

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円		【カレー】10月2日(月) 申し込み:9月25日(月)～
ビーンズ入り キーマカレー	良質なたんぱく質が摂れる豆類。食物繊維が多くおなかの調子を 整えるだけでなく、腹持ちがよいことも◎です。	
300円		【ランチ】10月16日(月) 申し込み:10月10日(火)～
とんかつ定食	ポークソテーにしようかしら？とんかつにしようかしら？と迷っていたので スタッフさんに相談したところ、即答で「とんかつ！」でした。揚げたてのとんか つを、ぜひ召し上がってくださいね。	

夕食サービス献立表 ※予約制 10名

10月6日(金) 申し込み:9月30日(土)～	
① ひじきときのこの炊き込みご飯 ② 鶏肉のケチャップソース焼きと ゆでじゃが ③ ナスのあっさり煮 ④ みそ汁	みそ汁の具は大根と厚 揚げと… なんと「うどん」入り です！
10月13日(金) 申し込み:10月7日(土)～	
① 酢飯 ② 里芋のそぼろ煮 ③ 味付けたまご ④ あっさり豚汁	酢飯はシソとミョウガ 入りでさっぱりと◎ あっさり豚汁の具は 豚肉、しらたき、人 参、ナス、ごぼうで す。
10月20日(金) 申し込み:10月14日(土)～	
① 白ご飯 ② 豚肉とピーマン・ナスの生姜焼 き ③ 味付けキューリ ④ みそ汁	みそ汁の具は、 はんぺん、わかめ、長 ネギです。はんぺんか ら良いお出しがでるそ うですよ～。
10月27日(金) 申し込み:10月21日(土)～	
① 塩昆布、チーズ飯 ② 豚肉のポン酢焼き ③ じゃこネギ玉子焼き ④ ごぼうの梅かつお和え ⑤ みそ汁	豚肉のポン酢焼きは、 バター風味です。 みそ汁の具はナス、 豆腐、玉ねぎです。

サボの台所 (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

今年もやいます！松茸ごはんの会

天高く馬肥ゆる秋♪長かった夏…ようやく秋の気配が感じられるようになりましたね。みんなで香り高い松茸ごはんと芋煮を食べて暑い夏を乗り切った自分にご褒美をあげませんか？松茸は岩手県岩泉町産です。みんなで楽しみましょう！！

日時：10月14日(土) 11:30～/12:00～(2部制)

場所：ライフサポート MEW

費用：300円

申込：10月2日(月)9:30～



10月2日(月)より申し込み開始！



～横浜最新スポットで絶景も楽しめる！～

横浜中華街 DE まんぷく日帰りの旅

日時：令和5年11月20日(月)

9:45三鷹駅バス停車場(裏面参照)に集合

17:00解散予定

料金：4000円 ※別途各自でドリンク代をご負担いただきます。

事前に参加費4000円をお支払いください。

その際にしおりをお渡しします。

人数：6名～20名の場合催行

【当日の行程】

9:45三鷹駅北口 → 10:00出発(途中休憩あり) → 12:00横浜中華街(金鳳酒家にて昼食後散策) → 13:30出発 → 14:30ロープウェイ YOKOHAMA CABIN(桜木町⇒運河パーク) → 15:10出発(途中休憩あり) → 17:00三鷹駅着

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)】 申込不要

日時：10月2日(月)14:00～15:30 場所：ライフサポート MEW

2回目の写真俳句、今回も講師には鈴木さんと大谷さんにいらしていただく予定です。自分で写真を撮って、その写真で一句、詠んでみませんか？

いよいよ今月開催!!!

10/27(金)
10/28(土)
MEWの文化祭

● 作品展示

- ・ 作品は10月23日(月)～26日(木)11:00までの間にサポに持参ください。

● 朗読劇

- ・ 森うたうさん(女優)にお稽古をしてもらい、みんなで練習中!

