

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200 円 きのこたっぷりカレー	【カレー】3月4日(月) 申し込み:2月26日(月)～ しめじをたくさん入れた牛肉のカレーライスです。手作りのオニオンフライをトッピング。甘味と食感の違いを感じてくださいね。
300 円 菜の花がアクセント♪ 春のちらし寿司	【ランチ】3月18日(月) 申し込み:3月11日(月)～ 卵や菜の花の黄色や緑がかわいらしい、ちらし寿司にしてみました。春らしい汁物やおかずと一緒に、みんなで春を楽しみましょう。

夕食サービス献立表 ※予約制 12名

3月1日(金) 申し込み:2月24日(土)～	
① ちらし寿司	ちらし寿司はリクエストメニューです。
② キャベツと鶏肉のピリ辛みそ炒め	
③ スッキーニの黒コショウ焼き	
④ みそ汁	
⑤ ヨーグルト	
3月8日(金) 申し込み:3月2日(土)～	
① ご飯	ポトフとスパゲッティがリクエスト。少量ですがイカのペペロンチーノにします
② ポトフ	
③ スパゲッティ	
④ らっきょう	
3月15日(金) 申し込み:3月9日(土)～	
① ご飯	ナスが好きなメンバーさんがいるとのこと、マーボー豆腐は具沢山に♪みそ汁は青菜とわかめです
② マーボー豆腐(ナス入り)	
③ もやしキャベツの塩こんぶドレッシング	
④ みそ汁	
3月22日(金) 申し込み:3月16日(土)～	
① ご飯	なすのあっさり煮はおおか風味。
② ビーフシチュー	
③ キャベツ・ピーマン・もやしのナムル	
④ なすのあっさり煮	
3月29日(金) 申し込み:3月23日(土)～	
① カレーライス	カレーライスはリクエストメニュー。心を込めて作ります。
② みそ汁	
③ 青菜とキャベツのドレッシング和え	
④ らっきょう	

サボの台所(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。



夕食メニューへのリクエストありがとうございました。毎回のメニューに野菜も多種類入れるようにしました。今年は桜前線が早めようです。楽しみですわ！



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



お花見&バーベキューの会

日時: 3月23日(土) 10時30分サポ集合

調理係の方は9時30分集合です。

場所: 武蔵野中央公園

申込み受付中!

参加費: 1500円※交通費は各自でご負担ください。

飲み物は各自でペットボトル飲料等お持ちください。

※アルコール不可



申し込みをする方はいづれかの係をお願いします

- ① 幹事: 企画 & 買い出し
- ② 準備: 当日グリル等の運搬や火起こし等
- ③ 買い出し: 肉や野菜の購入
- ④ 焼き係: 交代でグリル担当
- ⑤ 調理: メニューを考えリスト作成 & 当日の調理

ボランティアさんとの交流会&MEW 文化祭の上映会

ボランティアのみなさんとの交流会のご案内です。

日頃からお世話になっているボランティアのみなさんと一緒に楽しいひとときを過ごせたらと思います。昨年10月の開催した文化祭の朗読劇の動画上映も行います。どなたでもお気軽にご参加ください♪

日にち: 3月4日(月) 14:30~16:00

朗読劇の上映会 14:30~15:00

ボランティアさんとの交流会 15:10~16:00

※14:15ごろにライフサポート MEW に集合して移動します。

場所: 中央コミュニティセンター 第2会議室



申し込み受付中!!

ライフサポート MEW の契約更新について

次号(4月号)を送付する際に契約更新に関する書面も同封いたします。

今回から契約書ではなく「現況届」の提出をお願いいたします。

更新面談は任意とする予定です。更新面談の希望の有無などを確認しますので、次号の同封の書類をご確認くださいね。

防災訓練に参加しましょう！

毎年3月と9月に行っている防災訓練。3月は震災を想定した訓練と講義を行う予定です。参加者にはちょっとしたお土産があるかも？

日時3月21日(木)①10:30～

②13:30～

当日参加 OK です。質問等あればスタッフまでお願いします。

【市民こころの健康支援事業 第33回テーマ講座のご案内】

「大切な人を支える時に知っておいてほしいこと～自殺未遂当事者から学ぶ その心理と支え方～」というテーマで、3月2日(土)14:00～16:00、武蔵野商工会館4階にて講演会を行います。精神障害当事者であり、自殺未遂の経験や大切な方を亡くされた経験をしている内田沙津紀さん(自殺未遂当事者の会－芯－)が講師です。後日動画配信も行います(4月8日から1ヶ月間)。4月にサポでみんなで動画を観る日をつくる予定です！

