

# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



<b>200円</b>	<b>【カレー】6月3日(月) 申し込み:5月27日(月)~</b>
<b>豆のキーマカレー</b>	夏野菜をトッピングしたにぎやかキーマカレーです。 スープも付きます
<b>300円</b>	<b>【ランチ】6月17日(月) 申し込み:6月10日(月)~</b>
<b>冷やし中華</b>	冷やし中華はじめました♪ 具たくさんのお楽しみです。お楽しみに(´-)-☆



**5/20ランチ会**  
**グリーンカレー・サラダ**  
 美味しい辛さでペロリとたいらげました!



## 夕食サービス献立表 ※予約制 12名

<b>6月7日(金) 申し込み:5月29日(木)~</b>	
① 納豆ご飯 ② 大根とお肉とこんにゃくの煮物 ③ もやしと小松菜のおひたし ④ みそ汁	味の滲みた大根・こんにゃくを召し上げれ♪
<b>6月14日(金) 申し込み:6月8日(土)~</b>	
① 冷やしうどん ② ナスとピーマンの炒め物 ③ カボチャの煮物	夏が来るよ! 冷やしを食べよう
<b>6月21日(金) 申し込み:6月15日(土)~</b>	
① 白米 ② 肉じゃが ③ ピーマンとしらたきの炒め物 ④ みそ汁	工藤家の肉じゃが! お楽しみに
<b>6月28日(金) 申し込み:6月22日(土)~</b>	
① 3色ごはん ② キャベツとこんにゃくの和え物 ③ スープ ④ ヨーグルト	お弁当の定番 「3色ごはん♪」

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



**【MEW文化祭】開催日決定！！**  
**10月4日（金）～8日（火）（※10月4日（金）は準備日の予定です**



### ★文化祭会場「カフェギャラリー ジェーナスクリエイション」

三鷹駅の北口から歩いて6分ほどのリッチモンドホテルの近くに、  
素敵なカフェギャラリーがあります。昨年度は武蔵野芸能劇場の小ホール  
にて行いましたが、今年の文化祭は一味も二味も違います！  
今年はジェーナスクリエイションというカフェギャラリーにて開催します！  
ジェーナスクリエイションは1階がオープンキッチンのカフェ、  
2階には螺旋階段がのびていてモノづくりを行えるスペースが  
あります。作品展示だけでなく、朗読劇も楽器演奏も歌もOK♪  
皆でどんな文化祭にするか話し合うためにぜひアイディアを出してください♪

### ★朗読会

(文化祭での公演に向けて練習をはじめます)  
今年も森うたう先生をお招きして「朗読」  
を教えてくださいます。朗読の面白さ、奥深さ…  
その豊かな世界に足を踏み入れてみませんか？  
はじめての方も、経験がある方も、大歓迎です。  
まずは一度、見学からでも構いません。

○第1回目の練習○

6月15日（土）13：30～15：30

○第2回目の練習○

6月29日（土）13：30～15：30

場所：ワークショップMEWのスペース

※朗読会の日は麻雀の会の時間を調整します。お間違えのないようにお気を付けください。

★今年は全6作品のうち、どの作品にするか、  
メンバー投票結果！！

第1位 「The Great Story Of Little Tree」

葉 祥明 著

第2位 「流れ星」

第3位 「地球と触れ合おう」

第4位 「心やさしいほくはかかし」

第5位 「木のホテル」

第6位 「ほくの足元」

ジャクリーヌ・ホースフォール 著

まずは1位～3位の3作品の練習をします♪

## 新しいスタッフの紹介です♪



木島のゆりさん

5月に入職いたしました、木島のゆり（きじまのゆり）と申します。  
3年前に作業所で5年勤務しておりました。新しい環境で緊張しておりますが、日々みなさまの優しさとあたたかさに支えていただき、感謝の気持ちで溢れております。  
1日も早く職場に慣れ、みなさまにお力添えできるよう尽力したいと思います。  
まだまだ未熟でご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

