

# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



<b>200円</b>	<b>[カレー]12月2日(月) 申し込み: 11月25日(月)~</b>
お楽しみ キーマカレー	旬のお野菜を添えて、 にぎやかなキーマカレーです。😊
<b>300円</b>	<b>[カレー]12月23日(月) 申し込み: 12月16日(月)~</b>
クリスマスチキン ワフプレート	クリスマスの定番チキン(タンドリーチキン)をメインに 美味しくて、素敵なワフプレートに仕上げる予定



11月18日(月)のランチ会は  
「きのこ入りハヤシライス&青菜のスープ  
レンコン炒め、柿・アボカド・ひじきサラダ、マーマレードのせ  
ヨーグルト柿添え」のもりもりメニューでした。(写真左)

## 夕食サービス献立表 ※予約制 12名



<b>12月6日(金) 申し込み: 11月30日(土)~</b>	
① ご飯 ② ロールキャベツ ③ キャベツの漬物 ④ 豆腐 ⑤ みそ汁	温かいメニューの ロールキャベツ♪ うれしいですね
<b>12月13日(金) 申し込み: 12月7日(土)~</b>	
① ごはん ② ぶり大根 ③ 春雨サラダ ④ 青菜としめじ ⑤ みそ汁	和食の定番ぶり大根 美味しいだしがしみ込んだ 大根が楽しみ!
<b>12月20日(金) 申し込み: 12月14日(土)~</b>	
① ごはん ② マカロニグラタン ③ サラダ ④ ちくわと人参 ⑤ スープ	アツアツ、フーフー 言いながらグラタン食べて 心も体も 温まりますね
<b>12月27日(金) 申し込み: 12月21日(土)~</b>	
① 年越しそば ② エビ・かき揚げ・ちくわ・ まいたけ・かぼちゃの天ぷら ③ 漬物	今年最後の夕食サービスは 年越しそば!!

サポの会所(400円)17時半~

**[申込方法]**

- ・申込受付は、**前週の土曜日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。場合によっては副菜  
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15分頃**には来所  
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

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



### 臨時閉所のお知らせ

### MEW 職員半日研修のため

**12月16日(月)の開所時間は9:30~12:00までです**

NPO 法人ミューは、年に一度の職員全体を対象とした半日研修を行っています。

メンバーの皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、12月16日(月)12:00以降の時間は閉所とさせていただきます。

なお、お電話でのご相談は緊急でなければ、翌日以降にお願いします。

職員一同、MEWをより良くする力をつけるために研鑽に励みます。

ご理解とご協力をよろしくお願いたします。 (NPO法人ミュー職員一同)



## クリスマスアフタヌーンティーパーティー★2024

開催します!!!

日時：12月21日(土)

13:00~15:00

場所：ワークショップ MEW 作業室

参加費：500円※事前お支払い

申込み：事前予約制

申込み先：ライフサポート MEW

TEL：0422-36-3830

ケーキの予約の関係で、申し込みは

12月14日(土)までです

今回はアフタヌーンティーパーティーということで、美味しいケーキをみんなで食べながらカラオケやビンゴなどみんなでゆったり過ごせたらと思っています♪  
会場設営など準備も13:00から始まりますので、お手伝い可能な方ご協力お願いいたします★  
みんなで楽しみましょう(^~)



## 2024 生活講座 「足の健康講座」

今年度も昨年度に引き続き、足の健康講座を開催します。昨年度は歩き続ける足についての講義とセルフケアを学びました。今年度は「歩き続ける足になるために」と題し、フレイルトレーニングスペシャリスト看護師ら3名の講師をお呼びして、一人一人ご自身の足をチェックしてもらいます。爪や足の指、足裏の状態を確認してケアします。足のお悩み相談もお受けします。是非、ご参加ください。



足の健康講座 日時: 12月7日(土) 13:30~15:30

場所: ワークショップMEW作業室 費用: 無料

※参加希望者は12/3(火)までに

担当スタッフ合原までお申込みください



## 大掃除&年越しそばの会

今年も年末イベントとして、1年の厄払い、新しい年を迎える大切な行事として、みんなでサポの大掃除をしませんか？その後はきれいになったサポで、「1年の厄災や苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さない」という願いが込めて年越しそばを食べませんか？夕食サービスを担当している工藤さんが腕を振るって天ぷらを揚げる予定です。エビの天ぷらはあるかな？お楽しみに♪



