

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円

【カレー】8月5日(月) 申し込み:7月29日(月)~

夏野菜トッピングカレー

夏野菜をトッピングしたにぎやかカレーです。
美味しくて栄養価が高い旬の野菜を食べて、パワーアップ!!

300円

【ランチ】8月26日(月) 申し込み:8月19日(月)~

ビビンバ

具だくさんのビビンバ★★★。
かき混ぜてもそのままでもお好きな楽しみ方でどうぞ(-)-☆



7月1日(月)のランチ会は
「牛肉スパイシーカレー&きゅうりとワカメのスープ
ブロッコリーとモロッコインゲンのごまマヨネーズ和え
もぎたてトウモロコシ
トマトと紫玉ねぎのマリネ」 でした。(写真左)



夕食サービス献立表 ※予約制 12名

8月2日(金) 申し込み:7月27日(土)~

① あんかけ焼きそば	具沢山あんかけ美味しいよ 夏は中華で乗り切ろう!!
② もやし中華サラダ	
③ スープ	
④ ナスとピーマンの炒め煮	

8月9日(金) 申し込み:8月3日(土)~

① ご飯	つやつやぶいぶい 鶏の照り焼き 美味しさ間違いなし!
② 鶏肉の照り焼き	
③ 千切りキャベツとトマトのサラダ	
④ 青菜とちくわの煮物	
⑤ みそ汁	

8月16日(金) 申し込み:8月10日(土)~

① 親子丼	人気のどんぶり お楽しみに♪
② 糸こんにゃくとピーマンの炒め煮	
③ キャベツの浅漬け	
④ みそ汁	

8月23日(金) 申し込み:8月17日(土)~

① ご飯	スタミナ満点豚の生姜焼き 豚肉のビタミンB1 食べて 疲れ知らずに!!
② 豚肉の生姜焼き	
③ きゅうりのサラダ	
④ 冷や奴	
⑤ みそ汁	

8月30日(金) 申し込み:8月24日(土)~

① ご飯	工藤家特製ポテトサラダ お楽しみに♪
② 魚	
③ ポテトサラダ	
④ ナスの炒め煮	
⑤ みそ汁	

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 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



🍁 MEW 文化祭2024 10月4日(金)～8日(火)

(※10月4日(金)は準備日の予定です)

いよいよ8月ですね。暑い盛りですが、サポではみんなで少しずつ文化祭の準備を進めています。作品を展示しようと考えてくださっている方もおられると思います。今回は「作品展示」のご案内と文化祭の準備日、当日のスケジュールをお知らせいたします。

すてきなギャラリーにご自身の作品を展示してみませんか？素敵なカフェで作品や朗読劇を鑑賞、観劇してみませんか？芸術の秋をみなさんで楽しみたいと思いますので、お一人おひとり、それぞれの楽しみ方をしていただけたいと思います。

【作品展示をご希望の方】

- ① 会場であるジェーナスクリエイションでの展示イメージを作るため、全体の作品数や大きさを把握したいと思います。展示をご希望の方は申込書に記入し提出してください。申込書はライフサポート MEW にてお渡しできるように準備します。作品出展数はお一人3点まで。

展示作品の申込期間

8月26日(月)9:30～9月7日(土)18:00まで

- ② 申し込みをいただく作品は事前に MEW までご持参ください。

作品の提出期間

9月17日(火)9:30～9月28日(土)18:00まで

★なお、今回の文化祭は同じ MEW のワークショップ MEW やミューのいえのメンバーからも作品を募集する予定です。MEW 全体で盛り上げていきましょう!!

