

11月の予定



=休み

★土曜自習室 13:00~15:00

日	月	火	水	木	金	土
休み	10:00~16:30	10:00~16:30	休み	10:00~16:30	10:00~16:30	10:00~16:30
	1	2	3 文化の日	4 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	5 はばたき会 15:00~ (ZOOM開催)	6 麻雀の会 14:00~16:00
7	8	9	10	11 生活講座 14:00~16:00	12	13 将棋教室
14	15 飛翔の会 15:00~ (ZOOM)	16	17	18 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	19	20 麻雀の会 14:00~16:00 弁護士相談 13:00~16:00
21	22	23 勤労感謝の日	24	25 マスク DE トーク 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00	26	27 将棋教室
28	29	30				

運営ミーティングの報告

- ① 茶話会を『マスク DE トーク』へ変更
メンバーさんに司会をお任せし、話
したいことを自由にお話し下さい。マ
スク着用の上ご参加下さい。
 - ② テーマ講座 視聴会について
 - ③ ドライブレコーションについて
 - ④ 精神保健福祉講座について
 - ⑤ 生活講座について
 - ⑥ 木崎職員紹介
- その他、かべ新聞の運用方法
引き続き今まで通りの運用をする。

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)
- ・ 0570-064-556 14時~翌5時半
(こころの健康相談統一ダイヤル)
- ・ #9110 (警察安全相談窓口)
- ・ 03-5272-0303 (ひまわり) ※緊急入院相談
- ・ 03-5155-5028 平日17時~22時
(こころの夜間電話相談)
- ・ 0570-087-478 14時~翌6時
(こころといのちのほっとライン)



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

生活講座 スマホで詐欺被害にあわないために

日常生活に欠かせない存在となっているスマートフォン。それゆえに詐欺被害も身近なものとなっています。不審な SMS やメールが送られてきたことはないでしょうか？不安を解消し、落ち着いて対応できるよう一緒に学びましょう。

日時：11月11日（木） 14時～16時

会場：ライフサポートMEW フリースペース

講師：消費生活センター 消費生活相談員

定員：10名（申し込み順）

申し込み：11月1日より 電話もしくは口頭で



zoomによる、はばたき会と飛翔の会のご案内

はばたき会は第一金曜日に特にあらかじめのテーマは決めないで参加した人の話したいことを話していく、ゆったりした集まりです。一方で第3月曜日の飛翔の会はテーマを決めて話し合いや勉強をしていく会となります。第一回のテーマ「傾聴」の続きで現在はピアサポート、ピアカウンセリングのテキストをあらかじめお送りしてそれについて話し合っています。テキストが欲しい方は関口まで申し出ください。テキストを買っても特段 zoom のミーティングに出ることは義務ではありません。新規に zoom ミーティングの参加希望者は以下のメールアドレスにメールください。（関口） habataki.sapo@gmail.com 参加のための URL をお送りします

第28回テーマ講座 自殺対策講座

10月14日（木）14:00～15:30 フリースペースにて視聴

自殺の実態と対策、コロナ禍の特徴、私たちにできることを内容とした講座を希望者8名とスタッフ3名で視聴しました。

「身内に「死にたい」と言われてもやさしい気持ちになれないかも…」、「友人や支援者に声かけてもらえて暗闇の中から抜け出ることができた」、「慰めただけではだめ、誰かと話をする方がいいのでは」、「死にたい」って言われたら、その気持ちを受け止めればいいのですね」という感想が聞かれました。データ、グラフを多く使った講座だったため、数字で人を見ないで欲しいという声もありました。

自殺は追い込まれた結果であって、そこに至るまでには様々な要因の連鎖があり、追い込まれないようその連鎖を断ち切る必要があります。断ち切るために私たちができること、まずは「死にたい」と言われたらその気持ちを受け止める。一人で受け止めるのは負担が大きいので、専門支援機関に相談するよう促す。そして、その後も気に掛けていくことが大切とお話がありました。