10月14日(土)13:30～サポでの練習

10月26日(木)16:00～芸能劇場でのリハーサル予定

● 役割の分担

- ・ 前日10月26日(木)13:00～15:00の間に搬入、準備、設営。
- ・ 文化祭開催の2日間は受付、会場案内、呼び込みなど、時間ごとに役割分担をしたいと思います。2日目の15:00～は片付け、撤収です。
- ・ 一人ひとりでできる範囲で力を出し合って一緒に文化祭を盛り立てましょう!もちろん、一人のお客さんとしていらしていただける方も大歓迎!お気軽にお立ち寄りください。

詳細は同封のチラシを
ご覧ください!

第49回ドライブレクリエーション in 山梨

今年も個人タクシー協同組合武三支部さん
のご協力で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います。

日 時: 11月6日(月)朝から夕方まで

行き先: 山梨県

参加費: 2,500 円

(社会福祉協議会の会員の方のみ 1,500 円)

※ 申し込みなどの詳細は 10 月に入って
チラシができれば次第、お伝えいたします。
気になる方はサポに連絡をください。



本場山梨の
「ほうとう」
がお昼ご飯♪

【ご報告】

9月4日(月)に8名のボランティアさんと交流しました。お昼においしいカレーと一緒に食べてた後、コミセンに移動し、日頃のかかわり、サポでの活動についてといった話題だけでなく、地域課題や偏見の目をどう変えていかなど幅広く自由に意見交換をしました。はじめて参加したボランティアの鈴木さんが江戸小話を披露したり、笑いの絶えない時間でした。話足りず、名残惜しさを残しながら閉会しました。

「メンバーボランティアの垣根を超え、率直な意見をかわす貴重な機会であるため今後も継続して行っていきたい」「色々な話ができてよかった」「ボランティアの方がこれだけ関わってくれてありがたい」「障害のない方との関わりがほとんどないので、ボランティアの方は貴重な存在でもある」といった感想がありました。

【ご報告とご案内】

【テーマ講座「困りごとに向き合うということ～孤独を感じさせないために～」】

9月9日(土)サポのメンバー、総勢10名で会場参加をしてきました。困りごとがあると声を上げる力も自分の価値を認める力も弱まること、だれにでも言えることですね。今回の杏林大学の加藤雅江先生のお話は10月1日から1ヶ月動画配信されます。会場にいらっしゃることができなかった方も、ぜひ、ご覧ください。

困りごとに向き合う ということ

～孤独を感じさせないために～



【サポ農園】

10月から木曜日10時～に
戻します。お間違えのないよう
気を付けてください。

【体育館に行こう！】
10月から再開☆

【10月の薬剤師さんと話そう・
読書会・将棋教室】
文化祭のためお休みです。

2023年8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

8月	新規	退所	総数
	2名	1名	131名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			296名
相談等件数			
電話			183件
来所相談			30件
訪問			5件
同行			3件
個別支援会議			0件
関係機関との連絡調整			7件
電子メール			52件
その他			0件

皆の力でプログラムを取り組もう！自主企画也大歓迎！

2023年度も半分が過ぎましたね。前半はどちらかといえはコロナウイルス感染拡大のためプログラムも少なくして、参加者の制限をしたりしてきました。ここでコロナウイルス感染拡大も5類に変更となり、感染対策をとりながら、後半はプログラムを復活してきました。その結果、畑仕事や文化祭の取組みを企画しました。みんなの力で取りみましょう。それからメンバーの自主企画也大歓迎しています。

(小原)



運営ミーティングの報告

【報告】

- ① テーマ講座
- ② 朗読会や文化祭について
- ③ コーヒートーク
- ④ MEW 食堂
- ⑤ あったかまつり
- ⑥ 武蔵野市障害福祉計画の勉強会
- ⑦ まつたけご飯の会

【議題】

- ① 農園の秋冬野菜は何を作るか
- ② フリースペースの清掃について
- ③ MEW 長期計画の振り返り
- ④ 自主企画の提案について

★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)