～職員勤務日変更お知らせ～

小原元施設長：5月下旬より非常勤職員へ変更 ※勤務日は火曜日・木曜日・土曜日になります。

## 【MEW 農園】はじまりました！



5月2日（火）米山さん（農業の先生）との交流会でアドバイスを受け、育てる苗を決めました。今年度育てる野菜は、ナス・カボチャ・トウモロコシ・トマト・スイカの5種類です。  
5月9日（木）今年度初めての農作業では5種類すべての苗を植えました。前日は大雨だったので、お天気が心配でしたが無事に作業ができました。今から収穫するのが楽しみです♪



## 【写真俳句】 吟行の会 ✨

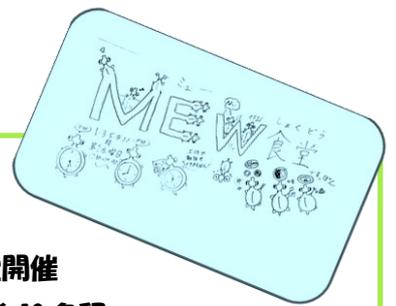
5月14日（火）井之頭公園で吟行を行いました。  
お天気に恵まれ、心地良い風に吹かれながら池のほとりを散策し、絶好の吟行日和でした。  
公園内は、たくさんの樹木や花・噴水・ボートなどがあり、各々がスマホやデジカメで撮影しました。  
お昼はみんなでベンチに座ってお弁当を食べました。  
青空の下、屋外で食べるお弁当は最高に美味しかったです。  
さあ、次の句会ではどんな句が詠まれるでしょうか？



## 【メンバー企画】

みんなでサポをより良くしていくために一人ひとりが意見を出しやすい「グループワーク」の練習をしてみませんか？見学からでも大丈夫です。お気軽に来てみてください。

6月8日（土）13：00～14：00 ワークショップ MEW のスペース



### ★さき織りの「さき糸」を作いませんか？

毎月行っている「はたおり」の時間…これまでたくさんの素晴らしい作品がうまれてきました。10月の文化祭に向けて「さき織り」での作品づくりを始めようと皆さんで話しているのですが、作品数が増えれば増えるほど、さき織りで使う「さき糸」が必要な状況です。

「さき糸」は綿などの布を割いて糸状にして作られています。ワークショップMEWには布の提供で協力してもらいます。布を割く作業はちょっとした発散になるかも！？どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：6月10日（月）14：00～16：00

場所：ライフサポートMEW フリースペース

申込み：不要

### ★MEW 食堂報告

5月8日 MEW 食堂開催

しました。参加者 40 名程、

子どもも大人もトッピング自由のカレーを食べて、あちこちで大満足の笑顔があふれていました。食後は、折り紙や工作をしたり、

おしゃべりしたりと思い思いの時間をゆったりと過ごされました。

次回は7月10日（水）

です。お待ちしております。



## 2024年4月度 事業報告（地域活動支援センター）



### スタッフより一言

「我が家の癒し犬」

我が家は愛犬（ポメラニアン3歳♂）と暮らしています。家族が仕事や学校から帰宅すると、「帰りが遅いよ！」と言わんばかりに家の中で吠えまわります。そして、すごい勢いで駆け寄り、時には何度もジャンプして出迎えてくれます。ご飯やおやつを準備している時にも、喜びのジャンプを見せる食いしん坊です。また、散歩が大好きで、朝晩1時間ずつ一緒に歩き、家族の運動不足を解消してくれています。愛犬のおかげで、近所には犬仲間の知り合いも増え、飼い主同士をつなげてくれています。

いつも家族の中心にいて、家族の心を癒して元気にさせてくれる存在です。（スタッフ G）

登録者数変遷			
4月	新規	退所	総数
	8名	0名	149名
利用状況			
開所日数		21日	
来所者数		338名	
相談等件数			
電話		141件	
来所相談		39件	
訪問		0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		3件	
その他		7件	

平均年齢	52.7	最高齢	75	最年少	21
------	------	-----	----	-----	----

### ★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 文化祭会場見学について
- ② 写真俳句、5月旬会案内
- ③ 花植えボランティア募集（6/6（木）13時～）
- ④ さき織のさき糸作り会
- ⑤ 文化祭日程

#### 【議題】

- ① ドライブレクリエーション候補地希望
- ② ミュー食堂参加者の声
- ③ メンバー企画「語り合う会」について