1月30日(火)に武蔵野写真俳句の会の鈴木章さんに写真俳句を教えていただきました。鴨がすい～っと湖面を泳いでいる写真と七福神の絵馬の写真を見て一句。写真俳句の「写真は四つ目の要素(五+七+五+写真)」、「俳句は写真を説明するものではない」「季語は写真に任せてもよい」といったポイントを考えながら頭の体操！楽しいひとときでした。

新春🌸写真俳句の会の報告

「今年こそ絵馬に込めたる願い大」



「カルガモが寒い湖面です～いすい」

精神保健福祉講座「アートを通じて考えよう！」を開催しました



JOYEUX
SERVI AVEC LE CŒUR

2月17日(土)に開催した講座は16名のメンバーが参加。講師にサニーサイドアップ代表取締役社長の次原悦子さんをお招きし、福祉とアートについて幅広くお話していただきました。福祉的な作品を「買ってあげる」ではなく、買うこと自体が「楽しくてカッコいい&素敵」という付加価値を作っていく。これこそがPRの力なのですね。太陽のような次原さんのお話しに、みんなでパワーをもらいました♪

フランスで障害がある方が営むおしゃれなカフェ、joyeux

第2回生活講座報告「足の健康～歩き続ける足について～」

令和6年1月26日(金)13:30～14:30 10名参加

「足の耐用年数は何年か知ってますか？」という問いから始まった健康講座。50代から足のトラブルが増え始め、メンテナンスをしていないと足の耐用年数は50年で尽きると言われています。参加してくださった方の中にも、足に痛みがある、足が動かしづらいといった悩みも聞かれていました。そこで、100歳まで歩き続ける足づくり!!と題し、足を鍛える、足を整えるの2つの観点から話を進めました。日常の中で歩く生活を心がけ、フレイル予防に取り組む。そのためには歩ける足に整える必要がある。爪のトラブルを抱えていることも多く自分自身でしっかり観察する習慣が大事!適切な靴下、快適な靴を選ぶ事も大切です。講座内ではテニスボールを使って足裏ほぐしを中心に全身ほぐしを伝授。熱心にボールでゴロゴロほぐした方からは血流の流れが良くなりすっきりした声がありました。足の健康のために自分の足(身体)に目を向け、セルフケアで歩き続けたいですね。



2024年1月度事業報告(地域活動支援センター)

登録者数変遷

1月	新規	退所	総数
	2名	1名	140名

利用状況

開所日数	20日
来所者数	274名
相談等件数	
電話	161件
来所相談	17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	9件
電子メール	19件
その他	0件

★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 精神保健福祉講座
- ② テーマ講座のお知らせ
- ③ ボランティアさん振り返りと動画上映会
- ④ MEW 食堂
- ⑤ ピアサポーター養成講座&飛翔の会

【議題】

- ① お花見
- ② ボランティアさんと話してみたいテーマ

スタッフより一言

こころと体の健康を保つポイント (コロナ禍中の新聞より引用)

- あ 歩く (天気の良い日は歩く)
- か かがむ (足の筋力を衰えさせないためにスクワットや椅子の立ち座りを)
- さ 支える (店頭に注意しながら、いろいろなポーズで静止バランスを鍛える)
- た 立つ (座りっぱなしにならないよう、立って家事をする)
- な なんでも食べる (バランスの良い食事を摂って免疫力をつける)
- は (息を) 吐く (鼻から吸い、口から長く吐く腹式呼吸でリラックス)
- ま 丸める・回す (筋肉を伸ばすストレッチ、関節を回して体をほぐす)
- や 休む (疲れているとき、体調の悪い時は無理をしない)
- ら ラジオ体操 (万遍なく、体を動かすには最適)
- わ 笑う (1日1回は笑顔になれることを探してみて)

コロナ禍でなくても、
日常でも大切なこと
ですね (高橋)

