

3月の予定



=休み

日	月	火	水	木	金	土
休み	10:00~18:00	10:00~19:30	休み	10:00~17:00	10:00~19:30	10:00~18:00
					1 夕食サービス 17:30~	2 土曜自習室(毎週) 13:00~15:00
3 	4 式百円食堂 10:00~13:00	5 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	6 	7 今年度の振り返り 15:00~16:00	8 夕食サービス 17:30~	9 将棋教室 14:30~16:30 働きたい人のしゃべり場 15:30~16:30
10 	11	12 夕食サービス 17:30~	13 	14 運営ミーティング 新年度について 15:00~16:00	15 夕食サービス 17:30~	16 弁護士相談 13:00~16:00
17 	18 式百円食堂 10:00~13:00	19 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	20 	21 春分の日 	22 夕食サービス 17:30~	23 将棋教室 14:30~16:30
24/31 	25	26 夕食サービス 17:30~	27 	28 お花見 12時~ 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会(予備日) 15:00~16:00	29 夕食サービス 17:30~	30

2月の運営ミーティングで決まった事

- ・お花見・・・1面をご覧ください。
- ・「ひとり暮らしのちょっとしたコツ」・・・春夏秋冬の四季を通して、座談会形式で行う。3人で成立、記録を残します。
- ・今年度の振り返り・・・3/7 振り返り、3/14 新年度について、3/28 予備日。
- ・オリンピック観戦・・・2/28 (木) 13:30~ミーティングで決めたいです。

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

お花見の ご案内

・日 時: 3月28日(木) 12:00~14:00

・場 所: 中央通り公園(ディアハイムの隣)

*雨天決行!雨天時はサポで行います

・内 容: ごはんを作る(炊き込み or ピラフ)、おかずは注文します。

・参加費: 700円 *当日キャンセルの払い戻しはありません

・申込期間: 3月1日(金)~3月23日(土)参加費と合わせて

・飲み物: 各自で用意してください。(アルコール可)

*日頃ご協力いただいているボランティアさんにも参加を呼びかけます

*当日、アルコール飲んだら入室は禁止、ただしサポのトイレの使用可

*参加者は何かの係にご協力をお願いします。



【係り】

・調理

・注文・買物

・会計

・会場準備・片付け

・乾杯

など



『久保田の甘酒作ってみて』

1月7日に久保田の酒粕で甘酒をつくりました。甘すぎると一部声もありましたが至もなく丁寧に作ったつもりです。次回は、ほのかに甘い甘酒を作りリベンジをしたいと思います。おいしいと言っていた方にはさらにおいしい甘酒を提供出来たらいいと思います。酒粕を手に入れるのが大変なので年に一度作れば良いほうなので、来年も楽しみにしていただけると幸いです。

T・S



皆様ご協力有難うございました

自宅で作って食べたりんごのコンポートをMEWでも皆で共有したくて、実現することが出来ました。今回は皆様からのカンパによりりんごとアイスを用意することができました。別の催しと重なり、沢山の方に食べて頂きました。所長さんと8個のりんごの皮むきをしたのも私には嬉しい時間でした。

メンバー三宅



2月2日(土)に精神保健福祉講座「生きていく為に必要なお金について考えよう～成年後見とは～」を行いました。参加はスタッフ含め26名。司法書士の神谷さんを講師にお招きし、事例を通じてのグループワークを行いました。参加メンバーはみんなの意見をうまくまとめ、多くの意見をだしていました。「分かりやすかった」「自分の問題として向き合うことが出来た」といった感想がでました。聞くだけでなく、みんなで考える講座もよいですね♪

3月ミーティングのお知らせ

運営ミーティングは毎月第3木曜日に開催していますが、21日が祝日なので、第2木曜日の

3月14日(木) 15時～開催します。

この回では、来年度の年間行事を決めていきます。みんなでやってみたいこと、考えたいことなどあれば、参加し、ぜひ意見を出してください。また、3月7日(木)は今年度の振り返りをやります。よろしくお願ひします。

桜を見ながら

4月2日(火) さくらごはん
ランチを食べに行きます。

一緒にいきましょう!!

集合場所：ライフサポートMEW

集合時間：11:00

当日、サポにお越しください。

企画：三宅 祐美子

『中央福祉の会が見学にきます』

武蔵野市では、何かあった時にも、ご近所同士で支え合う関係づくりを目的とした地域社協というものがあり、ディアハイムがある地域での集まりは、中央福祉の会と呼ばれています。

今回はその中央福祉の会の方がワークショップMEWとライフサポートMEWの見学に来てくれます。そこで、サポの事業所説明をしてくれる人や交流会に参加してくれる人を募集します。ご協力、よろしくお願ひします。

日時： 3月11日(月) 14:30～15:30

※2月25日の見学会は、参加人数が少ないため中止になりました。

2019年1月度 事業報告

登録者数変遷			
1月	新規	退所	総数
	0名	1名	115名
利用状況			
開所日数	19日		
来所者数	350名		
相談等件数			
電話	253件		
来所相談	36件		
訪問	12件		
同行	4件		
個別支援会議	6件		
関係機関との連絡調整	96件		
電子メール	33件		
その他	7件		

スタッフより一言

最近、服のサイズを一つ上げました。このサイズになったのは人生初です。お腹がちょっときつなくても、動きづらくても、なかなかその現実を受け入れられなかったのですが、サイズを上げてみたら楽ちんになりました。ありのままを受け入れるのは難しい時もありますが、受け入れられると、気持ちが楽になりますね。
お腹ぽっこりなへっぽこより。

計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	32件
契約者数	180件
地域移行	(継続) 5件
地域定着	(継続) 8件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

	3月1日(金) 630Kcal
	・きのこじゃこの炊き込みご飯／白菜のクリーム煮 ・サラダ／デザート
3月5日(火) 660Kcal	3月8日(金) 620Kcal
肉だんごの中華風煮物 ・スープ／デザート	・野菜と厚揚げのそぼろ煮 ・みそ汁／デザート
3月12日(火) 620Kcal	3月15日(金) 620Kcal
・焼魚(干物) ・けんちん汁／デザート	・豚肉と野菜のごま煮 ・みそ汁／デザート
3月19日(火) 640Kcal	3月22日(金) 660Kcal
・大根と鶏肉の甘辛しょうが煮 ・みそ汁／デザート	・ハヤシライス ・サラダ ・スープ／デザート
3月26日(火) 660kcal	3月29日(金) 620Kcal
・鶏肉とプルーンのワイン ・スープ／デザート	・魚のヨーグルトみそ焼き ・里芋汁／デザート

サポの台所(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。