

3月の予定



日 休み	月 10:00～18:00	火 10:00～19:30	水 休み	木 10:00～17:00	金 10:00～19:30	土 10:00～18:00
				1 茶話会 15:00～16:00	2 夕食サービス 17:30～	3 土曜自習室 毎週 13時～15時
4 	5	6 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	7 	8 茶話会 15:00～16:00	9 夕食サービス 17:30～	10 将棋教室 14:30～16:30
11 	12	13 夕食サービス 17:30～	14 	15 運営 ミーティング 15:00～16:00	16 夕食サービス 17:30～	17 弁護士相談 13:00～16:00
18 	19	20 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	21 春分の日 	22 薬剤師さんと話そう 13:00～14:00 茶話会 15:00～16:00	23 夕食サービス 17:30～	24 将棋教室 14:30～16:30
25 	26	27 夕食サービス 17:30～	28 	29 茶話会 「死にたいくらい つらいとき」 15:00～16:00	30 夕食サービス 17:30～	31 働きたい人の しゃべり場 16:00～17:00

2月運営ミーティング報告

- ・喫煙室の利用は、清掃の為 10:30～に変更。
- ・H29年度の振り返りをしました。新しく始めた「働きたい人のしゃべり場」やテーマを決めた茶話会の感想などを話し合いました。
- ・「お花見」「一泊旅行」「クリスマス忘年会」を必ず開催すると決めていたが、今後は見直してはどうか。
- ・アトスペースに展示する作品は、一人一点、展示期間は1ヶ月を原則としたらどうか。

など。

緊急事態に備えて、知っておきましょう

- ・#7119 (救急相談センター)
- ・#9110 (警察安全相談窓口)
- ・03-5272-0303 (ひまわり) ※緊急入院相談
- ・0570-087-478 14時～翌6時
(こころといのちのほっとライン)
- ・0570-064-556 14時～翌5時半
(こころの健康相談統一ダイヤル)
- ・03-5155-5028 平日 17時～22時
(こころの夜間電話相談)



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

運営ミーティングで平成 29 年度の行事ふりかえりを行いました

今年度ライフサポート MEW で行った様々な行事について、利用している皆さんと一緒に 1 年の振り返りをしたので、おもな声を紹介します。

一泊旅行で写真を撮ったら家で家族に報告する時役に立ったので、行事の際は(旅行だけでなく)写真を撮って販売してほしい。三大多事となっている「お花見」「一泊旅行」「クリスマス忘年会」は毎年必ず実施することになっているが、そろそろ見直してもよいのではないか。旅行は一泊は負担があるので宿泊に限らず、日帰りがあってもよいのでは。はとバス旅行など利用して、ニューハーフショーとか行ってみたい。

新規プログラムでテーマを決めて「さみしさについて」茶話会で話したのは良かった、テーマがあると話し易い。ふだん考えているけれどあえて言わないことを、勇気を出してしゃべれた。仕事についてのしゃべり場は、ふだん来ていない人も来ていて、仕事に関して熱意があるのだと思った。仕事の愚痴を言える場所があるというのはいいと思う。

アールスペースは、ルールがあったほうが良い。誰の作品か、題名と展示期日を書いて作品のそばに貼っておくとよいのでは。大きさはA4くらいまでにしたらどうか。立体の作品は受付のところに飾るとか場所も決める。

