:00~16:00

場所:ライフサポート MEW フリースペース

申込:8月号のニュースレターが届き次第

～そうだ、旅行に行こう～

① 来年度一泊旅行話し合い
8月10日(木)13:30~
共同募金を申請する予定です。
候補は東北か神戸。どちらがよいか話し合いましょう。

② 今年度日帰り旅行話し合い
8月17日(木)13:30~
バスに乗って横浜中華街で飲茶
食べ放題を楽しみます♪今回は
詳細なプランを調整していきます。

プログラム紹介②
これからプログラムの記事を
不定期で載せていきます

麻雀 プログラム

主に毎月第1、第3土曜日午後2時~4時に活動。最初、自分が「麻雀やりたい」と言ったことに他のメンバーが同調し、スタッフさんから正式に誘われたのがきっかけとなり、いつの間にか4年たちました。サポの麻雀の特徴は「どんな人でも楽しめる」ということ。はじめての方に対しては、その人に合った方法で教え、まずは1回上がれるまで一緒にやります。楽しくなってくると馴染んでいきます。そして新しい人が入ってくるたびに、「みんなで楽しもう」という良い文化が生まれます。私は今まで、麻雀はルールを覚え戦略を練ることに楽しさがあると思っていました。しかし戦略がなくても、ルールが多少覚えられなくても、午後2時になったらいつの間にかマージャンの準備がはじまっている…そんなゆるい楽しさがあることを私は学ぶことができました。やはり当事者として、上から指導するようなリーダー像は描いてなくて…(と、熱意があるあまり、話が止まらなくなるメンバー藤岡さんなのでした。今回はこのへんで。ありがとうございました!)

畑に行って土に親しもう！ サポ農園



木曜日 10 時に畑で作業を行っていましたが、火曜日の9時半に変更となりました。暑い時間を避けることが目的です。熱中症対策として麦茶と塩分タブレットを携帯し、さらに熱中症指数計を購入。WBGT という指数を使って畑作業をするかどうか判断していきます。

そんな対策をといながら、みんなで収穫等たのしんでいます♪夏野菜は元気いっぱい成長しており、収穫できたものの一部は夕食サービスでさっそく活用しているんですよ。

立派な枝豆・じゃがいも・パセリを収穫しました！

熱中症に気を付けて！

熱中症は予防が大切だといわれています。エアコンを使用する・外出は控える・水分をこまめに摂取する等を行しましょう。

「熱中症予防情報サイト」で検索するといろいろな情報や武蔵野市の熱さ指数が分かります。ぜひ活用してみてください。



2023年6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

6月	新規	退所	総数
	4名	1名	127名
利用状況			
開所日数			22日
来所者数			355名
相談等件数			
電話			211件
来所相談			48件
訪問			5件
同行			5件
個別支援会議			0件
関係機関との連絡調整			13件
電子メール			15件
その他			1件

高校野球の地方予選の真っ最中です。孫も高校野球をやっていて、あまり強くないチームではあるけど、抽選がうまくいけば少しは勝ち上がれるかと思っていました。

ところがトーナメント表の端に近い所に当たってしまいました。表の端にはシード校が割り当てられているので、1回目は勝てたけれど2試合目は端にいたシード校にコールド負けしました。孫はまだ2年生なので、来年に期待しています。（前田）

★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）

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① コーヒートーク
- ② エアコン工事と開所日変更
- ③ 長期計画の勉強会
- ④ 日帰り旅行&来年度の宿泊旅行
- ⑤ 飛翔の会
- ⑥ 熱中症対策について

【議題】

- ① かき氷パーティー
- ② 朗読会
- ③ ミュー文化祭
- ④ 日曜日の過ごし方