

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 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 3月20日現在の予定です。 変更になる場合がありますので、 ご了承ください。 </div> | | | 1 | 2 運営ミーティング 15:00~16:00 | 3 夕食サービス 17:30~ | 4 麻雀の会 13:00~15:00 |
| 5 | 6 貳百円食堂 10:00~13:00 | 7 手芸教室 14:00~16:00 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 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00 はばたき会 15:30~ |
| 19 | 20 貳百円食堂 10:00~13:00 ※将棋交流戦は 5/18に延期です。 | 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 昭和の日 | 30 | | ★土曜自習室(毎週) 13:00~15:00 |

はばたき会は、4月から
第3土曜日となります。

緊急事態に備えて、知っておきましょう

<3月の運営ミーティング>

新型コロナウイルス感染予防のため、
3月のプログラムはすべて中止と
なりました。

- ・#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

令和2年度更新手続きについて

令和元年度のライフサポート MEW の利用契約は、令和2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、更新手続きをお願いします。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。

*更新手続きの予約：**令和2年4月2日(木)** から開始

*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。



新入職員のご挨拶

この4月からライフサポート MEW に入職が決まりました、三井一真です。非常勤として昨年の5月からお世話になっていたので、顔を知ってくださっている方もいると思います。今年度からもよろしく願いいたします。

好きなことは音楽を聴くことです。僕の中には好きな音程・旋律があるのか、好きな曲を友達に伝えると『こういう歌が好きだね』とよく言われます。そう言われることが意外と心地良かったりもします。昨年度まで学生でしたので、卒業旅行で箱根と伊香保に行ってきました。執筆してる時点で伊香保には行ってませんが、高崎でシャンゴのパスタを食べようと思っています。食べることが大好きです。箱根は街も温泉も素敵でした。温泉では露天風呂の湯の温かさとお外の冷たさの差が気持ちよく、日々の疲れがさーっと引いていきました。街では画廊喫茶に足を運び、絵画を見ながら珈琲を頂きました。4月から頑張るための静養ができたと思います。まだまだ未熟ではありますが、気合を入れて頑張っていきます。どうぞよろしく願いいたします。



新型コロナウイルスについて

コロナウイルスの影響でプログラムは中止させていただいていますが、サポは普段どおり開所しています。フリースペースの利用も通常よりやや少ないですが、それでもみなさん、利用してくれています。

サポでは、1時間に1度換気をしたり、アルコールでの消毒、来所時の検温のお願いなどの対策をとっています。

もし、ご自宅で一人していると気持ちが落ち込んでしまったり、不安が大きくなってしまうということがあったら、気分転換にサポにお越し下さい。



運営ミーティングが実施できていないので、令和2年度の行事についてまだ話し合いができていませんが、サポの行事実施「5人ルール」について、改めてお知らせしておきます。
自分たちの「〇〇したい！」を実現しましょう。

『〇〇がしたい！』

例) ジブリ美術館に行きたい！ひとりでは寂しいので、誰かと一緒に行きたい。

① 顔見知りのサポのメンバーと行きたい。

⇒ (メンバー企画)

日時詳細を決め、チラシを書き、職員に掲示印をもらい、サポのホワイトボードに掲示、メンバーを募り、実施。

※出欠連絡等、参加メンバーとのやり取りは自分たちでやる。

② サポの行事としてやりたい。

⇒ (サポ企画)

日時詳細を決め、ニュースレターに募集記事を載せて、メンバー全員に周知、参加者を募る。

5人ルールの適用！

④ 5人未満の応募の場合 サポの行事としては不成立、行事は中止。

③ 5人以上応募があれば、サポの行事として成立、実施。

※原則職員が同行しますが、内容により検討します。

2019年2月度 事業報告

スタッフより一言

疲れた時や気持ちがしんどくなった時、私はあえて笑顔を作ります。口角を上げる事により「エストロゲン」が脳を幸せだと勘違いさせてくれるからです。試みに笑顔を鏡に映して見て下さい。不自然な顔が本当おかしく笑っちゃうかもしれませんよ。顔のストレッチ、心も体もほぐれて少～し楽になりますよ。一緒に笑顔美人を目指しましょう。～時をかける元少女～



| 登録者数変遷 | | | |
|------------|------|----|------|
| 2月 | 新規 | 退所 | 総数 |
| | 3名 | 2名 | 118名 |
| 利用状況 | | | |
| 開所日数 | 19日 | | |
| 来所者数 | 334名 | | |
| 相談等件数 | | | |
| 電話 | 261件 | | |
| 来所相談 | 59件 | | |
| 訪問 | 9件 | | |
| 同行 | 8件 | | |
| 個別支援会議 | 2件 | | |
| 関係機関との連絡調整 | 68件 | | |
| 電子メール | 19件 | | |
| その他 | 0件 | | |

| 計画相談 | |
|--------|---------|
| 新規計画作成 | 2件 |
| モニタリング | 32件 |
| 契約者数 | 180件 |
| 地域移行 | (継続) 6件 |
| 地域定着 | (継続) 9件 |

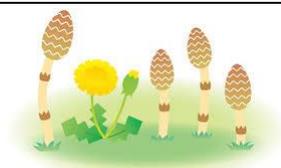
夕食サービス献立表

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。 | 4月3日(金) 660Kcal |
| | 鶏むね肉のごま焼き みそ汁 デザート |
| 4月7日(火) 650Kcal | 4月10日(金) 660Kcal |
| 豚ひき肉と長芋のみそ煮 スープ デザート | れんこんのドライカレー スープ デザート |
| 4月14日(火) 640Kcal | 4月17日(金) 640Kcal |
| さけのマスタード煮込み みそ汁 デザート | 豚肉と豆苗のねぎラー油がけ みそ汁 デザート |
| 4月21日(火) 620Kcal | 4月24日(金) 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 | 焼き魚 みそ汁 デザート |
| 4月28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 | |



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。