

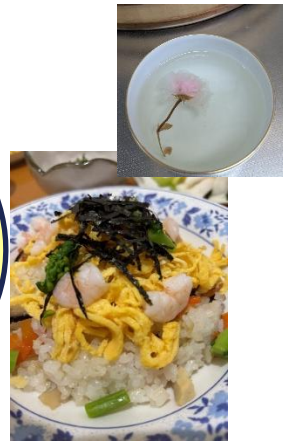
# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



<b>200円</b>	<b>[カレー]4月 7日(月) 申し込み: 3月31日(月)~</b>
チキンカレー	シンプルに美味しいチキンカレー♪お楽しみに☺
<b>300円</b>	<b>[ランチ]4月 28日(月) 申し込み: 4月21日(月)~</b>
魚料理★★★	お魚を食べよう!! 魚の種類はになるか?お楽しみに♡



3月17日(月)のランチ会は  
「菜の花のちらし寿司・あさり汁・  
マグロと長いものわさび醤油和え・  
かぶ、セロリの漬物」でした。  
春を感じる🌸とっても美味しい  
ランチでした♪♪



## 夕食サービス献立表 ※予約制 12名

<b>4月4日(金) 申し込み:3月29日(土)~</b>	
① ごはん ② しゅうまい ③ どうぶ ④ みそ汁	工藤さんの 手作りしゅうまい 美味しそう
<b>4月11日(金) 申し込み:4月5日(土)~</b>	
① ごはん ② しょうが焼き ③ サラダ・トマト ④ かぼちゃ ⑤ みそ汁	ご飯がすすむ 和定食!! もりもり食べよう!
<b>4月18日(金) 申し込み:4月12日(土)~</b>	
① 焼きそば ② サラダ ③ スープ ④ きゅうりとわかめの酢の物	昔ながらの ソース焼きそば 楽しみですね♪
<b>4月25日(金) 申し込み:4月19日(土)~</b>	
① ごはん ② れんこんのはさみ焼 ③ 人参とちくわの和え物 ④ みそ汁	ビタミンCと食物繊維が 豊富なれんこん 風邪予防になりますね

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。



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



## ライフサポート MEW **【地域活動支援センターの更新について】**

現在 ライフサポート MEW(地域活動支援センター)に登録されている皆さまへ  
令和7年度のライフサポート MEW(地域活動支援センター)の契約更新についてのご連絡です。  
更新のために提出する書類は「現況届」のみです。  
ニュースレターに同封されている両面刷りの「現況届」に更新の希望などを記入してください。  
記入後は、同封の返信用封筒に「現況届」一枚だけを入れて、返送してください。  
期日は5月31日(土)までです。ご協力をよろしくお願いいたします。

令和7年度 ライフサポート MEW 登録者現況届

ライフサポート MEW 宛

下記の通り、現況を報告します。

令和7年度の  
利用継続の希望欄  
は忘れずに  
ご記入ください。

記入日	令	和	年	月	日
氏名					
住所	〒				
電話					

- ライフサポート MEW の令和7年度の利用継続を  
1) 希望します。 2) 希望しません。  
※武蔵野市以外在住の方は、再登録が  
できなくなりますのでご注意ください。
- 1の設問で、「利用継続を希望する」方にうかがいます。  
令和7年度の利用に際して近況を教えてくださいたいと思います。  
面談もしくは電話のどちらをお選びください。

利用継続を希望する方は  
面談か電話のどちらかを  
選んでください。  
お一人ずつ、  
最近のご様子をお聞きする  
時間をつくります。

## 【お知らせ】

### 1. MEW 文化祭2025 & MEW 農園 について

今年度もライフサポート MEW では、秋の MEW 文化祭と、春から冬にかけての MEW 農園に取り組みます。どちらも今年で**3年目**！よろしければ、これまで参加されてきた方も、参加されていない方も、一緒に楽しんでみませんか？ どうしようかなと思っている方は、スタッフにご相談くださいね。ともに考えながら取り組みたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

