

4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 式百円食堂 10:00～13:00	2 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	3 	4 茶話会 15:00～16:00	5 夕食サービス 17:30～	6 土曜自習室(毎週) 13:00～15:00
7 	8 将棋交流会 (コット) 14:00～16:00	9 夕食サービス 17:30～	10 	11 拡大茶話会 「プラチナウィークの 過ごし方」 15:00～16:00	12 夕食サービス 17:30～	13 将棋教室 14:30～16:30
14 	15 式百円食堂 10:00～13:00	16 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	17 	18 運営ミーティング 15:00～16:00	19 夕食サービス 17:30～	20 弁護士相談 13:00～16:00 働きたい人のしゃべり場 15:30～16:30
21 	22	23 夕食サービス 17:30～	24 	25 薬剤師さんと話そう 14:00～15:00 茶話会 15:00～16:00	26 夕食サービス 17:30～	27 将棋教室 14:30～16:30
28 	29 昭和の日 	30 退位の日 	5/1 即位 の日 	2 開所 10:00～17:00 「お楽しみ交流会」	3 憲法記念日 	4 みどりの日

3月の運営ミーティングで決まった事

来年度の予定

10月～11月 一泊旅行／2月～3月 日帰り旅行
「生活のちょっとしたコツを語ろう」6月・9月・12月・3月
その他: クリスマス、忘年会、年越しそば、ラウンドワン、
新年会、BBQもやりたいという意見が集まったが、その
都度運営ミーティングで提案し話合っていく事になりました。

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

平成31年度更新手続きについて

平成30年度のライフサポートMEWの利用契約は、平成31年3月末で終了です。

次年度も引き続き利用を希望される場合は、更新手続きが必要です。

更新面談等に必要な書類を同封いたしますので、ご確認いただき、可能な範囲でご記入いただき、面談当日にお持ち下さい。今回はアンケートも同封していますので、直接職員に渡しても良い方は、一緒にご持参下さい。

アンケート回収BOXも用意しますので、そちらに入れていただいてもいいです。

更新手続きは、平成31年4月1日(月)から開始しますので、電話で予約の上、来所

して下さい。同封のフェイスシートと印鑑を忘れずにお持ちください。

印鑑を忘れた場合は更新面談ができませんのでご注意ください。

新年会を終えて

ちょっと遅くなってしまったのですが、2月25日に、サポの新年会を三鷹駅前の恭楽亭という焼肉屋さんで行いました。2階スペースは、ほぼ貸切の状態で、みんなで美味しいお肉を食べながら、ゆったりとする時間を過ごすことができました。薬剤師の村尾さんも参加してくださり、総勢28名の参加でした。サポの行事に初めて参加されたメンバーも何人かいて、よい気分転換になったと話してくれました。今回は、集金から、メニューのお知らせ、お店の予約を小倉さんが一人で担当してくれ、あんなに素敵な新年会ができました。小倉さん、ありがとうございました。



生活福祉講座でピラティスを行いました

今年の生活福祉講座は、講師の先生をお招きし、武蔵野市民体育館でピラティスを行いました。当日は市民の方、法人メンバー、スタッフ合わせて13名の方が参加しました。鏡を正面にヨガマットを敷き、先生の言葉に合わせていろんな動作を行いました。参加者のほとんどがピラティスは未経験、慣れない動きや呼吸に戸惑いながらも、時折笑い声もあり、体もころもリラックスできた楽しい時間でした。

参加された方から「普段動かさない筋肉を使い体があたたまった」「ヨガに似ているけど体操的で汗がでました」などの感想をいただきました。運動不足の方も多く、体を動かす機会になりました。今後も皆さんの生活がより豊かになるような講座を企画して行きたいと思っています。皆さんからのご要望もお待ちしております。

