

5月の予定



=休み

★土曜自習室 13:00～15:00

日	月	火	水	木	金	土
休み	9:30～18:00	9:30～18:00	休み	10:00～17:00	9:30～19:00	9:30～18:00
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 テーマ講座視聴会 13:00～15:00 15:30～17:30 麻雀の会
	5月から開所時間が変わっているご注意ください。					
7	8 14:30～体育館 で体をうごかそう	9	10	11 生活講座 10:30～ マスク DE トーク 15:00～16:00 お散歩・ ストレッチ	12 はばたきの会 15:00～ (ZOOM) 夕食サービス 17:30～	13 将棋教室 14:00～16:00
14	15 月曜カレーの会 12:00～/12:30～ (2部制)	16 飛翔の会 15:00～ (ZOOM)	17	18 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ ストレッチ	19 夕食サービス 17:30～	20 麻雀の会 14:00～16:00 弁護士相談 13:00～16:00
21	22 14:30～体育館 で体をうごかそう	23	24	25 マスク DE トーク 15:00～16:00 薬剤師さんと話そう 14:00～15:00 お散歩・ ストレッチ	26 読書会 15:00～16:00 夕食サービス 17:30～	27 将棋教室 14:00～16:00
28	29 月曜日ランチ会 12:00～/12:30～ (2部制)	30	31	※麻雀の時間変更について 土曜日にイベントがある場合に限り、 15:30～17:30 に時間を変更します。		

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 4月、5月のイベント
4月18日(火)のコーヒートーク
5月6日(土)視聴会のお知らせ
- ② 畑仕事について
- ③ お米券について

【議題】

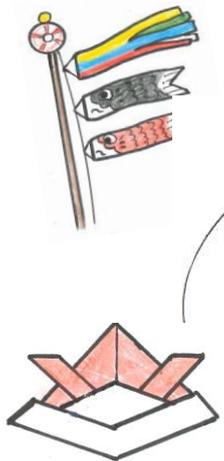
お花見の感想
旅行行先について・MEW文化祭について

月曜日カレーの会 200円
5月15日(月) バターチキンカレー
申し込みは5月8日(月)9:30～



月曜日ランチ会 300円
5月29日(月) 春キャベツがおいしい回鍋肉
小鉢 等
申し込みは5月22日(月)9:30～





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 もしもの地震に備えよう！～災害時要援護者対策事業って何？～

今年度1回目の生活講座のテーマは、「武蔵野市災害時要援護者対策事業」について扱うことにしました。3月末に武蔵野市からのお知らせが届いた方もいるはずですが、単身生活の方は防災対策として、ヘルプカードの所持や災害時要援護者の登録といった知識をもっておくとよいですよ！

日時：令和5年5月11日(木) 10:30～12:00

場所：フリースペースもしくは W-MEW 作業スペース

参加費：無料

申し込み：9日(火)の18:00までに電話あるいは直接スタッフまで。会場設営のため事前の人数把握が必要なのですが、…当日参加の方も大歓迎です♪

地域支援課の平内さんはじめ、防災課の方含め5名ほどの方が来て下さいます



MEWの文化祭

今年度は秋にMEWの文化祭開催を予定しています！具体的な時期は会場次第なので、もう少しお待ちくださいね。

文化祭は「作品展示」「朗読劇」の2つをメインにしてはどうかと考えています。その他にも「こんなことしてみたいな」という希望がありましたら、お待ちしております。

作品展示について：メンバー作品の展示スペースを広く取る予定です。普段、サポのフリースペースには、多くの作品が飾られて楽しくにぎやかな空間が素敵なのですが、広く多くの人に鑑賞してもらう機会を作れないものだろうか…と考えていました。文化祭では、みなさんの作品を多くの方々に観てもらえる絶好の機会ですので、詳細が決まり次第、改めてご案内しますね。

場所のヒントです

朗読劇について：昨年度、MEWに3度お越しくださった女優の森うたうさんに先生に迎え、みんなで一緒に朗読劇をしてみませんか？声での出演だけでなく、劇にはさまざまな方の力が必要です。6月から月一回の練習をはじめ、秋の文化祭での披露を目指します。興味のある方は、朗読教室に参加して、一緒に作り上げていきましょう！

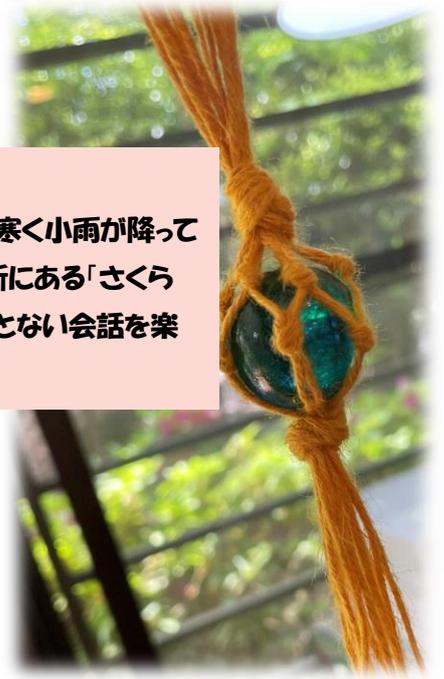




イベント報告

お花見

3月28日(火)に陸上競技場までお花見散歩に行ってきました。寒く小雨が降っていましたが、桜のすばらしさを堪能してきました。その後は市役所にある「さくらごはん」でランチ。みんなでおいしいご飯を食べながら、なんてことない会話を楽しむのは久しぶり♪たのしい時間でした。



ゲストを招いてコーヒートーク(フィッシングボール)

4月18日(火)に今年度初めてのイベント、「フィッシングボールを作ろう!」をしました。出来上がりに皆さん大満足。どこに飾ろうかと話していました。糸の色やビー玉の色…ビー玉だけでなく皆さんの個性も光っていました。(←うまい!)