『武蔵野市地域自立支援協議会』を知っていますか。

「自立支援協議会」とは？ 障害者総合支援法では、下記のように定められています。

（協議会の設置）

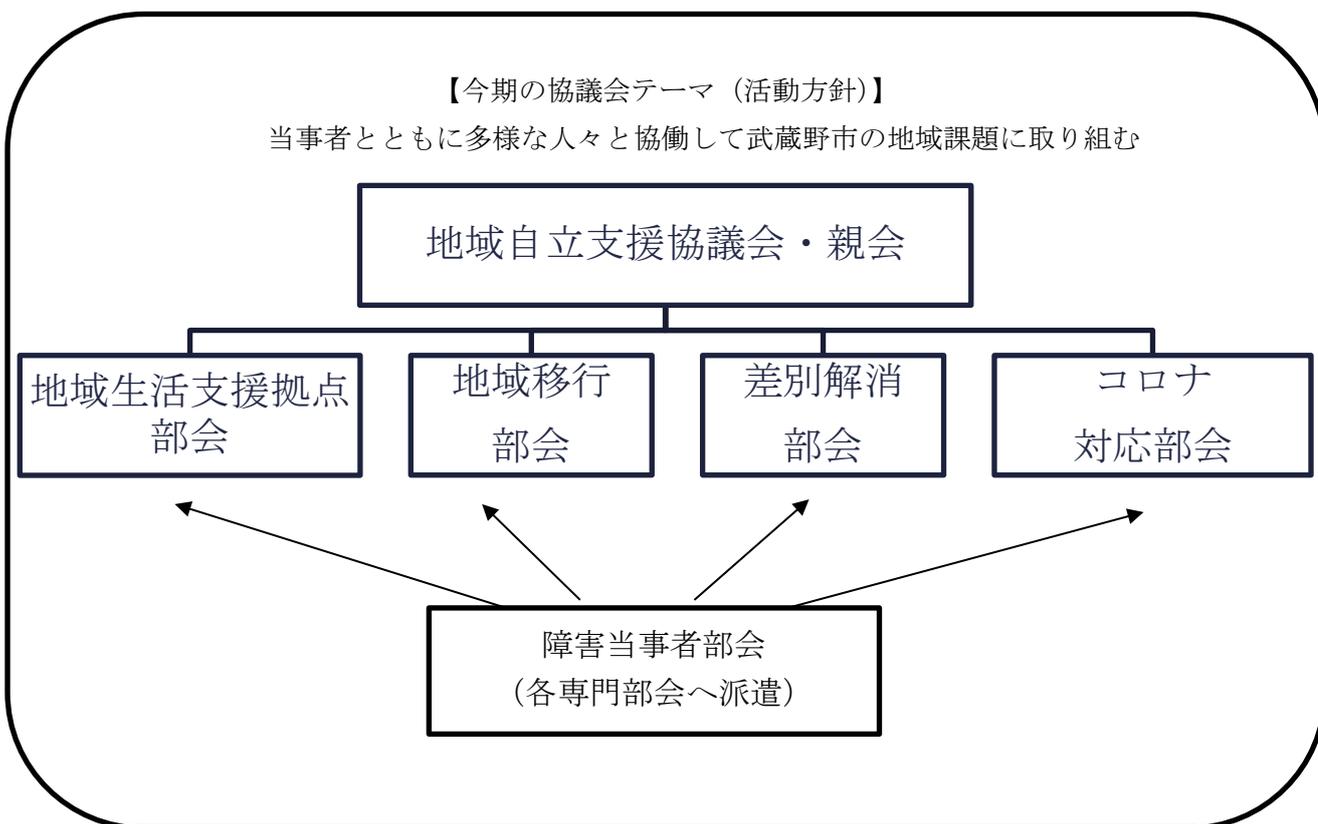
第89条の3 地方公共団体は、単独で又は共同して、障害者等への支援の体制の整備を図るため、関係機関、関係団体並びに障害者等及びその家族並びに障害者等の福祉、医療、教育又は雇用に関連する職務に従事する者その他の関係者（次項において「関係機関等」という。）により構成される協議会を置くように努めなければならない。