ゴールデンウィーク特別企画

今年のゴールデンウィークは10連休です。楽しみにしている方もいれば、お休みが長く少し不安に思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこでサポでは、5月2日を開所し、サポの方だけでなく、ワークショップMEWの方、就労支援センターMEWの方も呼び込んでみんなで楽しみ交流会をしたいと思います。今回は、お好み焼き・やきそばを食べて、休日をどう過ごしているかなどお話できたらと思っています。その他にもビンゴゲームや映画鑑賞も予定しています。

当日は、サポから小原さん、森田さん、三宅、ワークショップMEWから江口さんが参加します。実施にあたり、事前に皆さんとご相談ができず申し訳ありませんでした。

みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

お楽しみ交流会

日時：5月2日(木) 10時～ 材料買い出し、

11時半くらい～ みんなで焼いて食べる

13時～ ビンゴゲーム

14時～ 映画鑑賞 *内容は当日のお楽しみ



参加費：300円

申込締切：4月26日(金)

「5月のバラの見学会」のお知らせ

日時：2019年5月21日(火)

場所：深大寺を経て神代植物公園まで

集合場所：吉祥寺駅南口 ドンキホーテ前

深大寺行のバスに乗ります

集合時間：午前11:00 *時間厳守

予算：昼食代約1000円+交通費220円(手帳ありの場合)

内容：深大寺で蕎麦を食べてから神代植物公園に入り、プリンセスミチコ、プリンセスグイアナ、プリンセスタミ等色とりどりの美しいバラの花を観賞します。

締切日：5月17日(金)

幹事：小倉



メンバー

企画

雨天決行!

拡大茶話会 テーマを決めて話し合い

「フランチナウィークの過ごし方」

現天皇の退位と新天皇の即位に合わせて元号も変わりますね。その為4月28日から5月6日まで9連休となります。ライフサポートMEWはちょうど真ん中の5月2日(木)に普段通りに開所する予定ですが、正月休みよりも長いこのフランチナウィークを皆さんはどのように過ごす予定でしょうか？ 自分の予定を考えたい他の人の話を聴きたいして有意義な過ごし方を一緒に考えてみませんか？

日時：4月11日(木)15:00～16:00

場所：ライフサポートMEWフリースペース

2019年2月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
2月	新規	退所	総数
	1名	0名	116名
利用状況			
開所日数			19日
来所者数			392名
相談等件数			
電話			268件
来所相談			46件
訪問			14件
同行			3件
個別支援会議			3件
関係機関との連絡調整			89件
電子メール			32件
その他			2件

ひさかたの 老のどけき 春の日に

静心(しづこころ)なく 花の散るらむ

紀友則



高校時代の夏休みに百人一首を全て覚えてきなさいという宿題が
 だされました。反抗心もあり「暗記なんかいつでも出来るわ」と遊
 び呆けて迎えた新学期のテスト。当然ながら、結果は百点中の9
 点。そのまま教養のない大人になってしまった今でもわずかに覚え
 ているものもあり、甘酸っぱい思い出と共に桜の季節になるとこの
 句を思い出します。(夢見る乙女座生まれの職員より)

計画相談

新規計画作成	1件
モニタリング	23件
契約者数	174件
地域移行	(継続) 4件
地域定着	(継続) 7件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

4月2日(金) 630Kcal	4月5日(火) 660Kcal
・牛すき煮 ・サラダ ・スープ/デザート	・ガパオライス ・長芋ときゅうりのもずく酢あえ ・スープ/デザート
4月9日(火) 620Kcal	4月12日(金) 630Kcal
・野菜と魚のレモンしょうゆ 蒸し ・えのきとらっきょうの酢の物 ・みそ汁/デザート	・豚こまとピーマンのカレー しょうが炒め ・みそ汁/デザート
4月16日(火) 620Kcal	4月19日(金) 650Kcal
・柚子こしょう肉豆腐 ・みそ汁/デザート	・鶏もも肉のソテー ・スープ/デザート
4月23日(火) 630Kcal	4月26日(金) 660Kcal
・魚の野菜あんかけ ・みそ汁/デザート	・人参と牛肉の混ぜご飯 ・納豆オムレツ ・すまし汁/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。