大掃除は13:30~です

年越しそばの会

日時: 12月27日(金) 17:00~

場所: ライフサポート MEW

参加費: 400円※事前お支払い

定員: 20名

申込み: 事前予約制

12月2日(月)~12月20日(金)

## 【みんなで大きなタペストリーづくりをしよう!!】



10月にMEW文化祭を行ったギャラリーカフェのジェーナスクリエイションさんから、なんと！企画展への作品出品依頼がありました。来年5月、ジェーナスクリエイションさんにて、和布を用いた大きな作品(4m×1.5m)を展示してほしいとのこと(ただいま絶賛、打合せ中です)。今年10月の文化祭で、さき織りコースターを組み合わせた大きな布の作品を展示したことが今回のお話に繋がっています。うれしいですね。

5月に向けて、みんなで話し合ったテーマは「集い☆躍動するMEW」です！大きなタペストリーにするために1m×1.5mの作品を4つ作ることにしました。はたおり教室の小堤さん、手芸教室の松本さんにも色々教えていただく予定です。来年1月のはたおり教室、手芸教室から作品制作を開始します。みんなで楽しく小さな作品を組み合わせ、大きな作品作りに挑戦してみませんか？どなたでも気軽にご参加ください。わからないことがあったら遠慮なく聞いてください。ほちほち、楽しみながら、みんなで創作できたらいいなと思っています♪

## 11/11. ドライブレクリエーション報告

### 参加メンバーの声

- ・タクシー運転手さんと車内でいろいろお話ができ、和気あいあいと過ごせた
- ・天気が良くて気持ち良かった
- ・大抽選会が盛り上がったし、ありがたかった
- ・きのこを楽しめた
- ・景色が良く、いい時間になりました
- ・大きいタクシーで良かった
- ・良い交流ができました



## 11/14. 将棋交流戦、コトへ行ってきました!!

### 参加メンバーの声

白熱した勝負ができた

いつものメンバーと違う方と指せて良かった

負けても楽しかった

またの機会が楽しみですね!!



### 👥【メンバー企画】グループワーク

12月14日(土) 13:00~14:00

1月に話し合いたいことの議題を決めます。

みんなで一緒にたのしむために話し合ってみませんか？

## 2024年10月度 事業報告 (地域活動支援センター)

### スタッフより一言

### ピアスタッフとたすきがけプロジェクトについて

精神障害者の分野でピアスタッフといえば自らも精神障害を持ち現在も定期的に精神科の医師の診察を受けている障害当事者でありながら精神医療福祉の分野で雇用されてスタッフとして働いている人のことを指す。ピアスタッフとかピアサポートについては人それぞれの働き方ややり方があり、なにより向き不向きがある。国がピアスタッフに報酬上の加算を付けてから各所でピアの雇用が進められる機運が出てきた。たすきがけプロジェクトは、雇用する側とピアスタッフとして雇用される側の困難を軽減するものとして考えられた。つまり利用者として登録している事業所で雇われるのではなく、他の事業所でスタッフとして働き、元々の事業所では今まで通りの利用者でいられる。複数の事業所がお互いにたすきがけの様に相手側からスタッフを受け入れる仕組みだ。うまいこと考えたものだという感想だ。

関口明彦

### 登録者数変遷

10月	新規	退所	総数
	1名	0名	147名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	330名		
相談等件数			
電話	193件		
来所相談	23件		
訪問	1件		
同行	3件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	10件		
電子メール	5件		
その他	1件		

平均年齢	52.9	最高齢	75	最年少	22
------	------	-----	----	-----	----

### \*運営ミーティングの報告\*

#### 【報告】

- ① 11/30 (土) 13:30~ピア勉強会 by 飛翔の会
- ② 12/7 (土) 13:30~15:00 「足の健康講座」
- ③ 12/21 (土) 13:00~15:00  
「クリスマスアフタヌーンティパーティ」
- ④ 12/27 (金) 大掃除 13:30~  
年越しそばの会 17:00~

#### 【議題】

- ① 5月企画展への作品出展について
- ② 日帰り旅行: 3/21 (金) 江の島・北鎌倉予定

### ★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)