

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200 円		【カレー】12月4日(月) 申し込み:11月27日(月)~
ポークカレー	今回はカレーと言えばのポークカレー。野菜のトッピングか小鉢をつけて、飽きずに美味しく食べるカレーランチにします。	
300 円		【ランチ】12月18日(月) 申し込み:12月11日(月)~
タンドリーチキン	クリスマス近くのランチ会は、タンドリーチキンがメインのワンプレートでどうでしょうか。心を込めて作ったご飯、おいしく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

12月15日(金)
はお休みです

前田さんの今月の小ネタ	
※菊の花を食べる 色は不思議と人を励ます力がある。紅葉 etc. 明るい色の物を身に着けると元気が出る。色といえば食用菊を食べてみては！おひたし、天ぷら、更にはご飯の上にちぎった花びら、オリーブオイルやバルサミコ酢を加え混ぜながらムシャムシャ食べる。香り歯ざわりも最高ですよ！	
12月1日(金) 申し込み:11月25日(土)～	
① かやくご飯 ② 手羽先のんにく煮 ③ フロッキー・人参・ピーマンのマスタード炒め ④ さつま芋・干しぶどう・りんごの重ね煮 ⑤ みそ汁	おみそ汁の具は豆腐と青菜です。マスタード炒め、意外かもしれませんがおいしいですよ！
12月8日(金) 申し込み:12月2日(土)～	
① グリーンピースご飯 ② 人参・ピーマンの肉巻き ③ ちくわとさやえんどうの和え物 ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト ⑥ 黒豆	グリーンピースご飯には紅ショウガをのせて食べます。みそ汁の具は玉ねぎ、じゃがいも、油揚げです。
12月22日(金) 申し込み:12月16日(土)～	
① 人参ライス ② 鶏肉のケチャップソース煮 ③ ジャーマンポテト ④ りんごのコンポート ⑤ 大根の梅干し和え ⑥ みそ汁	クリスマスっぽい色どりを楽しむ献立にしました。みそ汁の具ははんぺん、青菜とえのきです。

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



おしらせ

MEW 職員半日研修のため

12月15日(金)の開所時間は9:30~12:00までです

年に一度の NPO 法人ミュー職員全体を対象とした半日研修を予定しています。メンバーの皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、12月15日(金)12:00以降の時間は閉所とさせていただきます。なお、お電話でのご相談は緊急でなければ、翌日以降にお願いできますと幸いです。

職員一同、MEWをより良くするための力をつけるために研鑽に励みます。ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。(NPO法人ミュー職員一同)

クリスマス忘年会@サポの詳細決定!

12月1日(金)より申し込み開始

日時: 12月23日(土)11:30~14:00

参加費: 1200円 ※事前にお支払いください

メニュー: ピラフ・チキン・サラダ・ケーキ etc

内容: ひ・み・つ(ではなく、現在検討しています)

※ケーキの予約の関係で、申し込みは12月19日(火)までです。

お手伝いいただける方はその時間にお越しください。お菓子の買い出しやラッピング係も必要です。やってくる方はスタッフまで。

〈今後の予定〉

12月2日(土)13時~ クリスマスの飾りつけ

12月7日(木)13時~ 当日の内容について話し合い

12月22日(金)時間未定 買い出し

12月23日(土) 会場設定や調理

お手伝いの他に実行委員を募集しています。コロナウィルス拡大の前のサポのイベントは比較的メンバーが中心となって企画していました。いま振り返ってみると、企画はもちろんのこと、実行委員のメンバーがフリースペースでイベントの話をしてみんなで盛り上がっていたり、気の利いた情報の共有やみんなの意見を取り入れること等をしていただいていたんですね。大変なこともありました。その分やり応えがありました。実行委員にならないと分からない達成感がありますので、ぜひ分かち合いましょう。実行委員について検討していただける方はスタッフに教えてください。質問もお待ちしています。

