

# 9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 🌰	2 貳百円食堂 10:00~13:00	3 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	4 🌰	5 運営ミーティング 15:00~16:00	6 夕食サービス 17:30~	7 麻雀の会 13:00~15:00 はばたき会 15:30~
8 🌰	9 「生活のちょっと したコツ」 14:00~16:00	10 夕食サービス 17:30~	11 🌰	12 茶話会 15:00~16:00	13 夕食サービス 17:30~	14 秋刀魚の会 将棋教室  14:30~16:30
15 🌰	16 敬老の日 🌰	17 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	18 🌰	19 民生委員 見学 交流 14:20~ 運営ミーティング 15:00~16:00	20 夕食サービス 17:30~	21 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00 働きたい人のしゃべり場 15:30~16:30
22 🌰	23 秋分の日 🌰	24 夕食サービス 17:30~	25 🌰	26 薬剤師さんと話そう (※お休みです。) 茶話会 15:00~16:00	27 夕食サービス 17:30~	28 将棋教室  14:30~16:30
29 🌰	30					★土曜自習室(毎週) 13:00~15:00

## <8月の運営ミーティング 報告>

- ・オリンピック：セカンドチャンスはグループチケットは該当せず。他の方法を検討。
- ・2/22に演奏会をやりたい：気になる方は8/24(土)14時~@パールブーケに参加を。
- Q：夕食サービスを申込みたいが電話が繋がらない。⇒メール等方法を検討します。

## 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



## 秋刀魚(さんま)の会やります！

まだまだ暑い日が続いていますが、9月に秋の味覚を楽しみましょう。

三陸産の秋刀魚をMEWに直送してもらいます。大根おろしをたっぷりつけてみんなで食べましょう。いつもボランティアさんに頼ってばかりなので、今回はボランティアさんをお招きして、調理は小原さんを中心に、スタッフと手伝ってくれるメンバーさんとでやりたいと思っています。皆さんご協力よろしくをお願いします。

秋刀魚の会をやることで10月の松茸ごはんの会がなくなるのではと心配されているメンバーさんもいらっしゃいましたが、松茸ごはんもちゃんと予定しているのでご心配なく。

日にち：9月14日(土) 秋刀魚の塩焼き、ごはん、みそ汁、大根おろし、デザート付き

時 間：10時～ お手伝いをしてくれる人

12時～ 食べたい人

参加費：300円、人 数：先着40名 申込み開始：9月2日(月)～

締め切：9月10日(火)※ボランティアさんや八田さんにもお声掛けする予定です♪



NEW

### はばたき会

#### 「当事者主動サービスで学ぶピアサポート」の読書・学習会～のご案内

7月号でお知らせした「ピアサポートについて学ぶ読書・学習会」ですが名前が長すぎるので簡単な呼び名をとなり「はばたき会」とすることにしました。現在7名の申し込みがあり第1回を下記のとおり行います。申し込みをした方は渡されたテキストを読んで気になるところや重要と思うところに線を引いてきてください。お互いがどこに線を引いたかなども話題にしていきますのでよろしくお願いいたします。(関口)

9月7日(土) 15:30～17:00 (休憩10分含む)





## 「生活のちょっとしたコツ」について、みんなで話しませんか？

日時：9月9日(月)  
14時～16時

場所：小作業室

★参加ご希望の方は、  
スタッフに声をかけて  
下さい。

河野さんよりお話があり、「生活のちょっとしたコツ」についてみんなで話すことになりました。一人暮らしをしている人や、これから一人暮らしをしようかなと考えている方など、どなたでも参加ができます。この企画は、自分の経験を話すことも他の人の意見を聞くこともお互いのためになる。そして、一人暮らしの経験はきっと、その人の自信に繋がるという思いから生まれました。このグループで話したことは、このグループだけにします。自分の生活や他の人の生活を少しだけ丁寧に考え、振り返る時間を一緒に過ごしませんか。参加ご希望の方は、スタッフまで声をかけて下さい。

