

3月の予定



★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 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	3 はばたき会 14:30～ (ZOOM)	4 14:00～16:00 麻雀の会 ボランティアとの話し合い 16:00～
5 	6 月曜日ランチ会 12:00～/12:30～ (2部制) 14:30～体育館 で体をうごかそう	7	8 	9 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	10	11 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室  14:00～16:00
12 	13	14 飛翔の会 14:30～ (ZOOM)	15 	16 避難訓練 10:30/13:30 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	17	18 麻雀の会 14:00～16:00 弁護士相談 13:00～16:00
19 	20 月曜カレーの会 12:00～/12:30～ (2部制) 14:30～体育館 で体をうごかそう	21 	22 	23 薬剤師さんと話そう 14:00～15:00 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	24 読書会 15:00～16:00	25 土曜日ランチ会 12:00～ 将棋教室  14:00～16:00
26 	27	28 お花見 10:30～	30 	31 マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ		

運営ミーティングの報告

【報告】

2月4日(土) コーヒートークの報告
2月14日(火) リハビリーカレッジの報告
避難訓練、ボランティア話し合い、テーマ講座のお知らせ

【議題】

お花見：3月28日(火)に決定!

★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 - m a i l : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

みんなでお花見を楽しみましょう @ 陸上競技場・さくらごはん

今年のお花見は、みんなで市役所までの桜のトンネルをのんびり歩き、更に陸上競技場の桜並木を楽しむことがメインです。その後、市役所8階にある食堂「さくらごはん」で食事をします。久しぶりの人数制限のないイベントですし、みんなで桜を堪能したいですね。雨天決行ですが、晴れることを祈って...

日時：令和5年3月28日(火)
 10:30にサポ集合
 費用：さくらごはんでの食事代
 (1500円あればOK)
 申し込み開始：3月2日(木)～
 お散歩だけ行きたい等ご要望があれば気軽にスタッフまで♪



いつもの報告&議題に加え下記ような内容を考えています。みなさんの意見を来年度に反映していくことになりしますので、ぜひご参加ください！(要事前申し込み)参加が難しい方はお電話での意見もお待ちしています♪

- 3月2日…今年度の振り返り
 - 3月9日…①来年度、サポで何をやる？
 - 3月16日…②来年度、サポで何をやる？
- 今はお花見を企画していますが、来年度やってみたい or 参加してみたいイベントや講座についてぜひみんなで考えましょう。

令和4年度のイベントや講座

- ゲストを招いてコーヒートーク5回(アロマセラピー・アートセラピー・朗読・津軽三味線等)
- 生活講座2回(食事・スポーツ) 精神保健福祉講座(生きる力について)
- 各種イベント(松茸ご飯・リサイクル上映会・クリスマス会・お花見) 自主企画(美術館・初詣)

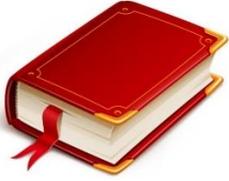


更新書類の事前ご案内

令和4年度も残すところ一カ月になりました。ライフサポート MEW の令和5年度登録更新については、次のニュースレター4月号にてご案内予定です。みなさま、どうぞよろしくお願いいたします。



イベント報告



ゲストを招いてコーヒートーク(朗読)

1月に「朗読～心と身体の解放～」をテーマに森うたうさん(女優・声優)をお招きしました。頭や身体が力んでいると身体が動かしづらく、声も出しづらいことを体験したり、みんなで一緒に「和尚さんと小僧」を朗読したりしました。聞き手に届けようとする、自分が楽しむことを大切に朗読したつもりでしたが、森うたうさんの朗読を聞くと参加者一同、その表現力に圧倒され、「興味深かった」「朗読って豊かな世界だなと思った」と奥深さをしみじみと感じる時間になりました。

またお会いしましょう♪



ゲストを招いてコーヒートーク(津軽三味線)