### 2. サポプログラム紹介

今年度より、ニュースレターに入っている今月の予定(カレンダー)の裏面に、各プログラムの紹介を載せています。気になるプログラムがありましたら、是非ご参加ください。

## 【MEW 農園】



### 育てる野菜を相談しよう！ 農業の先生、岩永さんとの茶話会



農作業をする前に今年もお世話になる  
「むさしの農業ふれあい村」の岩永さんと、  
育てる野菜について相談する茶話会を開催  
します。ぜひご参加ください。

※4月下旬から農作業を開始します！！

～毎週木曜日 10:00 サボ集合～見学のみもできます

#### 茶話会

日時：4月17日（木）14：30～15：00

場所：ライフサポート MEW フリースペース

申込：3月28日～申し込み開始

※先着15名（要予約）

申込先：TEL0422-36-3830

参加費：シフォンケーキ代100円（当日支払）

## 【ご案内】精神保健福祉講座

### 予防医学の観点から「ご長寿健康ライフ」

季節の変わり目で、寒暖差が大きく、心身の調子を崩しやすい時期ですね。

今年度はじめの講座は、この時期だからこそこの季節性の不調や生活習慣病は予防ができることなどについて皆さんと一緒に考えたいと思います。

講師は、武蔵野市内で40年近く、「はり灸」でたくさんの患者さんを治療している鍼灸師の森下佳代さんです。森下さんは生活習慣アドバイザーや予防医学アドバイザーでもあります。笑顔溢れる、いつも自然体な森下さんのわかりやすい講座に参加してみませんか？

日時 4月19日（土）14:30～16:00（途中休憩あり）

場所 ティアハイム武蔵野1階

対象 講座に関心のある武蔵野市民の方、MEWのメンバー

費用 無料

申込 予約制 3月28日～申し込み開始 先着30名

申込先 TEL0422-36-3830



## ■はばたき会と飛翔の会について

はばたき会と飛翔の会は目的と内容が異なります。はばたき会はハイフリッドで行い、来所できない方もZoomで参加できるようにしており、なるべく気楽に話せるテーマであれこれと自由に発言できる場を提供しています。一方、飛翔の会は勉強会のような雰囲気、ためになる知識やノウハウを提供し、皆さんの経験もお互いにシェアしていきたいと考えています。

### 【はばたき会】今後の予定

今後のはばたき会の月ごとのテーマをお知らせします。4月は「はまっている音楽」5月は「この物価高をどう考えるか」、6月が「好きな麺類」、7月が「最近の気象現象について」です。

### 【飛翔の会】今後の予定

飛翔の会は、今年度は《ピアに必要な〇〇〇〇》と題してまずは「ピアに必要な基礎知識」を3回に分けて行うこととなりました。「手帳について」「障害年金について」「生活保護について」などを考えています。その後はピアに必要な福祉サービスや医療の使い方などなどを考えています。



## 【メンバー企画】室内 BBQ

現在、日程調整中!! 5月中の土曜日に開催予定です。  
4人1組のグループに分かれてBBQを楽しみます。  
申し込まれる方は、下記①～⑤の係をお願いします  
フリースペースに掲示しているポスターの希望する係に  
名前を記載してください。

- ① 幹事: 企画&進行
- ② 準備: 設営(テーブルセッティング・配膳等)
- ③ 買い出し: 肉や野菜の購入
- ④ 焼き係: 交代でグリル担当
- ⑤ 調理: メニューを考えリスト作成&当日の調理

## 👥【メンバー企画】グループワーク ☺

日時: 2025年4月19日(土) 13:00~14:00  
4月からグループワークは、  
第2週の土曜日→第3週の土曜日へ!!  
日程が変更になっています。お間違いなく。  
ぜひ、ご参加ください、お待ちしております。

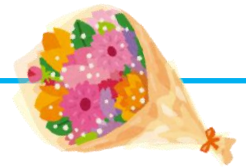


## 将棋教室☺初心者クラス開催予定!

日時: 2025年4月12日(土) 14:00~16:00



## スタッフより一言



## 小原さんとの思い出

45年程前に私が武蔵野市役所に入庁し初めて  
小原さんと職場で会った時のことを思い出します。  
旧市役所(現在の市民文化会館)のおんぼろ西庁舎  
にあった福祉部厚生課に配属になり私は高齢者担当  
の老後福祉係で、小原さんは軍人恩給や福祉手当  
の厚生給付係でした。同じフロアには規模が小さか  
った市民社協も同居、狭い事務所でもとても賑やかで  
した。その後小原さんは福祉部の障害者福祉課や  
福祉事務所に異動、また MEW の立ち上げにも参加  
されました。(服部)

～小原さんご苦労さまでした～

## 2025年2月度 事業報告

### (地域活動支援センター)

#### 登録者数変遷

2月	新規	退所	総数
	1名	0名	150名

#### 利用状況

開所日数	18日
来所者数	288名
相談等件数	
電話	140件
来所相談	32件
訪問	0件
同行	3件
個別支援会議	1件
関係機関との連絡調整	12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】

- ① 3/27 (土) 13:30~14:30 防災訓練
- ② 3/31 退職: 小原  
4/1 異動: 木島: ミューのいえ  
八田: ミューのいえ

#### 【議題】

- ① 5月予定  
「室内BBQ」について  
・幹事3人/1人1つ担当係をお願いします  
・参加費いくらに設定する?  
・ホットプレート何台準備するか?  
・予定人数は?

### ★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)