新しいスタッフの紹介です♪

夕食サービス担当のスタッフさんと200円食堂で関わって下さっている方が新たにスタッフとして働くことになりました。



金曜日の夕食づくりをする前田です。趣味はメダカ・鈴虫を飼い、カフト虫の幼虫から成虫に育てることなどです。のんびりしたい時はサスペンスドラマを観ています。コロナ前は観劇・美術館巡り・映画鑑賞などをしていましたが、今はかなわずです。

夕食づくりでは皆様に美味しいものを楽しみにして頂けるように努力してまいります。気軽に声をかけてくださいネ!

ボランティアで活動している合原聡美(ごうはら さとみ)です。

5月から毎週金曜日に勤務します。看護師です。

おしゃべりと食べるのが大好きです。みなさんと楽しくおしゃべりたいです。

よろしく願いいたします。



2023年3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			
3月	新規	退所	総数
	0名	0名	123名
利用状況			
開所日数		21日	
来所者数		266名	
相談等件数			
電話		159件	
来所相談		33件	
訪問		0件	
同行		3件	
個別支援会議		0件	
関係機関との連絡調整		2件	
電子メール		10件	
その他		2件	

コロナ禍になって3年が過ぎました。このところ国内のコロナウイルス感染者数もだいぶ少なくなり、5月にはコロナウイルス感染の分類が「危険性が高い感染症」の2類感染症から「発生・拡大を防ぐ必要がある感染症」の5類感染症に基準が変わります。これまでのマスク着用の考え方が見直され、「屋外では原則不要、室内では原則着用」としていましたが、3月13日からマスク着用は「個人の判断が基本」となりました。ただ医療機関を受診する時や混雑時の公共交通機関利用時はマスクの着用を推奨しています。またMEWではマスク着用をしばらくは続けていくようですが、マスク着用のない生活に戻りたいです。(服部)

★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)

夕食サービス献立表 ※当面は7名まで

5月12日(金) 申し込み:5月6日(土)～	
① ご飯	鶏むね肉・もやし・人参・
② 鶏むね肉のケチャップチーズ焼き	キャベツ・ピーマン
③ 野菜炒め	じゃがいも・玉ねぎ・油揚げ
④ 味付けきゅうり	げ
⑤ みそ汁	
5月19日(金) 申し込み:5月13日(土)～	
① 梅酢ご飯	豚肉・キャベツ・人参・長
② 豚キャベツの塩煮	ネギ・油揚げ
③ レタスの胡麻ドレッシング和え	もやし・厚揚げ・わかめ
④ 味付け卵	
⑤ みそ汁	
5月26日(金) 申し込み:5月20日(土)～	
① ご飯	じゃがいも・豚肉・豆腐・
② 酢入りじゃが芋ソテー	長ネギ・人参
③ 肉豆腐	きのこ・長ネギ・小松菜
④ 黒豆	
⑤ らっきょう	
⑥ 味噌汁	

サポの台所 (四〇〇円) 一七時半～

【申込方法】

- ・申込受付:
前の週の土曜日9:30～当日の14時までに TEL、またはスタッフに直接お申し込みください。
- ・当日14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。



お知らせ



【テーマ講座「上手なこころの守り方」視聴会】

3月19日(日)に行われた講演会の動画の視聴会をします。

日時:5月6日(土)13:00~15:00

場所:ティアハイム武蔵野 作業室

人数:12名程度

申し込み:ニュースレターがお手元に届き次第 ~ 当日12時まで

【読書会】

次回は5月26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

ひ教えてください。

【6月のゲストを招いて
コーヒートーク】、

久しぶりに小堤さん
が来てくれます！

6月は清瀬市の市民団体、はたおりの会の方々をゲストに招き、「さき織り」を教えてください！簡易織機を使って、誰でも「かんたんコースターづくり」を予定しています。はたおりにて難しそうだな…と思う方でも、大丈夫！ちょっと失敗してもかえて味わいのある仕上がりになるそうです。お気軽にご参加ください。まずは日時の告知です。

日程:6月6日(火)14:00~16:00

詳細は次号に掲載します。

【(お知らせ)東京おこめクーポン事業について】

住民税非課税世帯や家計急変世帯を対象に順次、「東京おこめクーポン」が配布されています。生米だけでなく、うどんやパックごはん、飲料やカット野菜パックなど、さまざまなコースがあるとのこと。

おこめクーポンが届いたら、同封のリーフレットに詳細が記載されています。ハガキまたは専用サイトから希望のコース番号を選択の上、各自申し込んでみてくださいね。

【日帰り旅行先の候補を募集します！！】

4/6(木)の運営ミーティングで「今年は一泊旅行ではなく日帰り旅行にしたらどうか」という意見が出ています。6月末まで①~⑥(右参照)の中で多数決をとり、最も票の多かった場所にバスで行こうと考えています。サポ来所時に、希望の場所の欄にシールを貼るか、あるいはサポに電話で伝えてください。

