



12月の予定



=休み

日 休み	月 10:00~16:30	火 10:00~16:30	水 休み	木 10:00~16:30	金 10:00~16:30	土 10:00~16:30
		1	2 	3 運営ミーティング 15:00~16:00	4 はばたき会 15:00~	5 麻雀の会 13:00~15:00
6 	7	8	9 	10 茶話会 15:00~16:00	11	12 将棋教室 14:30~16:30
13 	14	15	16 	17 運営ミーティング 15:00~16:00	18	19 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
20 	21	22 スマホ講座 14:00~16:00 	23 	24 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 茶話会 15:00~16:00	25	26 将棋教室 14:30~16:30
27 	28	29 12月29日~1月3日 閉所 			※夕食サービス、 式百円食堂、 手芸教室は お休みです。	★土曜自習室 13:00~15:00



【11月の運営ミーティング報告】

- ・ミーティングでの話し合いで、ストレッチの会は室内で座りながら行うことになりました。
- ・リサイクルの練習が順調に進んでいます。
- ・防災訓練の振り返りを行いました。
- ・12月24日の茶話会で、クリスマスの音楽を流します。
- ・寒くなり、乾燥してきましたので、体調管理にお気を付けください。



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

< 12月のサポの予定 >



第一回 スマホ講座

日にち：12月22日(火) 14時～16時

フリースペースにてスマホ講座を行います。定員は5名です。

☆内 容 Zoomの軽い説明、スマホでのZoomの使い方の講義、質問タイム

12月1日(火) 10時～12月5日(土) 16時半の間に、下記メールアドレスにお申し込みください。

①氏名(フルネーム)、②質問内容1つをメールにご記入ください。

☆今回は抽選で、12月7日(月)～8日(火)の間に、お申込みいただいたメールアドレスに当選のご連絡をします。

申し込み&当選連絡メールアドレス：sapomew.sumaho@gmail.com ⇒ ⇒



☆ご自身のスマホを持ってきてください。講座中は参加者のみWi-Fiを開放します。

☆Androidのスマートフォン利用者(今回、ガラケーは不可)かつ、メールを利用できる方が対象です。

☆コロナ対策として来所時の検温、始まりと終わりに手指の消毒、マスクの着用、スマホのアルコール除菌、可能な限りのソーシャルディスタンスの確保を行います。コロナの状況次第で、中止延期もあります。

☆質問タイムについて 15分での交代制で、講師とのマンツーマンです。

クリスマス飾りつけ隊募集！

師走のひととき、サポをクリスマス色に飾りましょう。

アイデアを出したり、手伝ってもいいよ、と思う方は下記の日時にお集まりください。

★飾りつけたい隊ミーティング：12月3日(木) 13:00～

☆飾りつけ開始日時：12月10日(木) 13:00～

◆12月10日(木)～12月25日(金)の期間、クリスマスにちなんだ自作の展示作品を募集します。

クリスマス飾りの購入・寄付はご遠慮ください。メンバーのみなさんの自作の作品をお待ちしております！



年末の大掃除

今年はずっと違う年末になりますが、一部縮小してサポのフリースペースの大掃除を行います。大掃除とは「煤(すす)払い」を由来する風習。一年間に積もった煤、疫病を追い払い、新たな気や風を迎え入れ気持ちよく新しい年をスタートしたいと思います。

皆様のご協力お待ちしております。



日時: 12月26日(土) 10:00~

- ・クリスマス飾りの片付け
- ・エアコン
- ・ブラインド
- ・蛍光灯 など

お手伝いしていただける方はフリースペースのホワイトボードに名前を記入してください。

はばたき会からのご案内

コロナ対策の意味もあって、開催日を第1金曜日の午前中としていましたが、メンバーさんより朝は起きられない、調子が悪いので考えてほしいとの声もあり、メンバーさんと運営委員会で話し合い

第1金曜日の午後3時~からとしました。

今のところ、テキストを参照しながら行うグループワークや、話し合うことなどを纏めた A4 用紙 1 枚の進行表を作成してそれに沿って行うことにしています。

もちろんもっとテキストを読み込みたい方にはコピーを配布しますが、飛び入りでも参加可能なように配慮して行いますので気軽に参加ください。



意見求む！

武蔵野市障害者計画・

第6期障害福祉計画の作成

武蔵野市は現在、令和3年から5年までの障害福祉に関する計画を作成しています。

サポではみんなの思い・意見・あるいは質問をパブリックコメントとして提出しようと考えています。サポに資料がありまじし、「武蔵野市 障害福祉計画」で検索すると誰でも見ることがができます。(中間まとめの概要版が見やすいですよ！)

さっそく10件以上のコメントが集まっています。ご意見や質問があれば、サポのご意見箱あるいはお電話で教えてください。また、12月12日(土)に20名のみですが意見交換会を行うようです。参加希望の方はサポまでお知らせください。サポを経由しなくても個人の意見出しや参加もOK♪

「市の施策」と聞くと固くて難しいイメージがありますが、住みやすい武蔵野市をつくるのは市民の権利だと思うんです。武蔵野市への要望は、ぜひ形にしていきたいと思います。

2020 年 10 月度 事業報告

登録者数変遷			
10 月	新規	退所	総数
	2名	0名	1 2 1 名
利用状況			
開所日数			2 3 日
来所者数			3 1 1 名
相談等件数			
電話			1 9 3 件
来所相談			3 6 件
訪問			9 件
同行			5 件
個別支援会議			3 件
関係機関との連絡調整			1 0 3 件
電子メール			4 2 件
その他			7 2 件

スタッフより一言

生涯に一度は経験したいことのひとつに「年末の紅白歌合戦を NHK ホールで観る」というのがあるのですが、今年こそは応募しようと張り切っていたものの、なんと！初の無観客開催！2020 年はコロナウィルスに翻弄され、史上初の経験が多かった一年でした。そんなこともあったね…と言える日が早く来ることを願っています。（夢見る乙女座生まれの職員より）

計画相談

新規計画作成	1 件
モニタリング	38 件
契約者数	176 件
地域移行	（継続） 1 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



サボの台所（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。

