

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円	【カレー】1月15日(月) 申し込み:1月9日(火)~
キーマカレー	久しぶりにキーマカレーはどうでしょうか。カレーの会で作るキーマカレーはビーンズも入れるので食べ応えがありますよ。
300円	【ランチ】1月29日(月) 申し込み:1月22日(月)~
ロールキャベツ	キャベツにひき肉や玉ねぎを詰めて、心も体も温まるロールキャベツにしてみました。1人2つくらいは食べられるようにして、あとは煮物かなにかの小鉢もつけて…小鉢は何にしようかしら。

夕食サービス献立表 ※予約制 12名

1月5日(金) 申し込み:12月26日(火)~	
① おぞう煮 ② 紅白かまぼこ ③ 筑前煮 ④ おなます ⑤ ヨーグルト	お正月らしい料理にしてみました。
1月12日(金) 申し込み:1月6日(土)~	
① 大根めし ② れんこんと鶏ひきのはさみ揚げ ③ 春菊とみかんのゴマドレッシング ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト	七草がゆの代わりに大根めし。みそ汁は青菜とじゃがいもとお豆腐です。
1月19日(金) 申し込み:1月13日(土)~	
① 甘辛ご飯 ② 豚肉とじゃがいものサワー焼き ③ 白菜のポン酢焼き ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト	酸味のあるおかずと甘辛ご飯の相性はぴったり！みそ汁の具はごぼう・厚揚げ・長ネギです。
1月26日(金) 申し込み:1月20日(土)~	
① 梅干しご飯 ② 鶏肉とキャベツのこしょう煮 ③ 春菊と塩昆布、おかかの和え物 ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト	辛すぎず、ちょっとピリッと効かせたこしょう煮です。

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。



春菊～品をまとう青い香～

葉の形が菊に似て、春に黄色い花を咲かせます。旬は11月～2月。和風の料理に合うが、原産は地中海沿岸。日本では江戸時代から栽培がはじまったとされます。独特の香りはα-ピネン、ペリルアルテヒドなど約10種類の成分が合わさったもの。胃もたれの解消、消化促進、痰を切って咳を鎮めたり、ほてり、むくみの緩和に役立つとされます。今が旬。意識して食べましょう。



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 - m a i l : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp



明けましておめでとうございます

コロナ感染拡大が少し減少してライフサポート MEW では、プログラムを元に戻して実施できるようになりました。これも皆さんの協力のお陰様と感謝申し上げます。

さて昨年の5月からスタートしたサポ畑仕事は「むさしの農業ふれあい村」の皆さんの協力のもとに同村の皆様の指導、交流も深めることができ、今年度の作業は12月で終え、来年度も実施していきたいと思っております。

また昨年初めて取り組んだ「MEW 文化祭」は展示作品、朗読劇も大変好評でした。来年度もさらに利用者の表現の場を充実していきます。居心地の良いライフサポート MEW を皆さんと取り組んでまいります。(ライフサポート MEW 施設長 小原 光文)

要・事前
申込み

新年会のお知らせ

ぎりぎりの告知になってしまいましたが、新年会を開催します。今年は初詣とランチの組み合わせ。初詣のみ、ランチのみの参加も OK です。

日時：令和6年1月6日(土)

参加費：2000円(交通費は実費負担)

- ① 10:00サポ集合→行き帰りともにバスで井之頭公園内にある井の頭弁財天まで初詣に行きます。
- ② 11:45サポ集合→ランチから合流します。お店までスタッフと一緒に向かいましょう。



先着15名

ランチ場所は「ベラドンナ」。グリーンパーク商店街の中にある老舗喫茶店です。サンドウィッチ・スーフ・コーヒーか紅茶がついて1000円(税込み)です!

生活講座 足の健康講座～歩き続ける足について～

今年度2回目の生活講座を行います。皆さんの足は「健康」でしょうか？じっくり足のことについて考えたことはないなあという方が多いのではないのでしょうか？今回は誰でも気軽に生活に取り入れられる「フットケア」について学びます。

講師は…なんと！スタッフの合原聡美さん(看護師)です！！

一緒に楽しく「足の健康」について学びましょう！

日時:令和6年1月26日(金)

13:30～14:30

場所:ライフサポートMEW フリースペース

定員:12名(先着順でご予約を承ります)

申込み:1月4日(木)10:00から開始



↑こちらがお題の2枚です。

新春 写真俳句の会

～だれでもできるやさしい五・七・五～

日時:1月30日(火)14:00～15:30

場所:ライフサポートMEW フリースペース

申込み:1月4日(木)10:00から開始

講師:鈴木章さん(武蔵野写真俳句の会)

2024年はじめての写真俳句の会を開催します。今回は季語などの俳句の約束事にこだわりません。これまでの写真俳句よりもさらにやさしい、だれでも楽しめる五七五です。事前に考えておきたい方もおられると思いますので、お題の写真2枚を載せます。どちらかひとつでも、両方でも、季語にこだわらずに一句詠んでみませんか？記入する用紙はサポに用意します。事前に考えても、当日参加でも大歓迎です！いっしょに楽しんでみませんか？

1月も MEW 食堂を開催します！

地域の子供たちにお腹いっぱいおいしいご飯を食べてもらいたい！そんな思いと MEW の地域交流を目的としています。ワイワイにぎやかでいつもと違う楽しさがあります。興味がある方は下記 QR コードで申し込んでください♪

日時:令和6年1月10日(水)

① 17:30～ ② 18:00～ ③ 18:30～

メニュー:チキンカレー

参加費用:300円(小学生未満無料・小学生200円)



MEW 食堂のお知らせ





今年度、最後のMEW農園に行ってきました！

今年度の初夏からはじまった畑作業。畑の野菜も全て収穫し、お世話になった「むさしの農業ふれあい村」のみなさんへ、農園からもらったマリーゴールドをドライフラワーにしたいして作ったスワッグと感謝の気持ちを伝える色紙を贈りました。
とても喜んでくださいました。



メンバー企画

深大寺へ、初詣に行きませんか？

日時:令和6年1月3日(水)

9時30分に三鷹駅北口交番前

※集合場所を間違えないようにしてください。北口です！

費用:実費負担。2000円程度

混む前に深大寺そばを食べて、お参り。そして希望の方は神代植物園を散策します。

2023年11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

11月	新規	退所	総数
	1名	0名	134名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	308名		
相談等件数			
電話	156件		
来所相談	36件		
訪問	1件		
同行	3件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	15件		
電子メール	15件		
その他	0件		

長いようで短い1年があったという間に過ぎ、また新しい年が始まります。子供の頃は、一日の過ぎるのがとても長く感じられたものですが、年齢を重ねるごとに日々の時間の経過がとても速く感じられるようになりました。子供にも大人にも時間は平等に流れているのに何故、長い・短いと言う感覚の差が生まれるのでしょうか。不思議です。一説によれば、子供は大人よりも興味や関心の対象となる事が沢山あるため充実した時間を過ごす事が出来るからだと言われています。そう考えてみると、今の自分には何かに興味や関心を持つという意欲が湧かなくなって来ている事に気がつきます。人生の持ち時間があとわずかになってきた今、今からでも子供の頃の気持ちに立ち返って、今年こそは日々充実した人生を過ごす事ができればと思っています。(八田)

★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 クリスマス忘年会
- ② 年越しそばの会
- ③ 生活講座
- ④ 新春写真俳句の会
- ⑤ MEW 食堂

【議題】

- ① メンバー企画の初詣
- ② 読書会の今後について
- ③ 新年会