

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200 円 きのこたっぷり 彩りカレー	[カレー]9月4日(月) 申し込み:8月28日(月)~ まだまだ暑い日が続きますが、この日はちょっとだけ秋を感じることができるようなカレーにします。
300 円	[ランチ]はお休みです

夕食サービス献立表 ※予約制 10名

9月1日(金) 申し込み:8月28日(月)~		9月29日(金)申し込み:9月25日(月)~	
① 枝豆ごはん ② 鶏肉のトマト豆腐バジル煮 ③ ナスとピーマンの豆板醤炒め ④ もやし、大根、梅肉和え ⑤ みそ汁	ご飯はごま塩味です。 みそ汁の具ははんぺん、長ネギ、青葉です。	① ナスのガーリックライス ② 鶏肉とフロッコリー、スッキ一二の塩炒め ③ 丸ごとピーマンのレンジ蒸し ④ キャベツと人参のごま和え ⑤ みそ汁	ピーマンの種やわたには血液をサラサラにするピラジンを豊富に含みます。捨てずに栄養まるごととりましょう！みそ汁の具はわかめ、長ネギ、豆腐です。
9月8日(金)申し込み:9月2日(土)~			
① コーンバターパセリご飯 ② 炒め鶏の甘酸っぱい玉ねぎたれかけ ③ 冷やっこ ④ 青葉と厚揚げの煮びたし ⑤ みそ汁	冷やっこやおかかと長ネギでさっぱりと。みそ汁の具はじゃがいもとわかめです。		
9月15日(金)申し込み:9月9日(土)~			
⑥ わかめご飯 ⑦ たたききゅうりの肉みそかけ ⑧ 厚揚げとトマトの黒酢炒め ⑨ 人参、白菜のお浸し(おかか) ⑩ みそ汁	キュウリが食べ応えある一品に大変身します。お浸しはおかかを和え、みそ汁の具はナスと大根です。		
9月22日(金)申し込み:9月16日(土)~			
① 甘酢ごはん ② ソーセージとピーマンのピリ辛炒め ③ 豚肉と豆腐の卵とし ④ ちくわと青葉の生姜和え ⑤ みそ汁	まだまだ暑い時期。ピリ辛の炒め物で元気をつけましょう。みそ汁の具は玉ねぎ、大根、じゃがいもです。		

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。





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



かき氷パーティー、大好評

エアコン工事の関係で臨時開所となった8月9日(水)にかき氷パーティーをしました。前日から買い出し等準備をみんなで行い、当日はいちご・メロン・カルピス・抹茶のかき氷にフルーツや白玉をトッピングして楽しみました。あるメンバーはかき氷の機械の扱いがうまく職人のようでしたし、女性メンバーを中心にオーダーからトッピングまで素晴らしい連携がとれていました。おかげで本当においしいかき氷を頂くことができました。好評なイベントで、これは来年以降もぜひ開催したいと考えています。サポの夏の風物詩になりそうです。



【エアコン工事報告】
8月11～12日に行ったエアコン工事が無事に完了しました。ご理解とご協力を頂きまして、ありがとうございました。



はた織り、手芸プログラム

はた織りと手芸が再開します！これから毎月第一火曜日と第三火曜日です。

はた織り：9月5日(火)14:00～16:00 (先生：小堤さん)

手 芸：9月19日(火)14:00～16:00 (先生：松本さん)



お茶代値上げのお知らせ

物価高騰等の影響があり、今まで30円でやっていた「お茶代」を値上げすることとなりました。運営ミーティングの中で話し合い、コーヒーやお茶は40円、ココアは50円としました。麦茶は今まで通り無料になります。みんなDE おしゃべりを出すお菓子の費用も兼ねています。どうかご理解ください。

武蔵野市障害者計画・第7期障害福祉計画の策定に向けて
みんなで声を上げよう！ 第2回

第7期障害福祉計画 中間まとめと概要版を知ろう

全3回で予定している勉強会を9月にも行います。前回はこれまでの第6期の計画について学びました。今回は第7期の障害福祉計画、中間まとめと概要版についてです。

日 時：9月26日(火)13:30～15:00

場 所：ライフサポート MEW フリースペース

申 込：9月号のニュースレターが届き次第

10/27(金)
10/28(土)
MEWの文化祭

いよいよ初の MEW 文化祭の開催まで2カ月を切りました！！
朗読劇の練習、チラシの作成、作品制作…と
それぞれがそれぞれの力を出し合って、
準備が着々と進んでいます。