みんなで楽しもう♪

●●● 森うたう先生の朗読会 ●●●

- 7月に文化祭での朗読劇のキャストが決まりました♪
10月の文化祭を目指して朗読をする人、効果音担当、力を合わせて頑張っていきます。



♥森うたう先生♥

MEW 文化祭に向けて作品作り

ジェーナスクリエーション代表・小林良子先生と
『布で絵を描こう!』

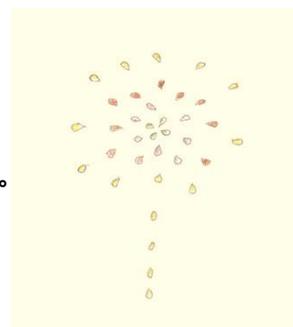


- 日時: 8月19日月曜日
14:00~16:00
(★ 13:30 MEW 集合)
- 場所: ジェーナスクリエーション
- 持ち物: 飲み物
- 交通費: 補助あり

ミシンなどいろいろな道具を使って絵を描いてみよう!!
「細かい作業が苦手…」 「もの作りは得意じゃないな…」 など、
苦手な方も大歓迎です★
アイロンを使って布を貼り付けることもできます○
一緒に楽しい時間を過ごしましょう!!

○○○ 👤 グループワーク ○○○

月一回行っているメンバー企画のグループワークでは、みんなで話し合いたいテーマを出し合いました。たくさん出たテーマは8月6日(火)までサポでシール投票を行います。グループワークに参加したことがない方も投票してもらえると嬉しいです。次回のグループワークは 8月10日(土) 13:00~14:00の予定です。お気軽にご参加ください。



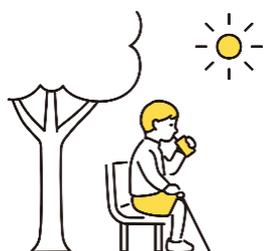
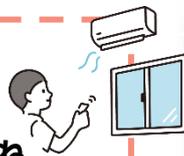
★七夕飾り★

地域の方から立派な笹が届き、メンバー・スタッフと一緒に笹を飾りました。昔を思い出しながら、色紙で笹飾りを作ったり、短冊に願いを書き、童心に帰って楽しみました。
皆の願いよ 天まで届け!



熱中症対策

暑さや湿度の高さなど、体調管理が難しい毎日が続いていますね。
熱中症の発生は7~8月がピークとされています。
熱中症予防のポイントは「暑さを避ける・こまめに水分補給する」こと!
MEW 来所時などは、日傘や帽子を着用し、上手に暑さを避け、マイボトルを持ち歩くなど、こまめな水分補給をすることを勧めます。



厚生労働省 熱中症情報に関するホームページより

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



★MEW 食堂報告★

7月10日、MEW 食堂を開催しました。
参加者は45名(内、子ども13名)でした。
今回は地域の方から
「にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・お米・もも・ブルーベリー」
の寄付がありました。地域の方に応援されて、
調理にも熱が入りました。食事をした方々からは
「美味しい」の聲が、工作ワークショップに
一生懸命取り組んでいた子からは「楽しかった」
の聲が聞かれました。思い思いの時間を過ごせる場として、
地域の皆さんと交流ができました。



サポのメンバーも有志で
食事の仕込みや工作など
に参加しました!!



2024年6月度 事業報告 (地域活動支援センター)

登録者数変遷			
6月	新規	退所	総数
	1名	5名	144名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	285名		
相談等件数			
電話	214件		
来所相談	41件		
訪問	2件		
同行	6件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	14件		
電子メール	6件		
その他	3件		

平均年齢	52.6	最高齢	75	最年少	21
------	------	-----	----	-----	----

スタッフより一言



「いぬのミクとねこのハク」

以前ミニチュアダックスのミクとスコティッシュフォールドのハクと暮らしてました。

ミクは私が仕事から帰ると遊んでくれるまでじっと待ってましたが、ハクは食器棚や本箱の上において、好き勝手に自由にしてました。

私の様子をいつも見ているミク、全く気にしないハクとの暮らしは、面白く心地よい日々でした。ありがとう。

(ミクは18才、ハクは13才で天国へ) スタッフM

★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 朗読会 (8/17 (土)・8/31 (土))
- ② 文化祭作品作り「布で絵を描こう」
8/19 (月) 14:00~16:00
@ジェーナスクリエーション
- ③ グループワーク (練習)
8/10 (土) 13:00~14:00

【議題】

- ① 文化祭のポスターについて検討
- ② 3月予定の日帰り旅行について