

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	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	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 しゃべり場 15:30~
15 	16 貳百円食堂 10:00~13:00 生活のちょっとしたコツ	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 春分の日 	21 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
22 	23	24 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 将棋教室 14:30~16:30
29 	30 お花見 準備: 10時~ 開始: 12時~	31 夕食サービス 17:30~	3月の運営ミーティングでは、 次年度の行事について話し合います。ぜひご参加を。			★土曜自習室(毎週) 13:00~15:00

<2月の運営ミーティング 報告>

- *お花見詳細決定
- *3/2(月) あいる運営協議会より見学あり。
- *4/2(木) 17:00~ボランティアさんとのふりかえりします。希望者は参加を。
- *令和2年度法人ミュ-20周年行事があります。
- *コットとの将棋交流戦: 対戦中の方がいるときは静かにしましょう。準備はみんなで行おう。次回から別室を借りてやることにする。

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



サポのお花見の詳細が決まりました！晴れることを願いつつ、みんなで楽しみましょう。

日にち：3月30日(月) 参加費：600円 開始時間：12:00～
締め切：3月23日(月) ☆申し込み時、お支払と希望の係を伝えて下さい

場所：サポの隣の公園

内容：ピラフ・スープ・サラダ・アンデスのから揚げ or アジフライ・いちごミルクデザート (飲み物は各自持参：外の場合アルコール可)

集合時間：(A) 調理係 10:00～

(B) 買物係 10:00～

(C) 会場係 10:00～

(D) 会計 12:00 までに来所

※いちごミルクデザートは、
3/28(土)に有志でつくります。
希望者は 13:00 に集合！

※キャンセルの場合、払い戻しができないので気をつけてください。
※雨が降った時もサポの中でやります。



ただのしゃべり場について

以前、お仕事についてのしゃべり場をやろうということで始まったグループでしたが、仕事に限定せず、ただのしゃべり場を年に何回か開催しようということになりました。みんなで話したいこと、困っていてみんなで考えたいことなどを出してもらい、その中からテーマを一つ決めて話しましょう。

日にち：3月14日(土)

時間：15時半～16時半





生活のちょっとしたコツについて

第4回テーマは“住まい・くらす”でした。テーマが広いため、どんな風に進めたら良いか当日まで迷ってしまいましたが、各自、一人暮らしに至る経過から日々の生活を振り返るとそれぞれの何気ない工夫がみられました。ヘルパーを利用したり、訪問看護師さんの助けを借りながら病状の悪い時を乗り越えている経験が語られました。

通院や所用で参加出来ない方もいますが、今年度最後となるテーマは”衣”です。買い物の工夫はもちろん、保管の方法や処分の仕方、クリーニング店の選び方等、各自の工夫を語り合い共有しましょう。

日時：3月16日(月) 14時～16時

場所：小作業室

「ゲストを招いてコーヒートーク」

2月1日開催の報告(参加者29名)

PR会社サニーサイドアップ代表取締役次原悦子さんをお招きし、会場いっぱい参加者となりました。美味しいコーヒーを飲みながらお話を聞き、グループワークもあり「お互いに褒めあったりできて良かった。」「普段話せない人と話せてよかった等の感想がありました。。



～江戸東京博物館&両国でちゃんこ～

(日帰り旅行)の報告(参加者12名)

- ・ちゃんこ(しお/しょうゆ/カレー)それぞれおいしかった。カレー味が思ったよりあっさりしていて良かった。
- ・知らないメンバーと仲良くなれた。
- ・けっこう歩いた、博物館は時間が足りない面白かった。等の感想があり、次回はどこへ行こうかとの意見も出ていました。

<新型コロナウイルスへの対応について>

新型コロナウイルスが都内でも発生しています。必要以上に心配になることはないですが、それぞれできるところで対応していきましょう。

○日常生活で気を付けること

- ・帰宅時、調理時、食事の前に手洗いをしましょう。
- ・できるだけ人ごみの多い場所への外出はひかえましょう。

○こんな時は注意しましょう

風邪の症状や37.5以上の発熱が4日以上続いている時、強いだるさ、息苦しさがある場合(高齢者や基礎疾患がある方はこれらの症状が2日程度続く場合)は下記の連絡先にご相談下さい。

(1)平日9時～17時

「多摩府中保健所」TEL：042-362-2334

(2)平日17時～翌9時(土・日曜日・祝日の終日)

「合同電話相談センター」TEL：03-5320-4592

2019年1月度 事業報告

スタッフよ一言

登録者数変遷			
1月	新規	退所	総数
	1名	0名	117名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	331名		
相談等件数			
電話	268件		
来所相談	42件		
訪問	22件		
同行	7件		
個別支援会議	9件		
関係機関との連絡調整	86件		
電子メール	16件		
その他	2件		

先日、肌診断というものをうけてきました。お肌のキメも整っていないし、表面にはでていないシミがたくさん見つかりました。サポは訪問が多いので、どうしても毎年日焼けしてしまいます。年々黒くなっていくしホクロが多くなっていくし…今年こそ鉄壁な紫外線対策をしなければ！！と固く心に誓ったスタッフOなのでした。みなさんは日焼け止めを使っていますか？おすすめの対策があればぜひ教えてください。

計画相談	
新規計画作成	2件
モニタリング	39件
契約者数	192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

3月3日(火) 650Kcal 豚ひき肉と長芋のみそ煮 スープ デザート	3月6日(金) 660Kcal 鶏むね肉のごま焼き みそ汁 デザート
3月10日(火) 640Kcal さけのマスタード煮込み みそ汁 デザート	3月13日(金) 660Kcal れんこんのドライカレー スープ デザート
3月17日(火) 620Kcal トロトロたまねぎと鶏肉 のしょうゆ煮 みそ汁 デザート	3月20日(金) Kcal 休み
3月24日(火) 620Kcal 焼き魚 みそ汁 デザート	3月27日(金) 640Kcal 豚肉と豆苗のねぎラー油がけ みそ汁 デザート
3月31日(火) 600Kcal チキンステーキたまねぎポ ン酢がけ みそ汁 デザート	【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。