

5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
28 休み 	29 昭和の日 	30 退位の日 	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
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ※手芸教室は お休みです 夕食サービス 17:30~	8 	9 茶話会 15:00~16:00	10 夕食サービス 17:30~	11 将棋教室 14:30~16:30
12 	13	14 夕食サービス 17:30~	15 	16 運営ミーティング 15:00~16:00	17 夕食サービス 17:30~	18 弁護士相談 13:00~16:00 働きたい人のしゃべり場 15:30~16:30
19 	20 式百円食堂 10:00~13:00	21 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	22 	23 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 茶話会 15:00~16:00	24 夕食サービス 17:30~	25 将棋教室 14:30~16:30
26 	27	28 夕食サービス 17:30~	29 	30 茶話会 15:00~16:00	31 夕食サービス 17:30~	土曜自習室(毎週) 13:00~15:00

緊急事態に備えて、知っておきましょう

4月の運営ミーティング報告

- 5/2 (木) の開所について
- オリンピック申込開始 5/9 (木) 13:30~
- ひとり暮らしのちょっとしたコツ講座
第1回 6/17 (月) 14:00~16:00 3人以上で開催
- 食洗機で洗った際にマグカップの取手がとれる
こともあるので、了解の上ご持参お願いします。
- 花見、リカバリーカレッジのふりかえり

- #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

ゴールデンウィークの開所について

いよいよ10連休が近づいてきました。先月号でもお伝えしましたが、サポは1日だけですが開所します。当日は、お好み焼き・焼きそばを作って食べたり、ビンゴをしたりと楽しい時間が過ごせればと思っています。サポだけではなく、ミューの他の事業所の方もお誘いしているので、普段お話ししない方との交流の機会になります。途中からの参加でも大丈夫です。皆さん、ご参加ください。

◆日にち：5月2日(木) ◆参加費：昼食を食べる方300円(その他の方無料)

◆時 間：・10時～買い物・お好み焼きづくり

・12時～みんなで焼いて食べる

・13時半～ビンゴゲーム

・14時～映画鑑賞(何を観るかは、当日決めます)

◆内 容：・昼食(お好み焼き・焼きそば)

・ビンゴゲーム

・映画鑑賞



リカバリーカレッジに参加してみても…

リカバリーカレッジとは、自分の人生をより豊かにするために、こころの元気回復を目指す学びの場です。サポからはスタッフ含め9名が参加しました。様々なプログラム(認知行動療法やWRAP等)に参加する中で、みなさん気づきがあったようです。ある方は「自分の病気の部分が話せてよかった。自分は話したいのだと気づいた」と言い、ある方は「ひとりではつらくなるので自身を振り返ることが難しい。このような機会があるから安心して振り返り、学ぶことが出来た」と言っていました。今後のプログラムにもメンバー数名が申し込みをしています。新たな気づきや学びがきっとあるのだろうな、と思います。皆さんにとってのリカバリーとは、どのようなイメージですか？

「お花見」 行いました



例年より早く、今年も桜が開花しました。

「花見がやりたい」の声が挙がり、今年は幹事を立てずに分担を決め、参加者は誰もがひとつの係を担当する事になりました。会場は、移動や運搬が楽との意見もあり、3月28日にサポ（ディアハイム武蔵野ビル）の隣の公園で行いました。

当日はボランティアの村尾さんにもご参加いただき、スタッフ合わせて22名の参加となりました。メニューは、手作りの炊き込みピラフや野菜ステック、お肉屋さんの惣菜や桜餅など、皆で美味しくお腹いっぱい食べる事が出来ました。2名のメンバーが歌を披露されたり、曇り空でしたが温かい空気に包まれ、平成最後の花見は大成功となりました。



拡大茶話会 報告

「プラチナウィークの過ごし方」

4月11日に18人参加。色々な意見や過ごし方が出てきました。最初に出たのはテレビの特番を見て過ごすというもの。あるいは撮りためてあるテレビの録画を観る。心配なこととしては、睡眠時間や生活リズムのことや外出が億劫で引きこもりにならないか。ヘルパーさんなど受けているサービスがどうなるか、公共機関が開いているかどうか。低気圧で体調を崩さないか。逆に積極的な意見としては野草を食べよう、山に行こう、ジムで鍛える、野球を観る、創作をする、本を読む。「銀行などが休日扱いになるので、時間外料金が取られるので注意」は現実味がありました。「長い休みなのでのんびり過ごしたい」や「一日寝ている日もあるかも」や「DVDを借りてゆっくり観る」などは本音かな。「一日1回は外に出るようにしたい」や「できるだけ足を使って動きたい」等現実的な思いも出されて締めくくられました。 (A.S)



さくらごほんに

ご一緒くださった方へ

3年前からランチ企画を立てて、沢山の方に参加して頂きました。私がこちらに就職し、応援して下さる意味でも来て下さった方もいらっしやっていたのかなと思っていました。本当に有難うございました。数えきれない位色々な方と行きました。2人の時も10人以上で行った時もありました。今回少し立ち止まってみようと思ってます。又、ご要望があれば考えてみようとは思いますが、一応ここで区切りにします。

三宅祐美子

2019年3月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
3月	新規	退所	総数
	0名	1名	115名
利用状況			
開所日数		21日	
来所者数		405名	
相談等件数			
電話		298件	
来所相談		58件	
訪問		9件	
同行		7件	
個別支援会議		6件	
関係機関との連絡調整		101件	
電子メール		60件	
その他		1件	

入職したばかりの数年前。スタッフからの一言を書くのが楽しみで、ドキドキしていました。昨年書いたときは、趣味でもないのに料理のことを書きました。ちょっとドキドキしました。皆さんがニュースレターを楽しみにしていることを知ってはいますが、もはや何を書いたらいいのか思い浮かばなくなってしまった今回。まったくドキドキしません。もうちょっと生活自体を楽しんで、次回はまともな記事が書けるように頑張ります！！

スタッフO

計画相談	
新規計画作成	5件
モニタリング	30件
契約者数	177件
地域移行	(継続) 4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

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!

5月7日(火) 650Kcal	5月10日(金) 650Kcal
麻婆豆腐 スープ デザート	カレー肉じゃが みそ汁 デザート
5月14日(火) 650Kcal	5月17日(金) 640Kcal
簡単混ぜご飯 サーモンムニエル デザート	チキンの香草パン粉焼き スープ デザート
5月21日(火) 650Kcal	5月24日(金) 630Kcal
豚キムチ炒め みそ汁 デザート	あさりとしょうがの炊き込みご飯 ちくわの甘酢かば焼き みそ汁 デザート
5月28日(火) 660Kcal	5月31日(金) 660Kcal
新たまと鶏肉のさっぱり黒酢煮 みそ汁 デザート	ハンバーグのトマト煮 スープ デザート

【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。