※振り返りの意見をふまえて、3月の運営ミーティングでは平成 30 年度の行事等について話し合います。

意見があるけど参加できない、という方はお気軽にスタッフまでご意見ください。

サポの更新面談について

サポの更新面談は、4 月～6 月で行います。

面談日は、4 月 1 日より、電話または来所の時で予約をして下さい。

契約更新に必要な書類は、来月のニュースレターに同封しますので、ご記入の上、面談の時に持ってきて下さい。詳しくは来月号でお伝えしますね。

心配されていた方もいたので、ちょこっと予告をさせていただきました。



お花見の幹事が決まりました！

昨年のお花見は雨に降られてしまったので、今年こそはと準備中です。

予算は例年通りの800 円位を考えています。

場所や詳しいことは現在調整中です。日程は 4 月初めの予定です。

分かり次第、途中経過を茶話会で発表いたしますので、お楽しみに。

精神保健福祉講座を開催しました☆

今年は「ネット依存について～ネットとの上手な付き合い方って？～」と題し、医療法人社団 祐和会 大石クリニック 臨床心理士 菅野真由香氏を講師にお招きしました。

〇〇が知りたい！時間をつぶしたい！等を簡単に満たしてくれるインターネット。ではどこからが依存なのか。適切な距離って具体的にどのようなものか。当日は 24 名が参加し、意見を交換しながらの濃い内容となりました。参加した皆さんからは「人の意見を聞いたのはよかった。」「心配していたが、自分は依存まではいいということが分かり安心した。」「病院での治療についても話が聞きたかった」といった感想が出ました。
インターネットは身近だからこそ、上手に付き合っていきたいですね。



死にたい気持ちになったらどうする

精神障害を持ちさまざまな差別や不利な条件を押し付けられたりしていると死にたくなることもあります。自殺の方法を教えてとか、死にたいという相談はやはりあります。中には実際に行動に移す人もいます。幸い命に別条がなくても大変な出来事です。

死にたいと考えたことがない人はむしろ少数かもしれません。今生きているということは、そうした危機を乗り越えてきたことの証かもしれません。あるいは、偶然が味方して生き延びただけかもしれません。生きているということは素晴らしいことです。

そんなわけで皆さんのリクエストも踏まえて、さあどうする、どうしてきたか、を話し合ってみませんか。今回は「ここで話されたことは他では話さない」という決め事を作って行う予定です。

日時 3月29日(木) 15:00～16:00

(関口)

ひとりぽちで

淋しい時、

淋しくてつまらない時、

1人でどうしようもない時、

浮かんだのは、

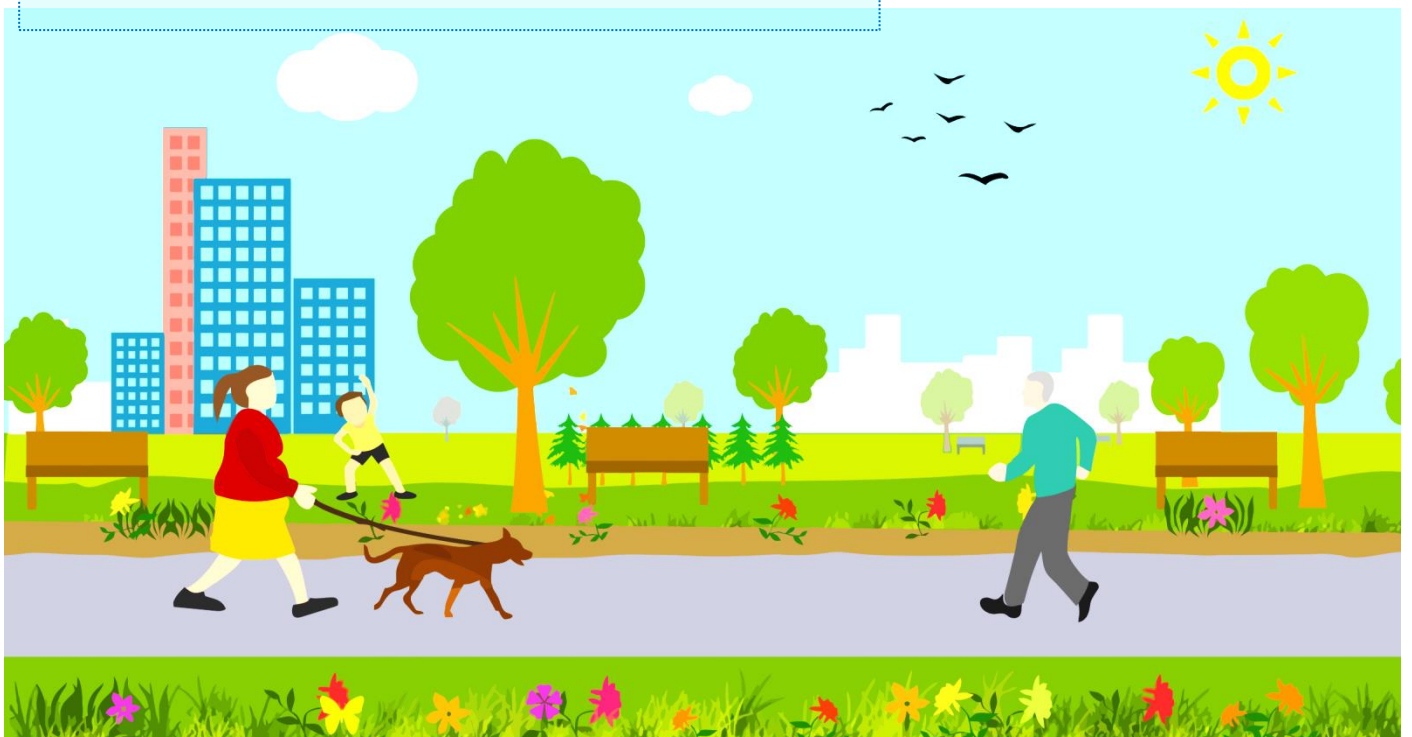
お散歩!!