2月4日(土)に津軽三味線の演奏会を行いました。奏者は窪田悦宏氏率いるジョージ・ジョンガラ。楽しいトークとともに、津軽三味線の音色に身を任せてきました。今回特別に津軽三味線を触らせてもらう場面があったのですが、その重さにみんなびっく!! 会場の距離感がちょうどよく、みんな一体となって楽しむことができました。なんとも素晴らしい独特なじょんがら節、またぜひ聴いてみたいものです。

おしらせ



読書会

今回は2月24日(金)です。

題材はお楽しみに…♪ 皆さん題材にしたい短編の文章があればぜひ教えてください。

避難訓練

毎年9月と3月に行っています。

3月16日(木)10:30～/13:30～の2回を予定しています。AEDの使用方法を学びますので、ぜひ参加してください。いざというとき、自分を守るのは自分です。訓練の機会があれば利用しましょう

●● 電子レンジで簡単おかずレシピ ●●

【簡単♪ 豚バラもやし】

- 材料(1人前) 豚バラ肉 150g程度 もやし袋半分くらい (調味料) 塩・コショウ少々 (タレ) 醤油 大さじ1杯/ごま油 大さじ1杯/お酢 大さじ1

- もやしを直径2cmくらいの束にして広げた豚バラ肉に乗せてクルクルと巻く。巻き終わりを皿の下にする。
- 耐熱のお皿に並べて、上から塩コショウを振る。
- サランラップをして、電子レンジ500Wで2～3分加熱する。
- その間にタレの調味料(ごま油・醤油・お酢)を混ぜておく。
- 電子レンジ調理が終わったらお肉に火が通っているか確認する。
- 最後にタレを上から回しかけて完成!!!

電子レンジで簡単にできますよ♪
やけどしないでね♡

☆柳瀬さん おすすめ☆



2023年1月度 事業報告 (地域活動支援センター)

スタッフより一言

登録者数変遷			
1月	新規	退所	総数
	0名	0名	122名
利用状況			
開所日数		19日	
来所者数		229名	
相談等件数			
電話		105件	
来所相談		23件	
訪問		1件	
同行		6件	
個別支援会議		0件	
関係機関との連絡調整		6件	
電子メール		5件	
その他		1件	

例年と比べ本当に寒かった冬も終わりを告げようとしており、今年の桜の開花宣言の話題も出始めております。武蔵野市は桜の名所が多いので楽しみです。中央通りの桜並木はもちろんの事、大野田公園、陸上競技場、エコre ゾート脇、桜堤団地、井之頭公園等数え上げたらまだまだあります。日本人にとって桜は特別の存在ですので楽しみたいものです。5月連休明けからコロナの対応が変わるとの事ですので少しずつコロナ前の日常が戻るのを願っております。(高橋)

【新型コロナウイルス感染症についてお願い】

日頃から検温や手指の消毒、黙食等へのご協力に感謝いたします。もしも、感染が確認された方がいらっしゃいましたら、ご連絡をくださいますようお願いいたします。

食事サービスのお知らせ



●●●●● 3月の食事サービスの予定 ●●●●●

3月は〈4回〉実施予定です。詳細は以下の通りです。

〈ランチ会 一食300円〉 〈カレーの会 一食200円〉 いずれも当日払いです！

	日時	メニュー (予定)	予約開始日時	定員
ランチ会	3月6日(月) ※2部制 12時～・12時半～	春を感じる🌸 ちらし寿司	3月2日(木) 10時～	12名
ランチ会	3月11日(土) 12時～	ジャージャー麺	3月6日(月) 10時～	12名
カレーの会 200円	3月20日(月) ※2部制 12時～・12時半～	春野菜のカレー	3月13日(月) 10時～	12名
ランチ会	3月25日(土) 12時～	柳瀬スペシャル♡ グラタン& チキンライス	3月20日(月) 10時～	12名

※ キャンセルの場合、前日 16 時半までにご連絡ください。それ以降のキャンセルはキャンセル料金(一食分)をいただきます。

※ また感染症対策のための黙食へのご協力を併せてよろしくお願いいたします。