

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



【カレー】4月1日(月) 申し込み:3月25日(月)~	
200円 春野菜の ゴロゴロカレー	春の優しい味のお野菜をたくさん食べていただきたいと思い このようなメニューを考えてみました。
【ランチ】4月15日(月) 申し込み:4月8日(月)~	
300円 お魚のムニエル 野菜添え	お魚メインのメニューにします。買い物の状況で、魚の種類やメニューが 多少変更になる可能性があります。ご理解ください。

夕食サービス献立表 ※予約制 12名

4月5日(金) 申し込み:3月30日(土)~	
① 白米 ② ハンバーグ ③ しらすの炒め物 ④ 浅漬け ⑤ ヨーグルト	ハンバーグはお豆腐 でヘルシーに&食べ 応えたっぷりです。
4月12日(金) 申し込み:4月6日(土)~	
① 白米 ② 餃子 ③ 春雨サラダ ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト	餃子は工藤さんがタ ネから手作りしてい きます♪
4月19日(金) 申し込み:4月13日(土)~	
① 白米 ② 豚丼(別添え) ③ キャベツとちくわのサラダ ④ 人参の酢の物 ⑤ みそ汁 ⑥ ヨーグルト	ご飯にのせて丼もの にしても、別でおか ずで食べてもOKな、 ご飯が進む味!
4月26日(金) 申し込み:4月20日(土)~	
① ご飯 ② サバの塩焼き ③ 厚揚げと白菜の煮物 ④ 青菜の煮びたし ⑤ みそ汁 ⑥ ヨーグルト	青魚に含まれている 栄養素の中には、血 液をサラサラにした り記憶力を高める効 果があるのだとか。

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。





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



【ライフサポート MEW 地域活動支援センターの更新について】

現在、ライフサポート MEW (地域活動支援センター) に登録している皆さまへ

令和6年度のライフサポート MEW (地域活動支援センター) の契約更新についてです。今年度から「現況届」のみで更新が可能になりました。ニュースレターと同封されている「現況届」に更新の希望などを記入してください。記入後は、同封の返信用封筒に「現況届」1枚だけを入れて、返送してください。

期日は5月31日(金)までです。ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

例年と同様なのですが、利用継続の希望欄は忘れずにご記入ください。

記入日	令和 6 年 4 月 1 日
氏名	サポ ミュー太郎
住所	〒 00000000
電話	00000000

ライフサポート MEW の令和6年度の利用継続を

1) 希望します。 2) 希望しません。
※武蔵野市以外在住の方はできなくなりますので

2. ライフサポート MEW の令和6年度の利用についての面談もしくは相談

令和6年度は来所か電話での更新面談ができます。記入がない場合は面談希望はなしとさせていただきます。

武蔵野市いきいきサロンに参加してみませんか？

武蔵野市内にはたくさんの「いきいきサロン」という近所で支え合い健康づくりをする場所があります。今年度から常勤になった合原さんが以前から活動しているサロンが、なんと！

西久保にあります。土曜日の午前中のストレッチや腹式呼吸など専門の先生にレクチャーしてもらえて誰でも簡単に取り組める内容です。

年齢の制限もありません。参加費も無料です。どんなところか気になる方は一度、西久保に「おチューいきいきサロン」へ体験にいきませんか？

4月13日(土) ※歌とポッチャ、27日(土) ※体力測定
9:30にライフサポート MEW 出発予定です。引率しますので、都合の良い日程があればスタッフまで♪



異動、退職する職員より

大久保真悠子です。4月からワークショップ MEW へ異動となりました。ライフサポート MEW で働き始めて9年?がたちました。当初はフレッシュだった私ですが、他の方が異動等する中ずっとサポにいたので、いつの間にか古株のうちの1人になっていました。西川ビルから今の場所へのお引越し、特急に乗って行った日光旅行等思い出がたくさんです。でもまず思い出すのは、日々のちょっとしたやりとり。「行ってらっしゃい」「お疲れ様」そんな言葉に何度癒されたことか。計画相談から地域活動支援センター専従になり、さらに皆さんとお話する機会が増えました。皆さんから学び、そして心から楽しい日々でした。4月以降はお隣さんとして、これからもどうぞよろしく願いいたします。