2 前項の協議会は、関係機関等が相互の連絡を図ることにより、地域における障害者等への支援体制に関する課題について情報を共有し、関係機関等の連携の緊密化を図るとともに、地域の実情に応じた体制の整備について協議を行うものとする。

武蔵野市地域自立支援協議会は平成20年1月に設置され、平成22年からは「はたらく部会」「くらす部会」「権利擁護部会」「相談支援部会」「障害当事者部会」5つの各専門部会が、約月1回開催され、親会とともに地域の課題について考えてきました。

武蔵野市は、障害当事者部会が活発に活動していること、また協議会委員が障害者計画・障害福祉計画の策定委員を兼ね、政策に直接関与している点が大きな特徴です。協議会では、計画策定から計画の推進主体及び評価を含む Plan（計画）、Do（実行）、Check（測定・評価）、Action（対策・改善）＝PDCA 機能を担うことが求められていますが、その点が十分に機能できていないという課題がありました。

本来、協議会は、相談支援等から見えてきた「地域課題」を共有し、関係機関等、当事者・家族が連携して改善に向けた協議を行うとともに、地域の実情に応じた体制整備に取り組むものであることから、協議会（全体）として取り組むべき地域課題（ミッション）を定め、令和3年度からは、それぞれの課題に対応した専門部会を設定して、各専門部会が課題の改善に向けた協議・活動を担う形に再編し、専門部会の部会長（リーダー）は親会委員が担当することになりました。



2021年9月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
9月	新規	退所	総数
	2名	0名	122名
利用状況			
開所日数	22日		
来所者数	265名		
相談等件数			
電話	205件		
来所相談	21件		
訪問	4件		
同行	3件		
個別支援会議	1件		
関係機関との連絡調整	46件		
電子メール	5件		
その他	8件		

先日「マインドフルイーティング」なるものをTVで紹介しているのを見ました。他の惑星から初めて地球に来て誰かにレーズンをもらった生物のように、よく見て、さわり心地を確かめ、においをかいで、音を聞いて、最後にじっくり味わうと暴走する食欲を抑えることができるようです。要は食に集中し、向き合うという感じ。最近、体重が増えたら高止まりする私としては気になる方法です。食に限らず、じっくり向き合うことで満足感が高まるのかもしれませんがね。全てにじっくり向き合っていたら、サポに出勤できなくなりそうですが…

(スタッフ M)

計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	30件
契約者数	140件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 7件

ドライブレクリエーション Zoom 交流会を行いました！

コロナ禍以前は、武蔵野市民社協の主催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き、毎年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っていました。昨年からの感染予防のため実施できない状況が続いており、そんな中でも何かできることはないかと考え、10/20(水)にZoomにて交流会をしました。

過去に参加したことのあるメンバーが、サポから3名とワークショップMEWから2名、ドライバーさんとボランティアさん、ミューと武蔵野市民社協の職員と一緒にPC越しではありますが、楽しい時間を過ごしました。障害者との交流を目的とした武三支部の長年にわたるこの取り組みは、業界でも注目されており、他の支部からも見学にいられたりしているそうです。個人タクシーに関するマニアックな〇×クイズや、社協が作ってくださった音楽付きの過去の写真をみんなで見て振り返ったり、ドライバーさんとの車内での思い出話をしたり、来年度に行きたいところの候補がいくつもあがったり、ワイワイおしゃべりをしてあっという間の1時間でした。ドライバーさんからも来年はきっと対面しようとの言葉をいただき、メンバーも同じ気持ちで、直接お話ができて良かった、との感想もありました。

来年こそはきっと行けるといいですね！



将棋教室の運営について話し合います

将棋

11月13日(土)14:30～今後の運営について、いつもお世話になっているボランティアの桜井さんを中心に、メンバーと話し合いをしたいと思います。リーダー役としてメンバーの清水さんが、サブとして小倉さんが立候補してくれました。初心者の方も優しく丁寧に教えてくれるので、これを機会に参加したいというメンバーの方は奮ってご参加ください。