## リカバリーカレッジで、障害年金について お話してみませんか？

リカバリーカレッジ秋学期の中で、「リカバリーに大切なアイテム探し～障害年金編～」というプログラムがあります。その中で障害年金について話をし、運営のお手伝いをするメンバーを募集しています。

自分の障害年金にまつわる経験談をぜひ教えてください！！

参加される方は事前打合せにご参加ください。

サポまでご連絡をお願いします♪

10月25日(金) 13:30～15:30

@三鷹市市民協働センター

<事前打ち合わせ>

9月17日(火) 13:30～ サポ

## 民生委員の方の見学について

武蔵野市の民生委員障害福祉部の方々がディアハイムに見学に来ます。ワークショップMEWとライフサポートMEWの施設見学をした後に、フリースペースで交流する時間をもちたいと思っています。

ご都合のつくメンバーさんは参加していただき、どのような思いでサポを利用しているか、地域の人に知ってもらいたいことなどをお話いただければ嬉しいです。スタッフはあいるの森茜子さんと三宅が入ります。まだ参加して下さるメンバーさんが少ないので、ご都合のつく方、関心のある方はご協力よろしくをお願いします。

◆日にち：9月19日(木)

◆時間：13時40分～ 施設見学  
14時20分～15時まで  
フリースペースで交流



## ドライブレクリエーション 参加者募集！

申込み締切：9月30日(月)

日時：10月28日(月) 8:30～17:30 (雨天決行)

場所：「ほうとう蔵歩成」昼食⇒森の中水族館⇒忍野八海(山梨県)

参加費：2,000円(交通費、昼食代)

持ち物：参加費、精神保健福祉手帳、常備薬、お土産代

※行程の詳細や申し込みはスタッフまで。

★個人タクシー協同組合武三支部さんのご協力をいただいて毎年行っている、ボランティアさんと一緒にタクシーに乗ってレクリエーションを行うプログラムです。



登録者数変遷			
7月	新規	退所	総数
	15名	0名	113名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	321名		
相談等件数			
電話	210件		
来所相談	41件		
訪問	17件		
同行	11件		
個別支援会議	2件		
関係機関との連絡調整	127件		
電子メール	19件		
その他	2件		

令和元年の夏、体調を崩し皆様には大変ご迷惑をおかけしました。夏はさっぱりした物が食べたくりますが、食事のバランスと栄養を考慮して夕食サービスでも季節に応じてメニューを考えています、皆さん如何ですか？反応があまり無い為判断に苦慮しています。さて、今月はサッパリ系でソーメンをメニューに入れました。予算と調理時間の関係上麺類はなかなか難しいですが、たまには良いと思います。10月には消費税の値上がり等で食材がより高騰し、十分な事は出来ませんが、野菜は付けたいと考えています。又希望があればどしどし言っていたメニューに取り入れたいと思います。

(夕食サービス担当 松浦)

計画相談	
新規計画作成	6件
モニタリング	29件
契約者数	189件
地域移行	(継続) 5件
地域定着	(継続) 10件

## 夕食サービス献立表

- お肉系
- 魚貝系
- 野菜等、その他

【お願い】間違い防止のため、おつりのないように、お支払いいただくと、大変助かります。



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。

9月3日(火) 620Kcal	9月6日(金) 640Kcal
ソーメン フリッタ デザート	きゅうりと豚肉の卵炒め みそ汁 デザート
9月10日(火) 660Kcal	9月13日(金) 660Kcal
なすと鶏肉のみそ炒め みそ汁 デザート	ピーマン肉詰めトマトジュース煮 スープ デザート
9月17日(火) 650Kcal	9月20日(金) 650Kcal
フライ みそ汁 デザート	マーボなす スープ デザート
9月24日(火) 630Kcal	9月27日(金) 620Kcal
キャベポテコンビーフ スープ デザート	鶏むね肉の黄金焼き みそ汁 デザート