すみません。このイラストは本人とはかけ離れております。



毎週金曜日に夕食を提供している調理担当の前田です。このたび都合により3月いっぱいまで退くことになりました。短期間でしたがありがとうございました。

皆様にとってミューが居心地の良い場所であることが良くわかりました。利用者の方と職員の相互協力でうまくいっているのだと思います。今後とも皆様お身体に気をつけてお過ごしください。

【MEW 農園と MEW 文化祭につきまして】

令和6年度も MEW 農園と MEW 文化祭を行う予定で最終調整をしています。

MEW 農園の具体的な開始時期はニュースレター5月号にてお知らせしますね。

MEW 文化祭は今年も10月開催予定です。場所は最終調整中！今年もお一人お一人の作品を展示することができます。皆さん、少しずつどんな作品を展示しようか考えはじめていただけたらうれしいです。それから、みんなで一緒になにか作れないだろうかということも MEW にかかわってくださっているたくさんの先生方に相談しながら進めていけたら面白そう！と想像しています。いかがでしょうか？

昨年度、好評だった朗読劇は今年度も森うたう先生に教えてもらいながら挑戦しましょう！一緒に盛り上げていきましょう！

居心地のいいサポってなんだろう？

タイトルの通りの話し合いがサポで時々行われるようになりました。談笑したい方、勉強したい方、静かに自分の時間を過ごしたい方…様々な利用目的をもった方が1つの場にいる。そんなことが話し合うと見えてきました。正解のない議題ですがこれからも時々、みんなの思いを交換する時間を設けたいです。

ボランティアさんとの 交流会&文化祭の上映会

3月4日にボランティアさんや先生方との交流会を行いました。そこでは10月の朗読劇の上映会もして、文化祭の感想やらボランティアさんたちの活動への日頃の思いを一人ひとり伝える場となりました。

☆ご報告☆

はばたき会&飛翔の会

令和5年度の飛翔の会は「当事者研究の研究」をテーマに、有志のメンバーの苦勞についてディスカッションを重ねてきました。来年度の飛翔の会は新たに「自分のこころの健康に役立つあれこれを学ぼう!」を掲げ活動をしていきます。まずはマインドフルネスについて。学びだけでなく、実践や対話を取り入れサポラしいやり方を模索中です。ピアスタッフを招いた講座も自分たちで企画・開催していきますので興味のある方はぜひ参加してみてください。途中からでも分かりやすい内容となっています。はばたき会ではテーマトークを行っていく予定です。自分自身を知るきっかけとなりますね。

2024年2月度 事業報告 (地域活動支援センター)

登録者数変遷

2月	新規	退所	総数
	0名	0名	140名

利用状況

開所日数	19日
来所者数	309名
相談等件数	
電話	159件
来所相談	27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	13件
電子メール	24件
その他	0件

平均年齢	52.8	最高 年齢	75	最年 少	21
------	------	----------	----	---------	----

★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)

スタッフより一言

今年は年頭に震度7の能登半島地震が発生し大きな被害がでました。また3月に入り関東地方にも震度3程度の地震が度々起きています。東京で震度5以上の地震が発生する可能性がとても高くなっています。

地震が発生した時に自身の身を守ることを考え、家では箆笥や本棚の下敷きにならないよう固定器具で大きな家具を固定しましょう。震度7の揺れになるとテレビも横に飛びます。

また自分が食べる
1週間分の食料と水を
確保しましょう。

「備えあれば患いなし」

4月からストレッチを
担当するイケメン服部より



運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 人事について
- ② 飛翔の会について
- ③ テーマ講座視聴会
- ④ 3月28日の話し合い
- ⑤ 文化祭の作品について

【議題】

- ① お花見
- ② いきいきサロン
- ③ 体育館プログラムについて