

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円		【カレー】1月6日(月) 申し込み: 12月23日(月)~	
ポークカレー	みんな大好き!! 松本さん流ポークカレー楽しみですね♪		
300円		【ランチ】1月20日(月) 申し込み: 1月14日(火)~	
ベーコンと冬野菜のポトフ	冬野菜をもいもい食べて温まろう!!		



12月23日(月)のクリスマスランチ会は
 「タンドリーチキンやポテトサラダ、人参のグラッセなどのもいもいワンプレート、野菜たっぷりの豆乳味噌スープ、デザートはキウイフルーツとヨーグルト、クッキーとリンゴジャムのせクラッカー」でした
大満足。



夕食サービス献立表 ※予約制 12名



1月10日(金) 申し込み: 1月4日(土)~	
① お雑煮 ② 煮物 ③ なます	お正月気分でお雑煮をいただきます♪
1月17日(金) 申し込み: 1月11日(土)~	
① ごはん ② フタシチュー ③ サラダ ④ 青菜のいため煮	心も体も温まるシチュー♪ 楽しみですね
1月24日(金) 申し込み: 1月18日(土)~	
① ごはん ② 白菜と厚揚げの煮物 ③ 酢の物 ④ みそ汁	味が染みたくたくたの白菜で ほっこり温まろう
1月31日(金) 申し込み: 1月25日(土)~	
① ごはん ② 豚と大根の煮物 ③ 春雨サラダ ④ 人参ともやし ⑤ みそ汁	味染み大根で ご飯がすすみそうですね

サポの会所(400円)17時半~

【申込方法】

- ・申込受付は、**前週の土曜日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。場合によっては副菜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15分頃**には来所してください。



2025年1月号



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

TEL : 0422-36-3830 (相談用)

0422-50-1355 (事務用)

FAX : 0422-36-3700

E-mail : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp



明けましておめでとうございます

みなさま、2024年(令和6年)はどのような一年を過ごされましたでしょうか。
そして、今年2025年(令和7年)はどのような一年にしたいと考えておられますか。

ライフサポートMEWでは、一昨年に続き、農福連携および体力づくりのための「農作業」や創作表現活動のための「MEW文化祭2024」を行いました。特に10月に開催したMEW文化祭は、ギャラリーカフェ ジェーナス クリエイションのご協力のもと、作品展示と朗読劇を行い、みんなでひとつのことを成し遂げる経験を積む貴重な機会となりました。こうした取り組みに挑戦ができるのも、日頃から、たくさんのボランティアの皆さま、先生方、地域の方々を支えていただいているからこそ感じております。日々、私たちをあたたく見守り、活動を支えてくださっている皆さまに改めて感謝申し上げます。

本年も、みんなで力を合わせて活動して参ります。

今後ともライフサポートMEWをどうぞよろしくお願い申し上げます。

ライフサポート MEW 施設長 森 茜子



プログラムアンケートへのご協力お願い

ライフサポート MEW では地域活動支援センターの活動をより充実させるために、約3年前より地域活動支援センターと計画相談支援の担当職員を分けて活動をしています。おかげさまで、メンバーのみなさんの企画からはじまった活動や新たな取り組みの文化祭や農園などもはじまり、この3年間は共にいろいろなことに挑戦してきた年月でした。活動の幅が広がったことによりプログラムの種類も増え賑やかになった一方で、いつも忙しくて落ち着かないという方もおられるのではないかと気がかりです。そこで、次年度以降の活動をより良くしていくために、日頃からお利用されているみなさんから率直なご意見をいただくプログラムアンケートを実施いたします。

＜実施方法＞①～③のいずれかをお選びください

- ① アンケート用紙
(サポに用紙と回収ボックスを設置しています)
- ② オンライン回答
(右下のQRコードを読み込んでください)
- ③ 電話での口頭回答

＜実施期間＞

令和6(2024)年12月19日(木)～
令和7(2025)年1月15日(火)まで



ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



ボランティアさん との交流会

ボランティアさんとの交流会

日時：2025年1月18日（土）
14:00～15:30

場所：中央コミュニティーセンター
3階 第二会議室

ボランティア交流会

+朗読劇動画鑑賞会

日頃お世話になっているボランティアの皆さんと
2024年を振り返りながら、文化祭での朗読劇動画鑑賞とおしゃべりを楽しみませんか？
心温まる午後のひとときを過ごせればと思います。
是非お気軽にご参加ください。