前日や当日のボランティア
募集中です！

作品展示を考えているメンバーのみなさまへ

- ・一人1点～5点程度まで展示ができます。絵、写真、立体的作品、詩、書道などなど、展示したい作品がある方は、**ライフサポート MEW のホワイトボードにある「申込書」**にご記入の上、**9月末日までに提出ください。**
- ・作品は **10月23日(月)～26日(木)11時**までの間にライフサポート MEW にご持参いただくか、当日会場にご持参ください。
- ・展示は文化祭前日の **10月26日(木)13時～15時**の間に行う予定です。

朗読劇に参加される方へ

- ・リハーサルは **10月26日(木)16時～ 武蔵野芸能劇場2階、小ホール**にて行います。本番は **10月28日(土)13時**の予定です♪

ご来場の一般の皆さまへ

【開場時間】

10/27(金) 13:00～16:00

10/28(土) 10:00～15:00

(次号チラシ同封予定)

*みなさまのご来場をこころより
お待ちしております。

ゲストを招いてコーヒートーク

【だれでもできる！写真俳句について(全2回)】

「俳句」ってちょっとおぼろかしそう…。季語とかうまく使えないな…。
という方こそ、ぜひ、参加してみませんか？俳句初心者のスタッフ
も考えてみました。「赤・黄色 葉を踏み目指す 松茸を」

日時: ①9月11日(月)14:00～15:30

②10月2日(月)14:00～15:30

(どちらか一回のみの参加も OK です)

場所: ライフサポート MEW フリースペース

講師: 鈴木 章さん(ボランティア)

※ご予約承り中です。



ゲストを招いてコーヒートーク

【ボランティアさんとトークしよう】

MEW にはたくさんのボランティアさんが関わっています。調理、将棋、おくすり
相談…みなさんご存じの通り、一人ひとりが個性が光る魅力的な方たちです。
年に2回の貴重な機会なので、日頃のボランティア活動についてお話を聞いたり、
サポについての諸々のトークを楽しみましょう！

日時: 9月4日(月)14:00～16:00 ※13:45 サポ集合

場所: 中央コミュニティセンター

当日参加 OK。気軽に来てください。

当日は9名の
ボランティアの方
が参加予定。



こころの出前講座 説明会開催

MEW は武蔵野市から「こころの健康支援事業」を受託しています。その中の役割の1つに出前講座があり、要望があった団体に出向いてこころの病気についてお話をすることがあります。今回、出前講座の中で「当事者の体験」を話していただける方を募集します。自分の病気の部分話すことは、自分のつらかった過去を思い出したり人前に出るため緊張を伴うかもしれません。一方で、語り部をしているメンバーさんからは、自分の体験談が誰かの役に立つ経験ができてよかったと聞きます。「語り部」に興味がある方はぜひ一度説明会にお越しください。実際にどのような活動をするかお話しします。

日時: 9月25日(月)

15:00~ @小作業室

要事前申込み

質問等は気軽にスタッフ森まで

COMING
SOON

日帰り旅行、いよいよ来月号
より申し込み開始!

久しぶりの大きな外出イベントです。場所は横浜。興味のある方は11月20日(月)、今から予定を入れず空けておいてくださいわ。

MEW 食堂再開のお知らせ

日時: 9月13日(水) 17:30~20:00

費用: 大人は300円・

小学生200円

小学生未満は無料

メニュー: カレーライス

要事前申込み(30名まで)

電話か QR コードでお申込み下さい。



2023年7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

7月	新規	退所	総数
	3名	0名	130名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			357名
相談等件数			
電話			209件
来所相談			28件
訪問			2件
同行			2件
個別支援会議			0件
関係機関との連絡調整			23件
電子メール			24件
その他			4件

今年は言わずもがなですが、暑さがとてもとても厳しい日々ですね。みなさま、どのように過ごされていますか? わたしは暑くて、バテバテ気味な日々をどうにかこうにか送っています。すかっと晴れた日に、海を見に行ったり、緑の多い避暑地に行ったりしたいなあと思いつつ、もう少し涼しくなってからにしようかな…なんて考えています。(森)



運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 麻雀の会
- ② 朗読会や文化のお知らせ
- ③ コーヒートーク
- ④ 福祉計画勉強会
- ⑤ こころの出前講座説明会
- ⑥ MEW食堂

【議題】

- ① お茶代
- ② 職員退職について
- ③ カードゲームの提案

★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)