12 月 の 予 定

＝休み

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	2 弐百円食堂 10:00～13:00	3 かざりつけ 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	4	5 クッキー生地づくり 10:30～ 団体ヒヤリング 運営ミーティング 15:00～16:00	6 クッキー焼き 10:30～ 夕食サービス 17:30～	7 ★土曜自習室(毎週) 13:00～15:00 麻雀の会 13:00～15:00
8	9	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 将棋教室 14:30～16:30
15	16 弐百円食堂 10:00～13:00 将棋交流会 (コット) 14:00～16:00	17 手芸教室 14:00～16:00 夕食サービス 17:30～	18	19 運営ミーティング 15:00～16:00	20 夕食サービス はお休み	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	24 クリスマスお茶会 14:30～ 夕食サービス 17:30～	25	26 薬剤師さんと話そう 14:00～15:00 茶話会 15:00～16:00	27 夕食サービス 17:30～	28 大掃除 10:00～ そば会 12:00～ 将棋教室 14:30～16:30
29	30	31	1／1	2	3	4 麻雀の会 13:00～15:00 はばたき会 15:30～

年末年始　閉所

＜運営ミーティングで決まったこと＞

- 一泊旅行について年度末に改めて話し合います。
- しゃべり場は２～３ヶ月に１回の開催に。
- 夕食サービスの時間が早いという声があったが、今のままがよいという声もあり、17:30 開始でしばらくようすをみることにします。

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）

NEWS LETTER

サポMEW

2019年12月号

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
ＴＥＬ：0422－36－3830（相談用）
0422－50－1355（事務用）
ＦＡＸ：0422－36－3700
E-mail： life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

クリスマスの飾りつけ・お茶会について

11月の運営ミーティングで、12月はクリスマスの飾りつけをみんなでしよう！どうせだったら、ケーキをみんなで食べようという話になりました。

今年はクリスマス・忘年会はやりませんが、クリスマスお茶会に参加して、みんなで少しクリスマス気分を味わいませんか？

＜飾りつけ＞
日時：12月3日(火) 13時～
場所：フリースペースに集合！

＜クリスマスお茶会＞
日時：12月24日(火) 14時30分～
場所：フリースペース
締め切り：12月19日(木)
参加費：300円 ★事前申し込み要
※飲み物は各自でご用意ください。

＜ジンジャークッキーつくります＞
12月5日(木)10:30～生地づくり
12月6日(金)10:30～型ぬき・焼き
場所：フリースペースに集合！

武蔵野市バリアフリー基本構想 団体ヒヤリングについて

日時：12月5日（木） 13時30分～
場所：ディアハイム 小作業室

なんだか難しいタイトルになってしまいましたが、まちの中で使いづらいところはないか、生活している中で差別や偏見を感じることはないか、どんなふうになったら今より住みやすいまちになるのかなどを、市役所のまちづくり推進課の方と一緒にお話しませんか？
この時間は、サポのメンバーさんだけでなく法人内の他の事業所を使っているメンバーさんにも声をかけています。
難しく考えず、日ごろ感じていることをお話してもらえたらと思います。参加ご希望の方は、スタッフまで教えて下さい。

大掃除＆年越しそば のお知らせ

今年もあっと言う間に時が過ぎ、大掃除の時期がやってきます。フリースペースの一年間の汚れを落とし、気持ちよく新年を迎えたいです。大掃除の後は、恒例の年越しそばを食べます。今年を振り返り、来年に向けての抱負など語りあえたらいいですね。

日 時：12月28日(土)
10:00～大掃除
12:00～年越しそばを食べよう！
参加費：300円(おそば材料代)

おいしい焼肉で 新年会

今年度もサポの新年会を行います。@恭楽亭。参加したい方は右記のメニューから好きなものを選んでください。申し込みの際に集金もしますので、おつりのないように持ってきてください。みんなでおいしい焼肉を食べて、元気に新年を迎えましょう♪

日時：令和２年１月９日（木）
　　サポに１１時半集合 or
　　お店に１２時集合
お店：恭楽亭（中町１－１７－１）
締切：１月４日（土）
※お昼なのでお酒は控えてください。

おしながき

Ａカルビランチ	1350
Ｂロースランチ	1350
Ｃハラミランチ	1350
Ｄトントロランチ	1050
Ｅ鶏モモランチ	1050
Ｆタンランチ	1050
Ｇサービスカルビランチ	1050
Ｈホルモン	880
Ｉライス	330
Ｊコブクロ	880

日帰り旅行について

幹事に３名の方が立候補してくれましたので、２月１３日（木）か２月２７日（木）に日帰り旅行をする予定です。３プランが候補に！
みなさん、どこに行きたいですか？１２月５日（木）までに清き一票をお願いします。
多数決で行き先を決定して、詳細は来月号でお伝えします♪

① ＡＮＡ工場見学・羽田空港で昼食プラン（片道１時間。交通費往復２０００円程度）
② 東京駅・皇居プラン（片道３０分。交通費往復８００円程度）
③ 江戸東京博物館・両国でちゃんこプラン（片道４５分。交通費往復７８０円程度）

はばたき会の謹賀新年追加募集について

はばたき会は１月４日からグループワーク中心の部分に入ります。新年にあたり特別に参加者を追加募集したいと思います。これ１回のチャンスとなるので参加希望者は申し出てください。
今まで３回分のテキストや資料と新年の分のテキストをお渡しします。

12月のはばたき会はお休みです。

37.5度以上の発熱がある場合は、来所をご遠慮ください。

2019年10月度 事業報告

登録者数変遷			
10月	新規	退所	総数
	1名	1名	303名
利用状況			
開所日数			18日
来所者数			303名
相談等件数			
電話			238件
来所相談			30件
訪問			6件
同行			5件
個別支援会議			5件
関係機関との連絡調整			74件
電子メール			6件
その他			2件

スタッフより一言

こんにちは。サポMEWの三井一真です。
僕は最近、ご当地ショップなどに行って地方の日本酒を買って飲んだりしてます。僕の舌には吟醸酒よりは純米酒の方が合ってるように感じます。
地元が長野なのですが、『渓流』という銘柄が美味しいです！

計画相談	
新規計画作成	0件
モニタリング	32件
契約者数	188件
地域移行	（継続） 6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

【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。

12月3日（火）660Kcal	12月6日（金）620Kcal
ヨーグルトチキンカレー スープ デザート	豚肉じゃが みそ汁 デザート
12月10日（火） 660Kcal	**12月13日（金）620Kcal**
スパゲティミートソース スープ デザート	ひき肉と豆腐のにら炒め丼 みそ汁 デザート
12月17日（火） 620Kcal	**12月20日（金）Kcal**
なすと鶏むね肉のうまみ酢かけ　みそ汁 デザート	休み
12月24日（火） 610Kcal	**12月27日（金）660Kcal**
さけのムニエル スープ デザート	豚バラ白菜 みそ汁 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:
  前回終了日の17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。