はたサポ(はたらくをサポートする委員会)からのお知らせ

座談会

「就活スイッチ」は いつ入った？

要申込
参加無料

「いつかは働きたい」「就職活動どうしようかな」など、漠然とだけ就職に興味がある方。就労している方や、就労していた方をお招きして、どのようなきっかけで就活スイッチが入ったのかをお話しいただき、就活について一緒に考える座談会を行います。

サポと一緒に活動した人、ワークショップ MEW で働いた人が、あの時を振り返りながら、今を伝えてくれます。お一人おひと違った物語があったと思います。何がきっかけになったのか、聞いてみませんか。

主催：はたらくをサポートする委員会
(NPO 法人ミュー)

登壇者：就労支援B型など、福祉サービス
を利用して就労した方 4名を予定

【日時】2025年1月25日(土)

14:00～16:00

【場所】ワークショップ MEW

《ご報告》ピア勉強会 2024 presented by…飛翔の会

第1回 10月「ピアスタッフの立ち位置とピアの意味」講師：関口明彦

第2回 11月精神保健福祉講座「ピアとして働くリアルな声」

講師：清田智也さん(地域活動支援センターふれあい)、

斎藤俊生さん(地域生活支援センターせせらぎ)、

コーディネーター：関口明彦



2ヶ月に渡ってみんなで「ピア」について勉強しました。第2回は、実際に現場で働いているピアの声を聞く貴重な機会でした。皆さんの声の一部はこちらです。

- ・「ピアスタッフの1日」のお話を聴けて、イメージが湧きました。
- ・参加してよかったです。大変な時の自身のケアの仕方など参考にさせていただきたいと思いました。ありがとうございました。
- ・斎藤さん清田さん関口さんのとても甘いボイスに感激しました。とても役に立つ内容で楽しかったです。またお願いします。

2024 生活講座 「足の健康講座」

テーマ「歩き続ける足になるために」と題し、参加者一人一人の足をチェックし、爪や足の指、足裏をケアしていただきました。足のトラブルは身体のゆがみの原因に繋がり、そのままトレーニングすると身体を痛めると教えて頂きました。
今後ご自身の足と向き合っていきましょう。



【メンバー企画】グループワーク

日時:2025年1月11日(土)13:00~14:00

今回は、前半「MEWのマル秘話し」

後半「考え方のくせ」

をテーマに話していきたいと思います。

あなたは、何を話してみたいですか？

【はばたき会】今後の予定

12月6日のはばたき会で来年のテーマをみんなで話し合って投票で決めました。1月は「今年の抱負」2月は「私の好きな歌」3月は「はまっている(いた)スポーツ」になりました。宜しくお願い致します。

2024年10月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷			
11月	新規	退所	総数
	1名	0名	148名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	327名		
相談等件数			
電話	189件		
来所相談	29件		
訪問	4件		
同行	7件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	21件		
電子メール	5件		
その他	0件		

平均年齢	53.0	最高齢	75	最年少	22
------	------	-----	----	-----	----

運営ミーティングの報告

【報告】

- 12/19~1/15 プログラムアンケート
- 1/3 (金) 9:30~※メンバー企画「初詣」
- 1/10 (金) 15:00~はばたき会「私の好きな歌」
- 1/17 (金) 16:00~飛翔の会
- 1/18 (土) 14:00~15:30 ボランティア交流会
- 1/25 (土) 14:00~16:00 はたサポ座談会

【議題】

- 5月企画展への作品作りについてすすめ方
- 日帰り旅行：3/21 (金) 江の島・北鎌倉予定

ゲストを招いてのイベント!!

2月に江戸小唄を楽しむ会を企画しております。

ぜひ、ご参加ください。お楽しみに♪♪

こころを元気に!!
一緒に笑って
楽しい江戸小唄入門

講師：一般社団法人
江戸小唄つながりコーチングのみなさま

内容：江戸小唄を聞いてみんなで大笑い
江戸小唄かるた取りを楽しむ

日時：2/8(土)14:00~16:00
場所：西久保コミセン2階 和室
定員：30名
会費：無料
対象者：MEWの利用者及び
武蔵野市民の方
申込み：2025年1月15日~予約開始
問合せ：ライフサポートMEW
TEL0422-36-3830

★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)