お散歩すると気分転換に

良いと思う

身体にも一番いいから、

モモ



2018年1月度 事業報告

スタッフより一言

昨年、前立腺の全摘手術という思いがけない大病を患った。
この時、生まれて初めて「死」というものを強烈に意識した。
同時に自分の人生に対する後悔の念が次々に思いおこされ、病床で眠れぬ日々を過ごすこととなった。

幸い、手術は成功し、今は順調に回復しているが、「生きる事」「死ぬこと」を深く考える良い機会となった。
「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ」
マハトマ・ガンジーの言葉が胸にしみる。 (八田)

登録者数変遷			
1 月	新規	退所	総数
	1 名	0 名	119 名
利用状況			
開所日数			19 日
来所者数			279 名
相談等件数			
電話			270 件
来所相談			76 件
訪問			28 件
同行			13 件
個別支援会議			8 件
関係機関との連絡調整			163 件
電子メール			1 件
その他			2 件

計画相談

新規計画作成	3件
モニタリング	34件
契約者数	170件
地域移行	(継続) 2件
地域定着	(継続) 9件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

	3月2日(金) 620 Kcal
	白菜と帆立缶のクリーム煮 野菜のナムル スープ、デザート
3月6日(火) 640Kcal	3月9日(金) 640Kcal
野菜と豚肉の煮物 じゃがいもの明太マヨ和え みそ汁、デザート	魚の干物 野菜炒め、納豆 みそ汁、デザート
3月13日(火) 630Kcal	3月16日(金) 650Kcal
しめじと鶏だんごの和風煮 にんじんしりしり みそ汁、デザート	豚肉とウズラのポン酢しょうゆ 大根コチュジャン和え みそ汁、デザート
3月20日(火) 650Kcal	3月23日(金) 650Kcal
ミートボールのトマト煮 もやしと海苔のポン酢和え スープ、デザート	塩もみキャベツと豚肉の甘酢炒め ブロッコリーのカニあんかけ すまし汁、デザート
3月27日(火) 660Kcal	3月30日(金) 660Kcal
レンコンのひき肉のせ照り焼き トマトと三つ葉のナムル、煮やっこ すまし汁、デザート	野菜と厚揚げのマーボー風 ゆでナスのからし醤油和え みそ汁、デザート

サボの台所(四〇〇円) 一七時半

デザートに何が出るかは毎回のお楽しみです!

【申込方法】

- ・申込受付:
該当する曜日の前日 12時～
当日 15時まで。
- ・TEL にて、または
スタッフに直接お申し込み
ください。
- ・当日 15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。