

# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



<b>【カレー】11月6日(月) 申し込み:10月30日(月)~</b>	
<b>200円</b> <b>チキンカレー</b>	牛肉やひき肉のカレーが続いていたのでチキンカレーにします。今は野菜が高いいので、カレーの会ではできる限りおいしい野菜を食べていただきたいと思っています。
<b>【ランチ】11月27日(月) 申し込み:11月20日(月)~</b>	
<b>300円</b> <b>肉豆腐</b>	寒くなってきたので温かいものを召し上がっていただきたいな。そう思って献立を考えました。きのこや白滝を加えて、満腹かつヘルシーに♪

## 夕食サービス献立表 ※予約制 10名

<b>11月3日(金)</b>	
<b>※ミニ情報 文化の日のため休み</b>	
※ミニ情報 葉膳に詳しい知人の栄養士に教わり、カレーを作る時最後にブラックチョコを入れたら、深い甘さが加わりおいしかったですよ♪	
<b>11月10日(金) 申し込み:11月4日(土)~</b>	
① 三食ご飯 ② ザーサイ冷ややっこ ③ さつま揚げと南瓜のふくめ煮 ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト	おみそ汁の具は厚揚げ・にら・わかめです。
<b>11月17日(金) 申し込み:11月11日(土)~</b>	
① 梅干しご飯 ② キャベツとソーセージのペロ ンチー/味 ③ 味付たまご ④ コチュジャン豚汁 ⑤ わかさぎ佃煮	コチュジャン豚汁の具は里芋・しいたけ・大根・豚肉。体を温めましょう。
<b>11月24日(金) 申し込み:11月18日(土)~</b>	
① ベーコンとコーンのバターご飯 ② 蒸し鳥と千ゲン菜の からし和え ③ セロリ、人参、ちりめんじゃこの 炒め物 ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト	食べ応えのあるご飯とさっぱりしたおかずの組み合わせです。おみそ汁の具は大根・なす・わかめです。

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

## 松茸ご飯の会を行いました！

今年も松茸ご飯の会を開催し、54名の方が参加して交流しました

今年も松茸は岩手県岩泉町の松茸組合の提供で大量の松茸ご飯を皆で食べました。当日の参加者は利用者、招待者、ボランティアの方など54名が参加しました。

松茸ご飯の他に芋の子汁も振る舞われました。この芋の子汁は皮むきから調理まで、ボランティアの方、利用者、職員手作りでさらに芋の子やネギはむさしの農業ふれあい村から(同村の畑を借りて今年からサポ農園を開設しました)提供してもらい美味しく食べて楽しく交流できました。

## サポ農園に行っているメンバーより

週に一度近くの農園に行って、一からご指導いただきながら農作業を体験しています。土から生えた植物から食べ物が生まれる現場に立ち会うのはとても刺激的です。行き帰りのおしゃべりもはずみです。また、おみやげにいただくナスやピーマンは新鮮そのものです。みなさんも、ぜひ一度、一緒に「サポ農園」を楽しみませんか？



これがサポ農園でとれた野菜です。収穫した野菜からは新鮮な香りや、土のおいがるんですよ。今後はおイモ類やブロッコリーを収穫予定です

10月21日(土)にあったか祭りのお手伝いをしてきました。当日は出店し、飲み物や焼き菓子を販売。たくさんの方に来ていただきました。(看板娘ならぬ看板イケメンの八田さんより)



10/27(金)  
10/28(土)  
MEWの文化祭

皆さまがこのニュースレターを読んでいる頃には終わっているのかしら…。まだ間に合う方は芸能劇場にぜひお越しください！ライブサポート MEW 初の文化祭…次号でたっぷりお伝えしますので、お楽しみに！！今号では、朗読劇の練習の様子をお届けします。

みんなで取り組むはじめての朗読劇。文化祭での披露に向けて、森うたうさんに脚本、演出をしてもらい、2週間に一度くらいのお稽古を続けてきました。

宮沢賢治著の「鹿踊り(ししおどり)のはじまり」は東北弁の訛りが難しく、知らない言葉もたくさんあって、最初は戸惑いながら、手探りの状態でした。練習を重ねるうちに、一人ひとりが少しずつ個性を発揮して、クスッと笑ってしまうようなお茶目な鹿が現れるようになりました。効果音や背景映像、司会で活躍してくれているメンバーもいます。当日はたくさんの方に観ていただいて楽しんでいただけるように、一同で力を出し合います！

～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

まだ若干名の空きあり



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。

11月13日(月)までキャンセル料はかかりませんので  
気になる方はぜひお申込みください。

### 文化祭の打ち上げ

まだ終わってはいませんが…MEW 文化祭には本当に多くのメンバーが関わってきました。それが形になり、いろんな方に見てもらえることは、とても素晴らしいことです。ですのでちょっとした打ち上げを企画してみました。

日時: 11月2日(木) 11:30 サボ集合

場所: 未定

近くでお昼ご飯をみんなで食べる予定です。予算は1500円程度。参加したい方は文化祭のときか28日(土)までにスタッフに伝えてください。



クリスマス忘年会について  
話し合っています。12月2  
3日(土) @ サボで行う予  
定。詳細は次号にて♪

## 来年度の一泊旅行に向けて

10月末に令和6年度・赤い羽根共同募金申請を行いました。行先は浜松！新幹線を利用し、ビジネスホテルの個室を予約。現地では観光やうなぎを楽しむ予定です。申請が通れば自己負担は1万円以内。今後、社会福祉協議会との面談を控えているので誰か一緒に行きませんか？協力してくれる方はスタッフまでぜひ教えてください。



## 11月8日(水)はMEW食堂の日！

子どもたちや地域住民の方との交流を目的に、奇数月の水曜日にMEW食堂を行っています。3つの時間帯(①17:30～②18:00～③18:30～)に分かれてご飯を食べたい、クリスマスアイテムを作ります。メニューは牛肉を使ったハヤシライス！



ぜひスタッフまでお申し込みください。

## 2023年9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			
9月	新規	退所	総数
	3名	0名	134名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	323名		
相談等件数			
電話	165件		
来所相談	17件		
訪問	1件		
同行	1件		
個別支援会議	1件		
関係機関との連絡調整	6件		
電子メール	40件		
その他	0件		

最近物忘れがとみにひどくなってきました。立ち上がったらなぜ立ち上がったか忘れるし、冷蔵庫を開けても何が必要だったか思い出せない…物の名前も出てきません。「あれ」「それ」ばかり。それなのに昔のことはやたら覚えており、先日は昭和の時代に駅のホームにあった「たんつぼ」のことでなぜか友人と盛り上がりました。あの頃が懐かしい。なんて話しましたが、過去は美化されるものかしら？としたら今もやがて美しい記憶になるのかしら。忘れっぽい分、心に刻まれるような思い出を積み重ねていきたい今日この頃です。

(大久保)



### \*運営ミーティングの報告\*

#### 【報告】

- ① ドライブレクレーション
- ② 日帰り旅行
- ③ 文化祭
- ④ MEW 食堂
- ⑤ あったかまつり

#### 【議題】

- ① お茶代やお菓子代について
- ② クリスマス忘年会
- ③ Wi-Fiについて
- ④ 文化祭打ち上げについて

### ★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)