大掃除&年越しそばの会

今年最後の開所日に、大掃除と年越しそばの会をします。
日頃お世話になっているサポをきれいにし、すがすがしい
気持ちで美味しくおそばをいただきましょう！

日時: 12月28日(木) 11時～ 大掃除
12時～ 年越しそば

参加費: 300円

※申し込みは12月1日(金)～12月21日(木)



どんな天ぷらがのるかは、お楽しみ♪

MEWの文化祭 ご報告



後日、朗読劇
動画鑑賞会予定♪

ライフサポート MEW 初の文化祭を無事に開催することができました！！たくさんの方々のご協力と100名を超える来場者により、おかげさまで大成功を収めることができたのではないのでしょうか！？準備段階から当日まで、作品制作に専念するメンバー、朗読劇を試行錯誤しながら練習するメンバー、何かできることはないかと気にかけてくれるメンバー、思いを寄せてくれるメンバー、協力してくださるボランティアの方々、「観に行くからね」と声をかけてくれる方、そしてアートセラピー、朗読劇の講師の先生方…この文化祭を通じて、みんなで一つの目標に向かって思いをともに邁進できたことはとても大きなことだったなと思います♪また来年も「MEW 文化祭」「MEW の演劇」企画していきたいですね！

参加メンバー・一般のお客様より

素晴らしい作品がたくさんあって力をもらった。
(自分も)やればできると
いうことがわかった

鹿踊いの鹿6匹が集
まると迫力があつた

朗読劇素晴らしかった★

力作に出会えてよかった

最高一☆



障害者計画・障害者福祉計画の学習会(第3回)

12月8日(金) 13:30～15:00

全3回予定の最後の学習会です。パブリックコメントとして一人ひとりの声を市に届けることを目標に行います。今回、初参加でも構いません。お気軽にお越しください。



11月6日(月)にドライブ
クレーション@山梨を実施
しました。ほうとう・紅葉・富
士山を堪能してきました♪



人一倍元気な私が突然の発症
で、ずいぶん悩みましたが、い
ろいろな事を考えさせられる
機会となりました。2ヶ月休
み、11月から復帰し完治して
いないものの、すっかり元気に
なりましたので宜しくお願いし
ます。

たくさんの方々からの励まし
がとても力になりました。本当
にありがとうございました。

職員の高橋清子より



横浜中華街 DE まんぷく日帰りの旅のご報告

11月20日(月)に福祉バスを使って日帰り旅行に行ってきました。スタッフ7名含む総勢17名での参加です。当日は快晴で、気持ちの良いロープウェイからの景色を楽しみました。中華も本当においしくて！タイトル通りまんぷくの旅となりました。

背景にはランドマークと大観覧車が映っているのですがスペースの都合でカットしてしまいました。楽しそうな記念写真をお届けします。



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

10月	新規	退所	総数
	1名	2名	133名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			370名
相談等件数			
電話			142件
来所相談			16件
訪問			1件
同行			2件
個別支援会議			0件
関係機関との連絡調整			3件
電子メール			24件
その他			0件

11月16日に戦争・治安・改憲NO！総行動で昨年はコロナの為に中止だった霞が関デモがあった。デモに先立ち各省庁に要望書を届けた。精神障害者関連事項につき3点からなる要望で、1つは医療観察法関係で例えばガイドライン基準の18か月以内に退院させることなど。2つ目は精神保健福祉法関係で国連勧告や日弁連意見書に沿った強制入院の廃止、さらに病床数を減らして地域医療の充実や新型コロナウイルスに対する精神病院の対応の調査と発表など。3つ目は所得や雇用の保証と他障害との格差をなくす。

関口は厚生労働省への申し入れとデモ前の集会でスピーチを行いました。なお、デモは足が痛いので参加しませんでした。



(関口)

★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)

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 12月15日研修の件
- ② 障害者福祉計画勉強会
- ③ 日帰り旅行
- ④ 今後の予定変更(サボ農園等)
- ⑤ ドラレクやMEW食堂の感想

【議題】

- ① クリスマス忘年会
- ② 新年会
- ③ 大掃除&年越しそばの会