

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円

[カレー]5月19日(月) 申し込み: 5月12日(月)~

キーマカレー

大人気キーマカレー♪なにがトッピングされるでしょうか?!
お楽しみに◎



4月7日(月)のカレーの会は
「じゃがいもゴロゴロチキンカレー、
ほうれん草のからし醤油和え、
人参とキャベツのマリネ、小松菜と
しめじのすまし汁」でした。
(写真左)

夕食サービス献立表 ※予約制 12名

5月2日(金) 申し込み:4月26日(土)~	
① ごはん ② 魚 ③ ポテトサラダ ④ 野菜炒め ⑤ みそ汁	何の魚になるかな? お楽しみに♪
5月9日(金) 申し込み:5月2日(金)~	
① ごはん ② ハンバーグ ③ サラダ (キャベツ・トマト・ブロッコリー) ④ 酢の物 ⑤ スープ	肉汁あふれる ジューシーな 手作りハンバーグ ★★★
5月16日(金) 申し込み:5月10日(土)~	
① ビビンバ ② キャベツの塩コンソメ和え ③ トマト ④ スープ	そのままでも、 混ぜても楽しめる ビビンバです♡
5月23日(金) 申し込み:5月17日(土)~	
① ハヤシライス ② サラダ ③ 酢の物	トマトとお肉のハーモニー ハヤシライス♪
5月30日(金) 申し込み:5月24日(土)~	
① ジャージャー麺 ② かきたま汁 ③ サラダ	豚ひき肉と甜面醤を使った 甘辛い肉みそを中華麺にか けて食べます!!



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 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

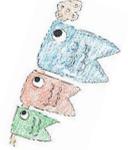
東京都武蔵野市中町3-4-9ディアハイム武蔵野1階

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



ライフサポート MEW (地域活動支援センター) に登録している皆さまへ
更新の書類 (現況届) は5月末までに提出してください。ご協力よろしく申し上げます。

★メンバー企画★ 室内 BBQ 開催決定

盛り上げ隊からのお知らせ☆彡

昨年、3月に開催して大好評だった室内BBQを
今年も開催することになりました。

今年もみんなで盛り上がりましょう！

参加する方には、1人1役を担ってもらい、
みんなで楽しみましょう。

役割は、前日の買い物・当日の調理・会場の
セッティング・各テーブルでの焼きがかり・盛り
上げ隊があります。片付けは全員で行います。

飲み物は各自でペットボトル飲料等お持ち
ください。アルコールは不可です。



日時: 5月31日(土)開始 12:00~

全体集合は 11:00~準備をします

(担当の係によって集合時間が異なります)

場所: ライフサポート MEW

参加費: 1800円

事前払い: 5/27(火)まで

申込み: 事前予約制 先着20名

5月1日(木)10:00~受付開始

申込み先: ライフサポート MEW

TEL: 0422-36-3830

※キャンセルは5月29日(木)まで

★MEW 農園★ 畑作業がはじまります！！

いよいよ育てる野菜が決まりました。

今年は1年間を前期と後期に分けて
暑さ対策をしながら取り組む予定です。

まずは見学からでも大歓迎！

土や植物に触れることは心が洗われます。

教えてくださる「むさしの農業ふれあい村」
のみなさんはとてもやさしく、知らない知識を
得る喜びもあります。

ぜひ、一緒に畑をたのしみませんか??

※参加する方は当日サポ集合です (予約不要)



お世話になっている
岩永さんと秋穂さん

MEW 農園日程

★前期: 4月下旬~7月中旬

(毎週木曜日 10時にサポ出発!)

夏休み: 7月中旬~8月中旬

★後期①: 8月中旬~9月中旬まで

(毎週火曜日 16時にサポ出発!)

★後期②: 9月中旬~2月頃

(毎週木曜日 10時にサポ出発!)

MEW 文化祭2025

今年3年目になる MEW 文化祭、
日程と会場が決定しました!!
ご案内いたしますね☆

日程:2025年10月18日(土)~21日(火)予定
準備日:10月17日(金)予定
片付け:10月21日(火)午後予定
会場:ジェーナス クリエイション
(昨年と同じギャラリーカフェです♪)

★メンバープログラムアンケートの結果からも、MEW 文化祭への前向きなご意見が多くあり、今年も作品の展示と朗読劇の公演を行うことに決めました。

作品を出してみようかなと思っている方は少しずつ制作活動を、朗読劇に挑戦しようと思っている方は以下の練習への参加を、足を運んで鑑賞・観劇したい方は文化祭当日を、ともに一年の楽しみの一つとしていきましょう! 今後も、詳細が決まり次第、順次、ニュースレターにてご案内いたしますので、一緒に声を出す練習をしてみませんか? ぜひぜひチェックしてみてくださいね♪



朗読劇の練習(朗読会)

今年も森うたう先生(声優・女優)に、声の出し方の基礎から教えていただきながら、10月のMEW文化祭での公演に向けて練習を重ねていきたいと思っております。はじめての人はまずは初回の体験から参加してみませんか? 参加してきたメンバーからは、「みんなにも楽しいからでしてほしい!」「新しい自分に気づけた!!」のコメントがありました。これまでの2年間の朗読会を通して、参加しているスタッフもプラスの良い変化を感じています。

練習の予定

練習開始日:6月21日(土)13:30~15:00
(以降、10月まで毎月第3土曜日13:30~15:00予定)
場所:ワークショップ MEW 作業室予定
申込み:5月号のニュースレターが届き次第、順次開始

※「グループワーク」は朗読会のある6月から第1土曜日にお引越します。6~10月朗読会実施日の「麻雀の会」は、15:30~17:30の開催となります。よろしくお願いたします。

【2025年5月企画展@ジェーナスクリエイション】

いよいよ!! MEW が作品出品する企画展展示が始まります。ぜひ、ジェーナスクリエイションへ足をお運びください。

展示期間:5月9日(金)~5月21日(水)

展示場所:ジェーナスクリエイション2階

<お誘い> 展示されている作品を一緒に見に行きませんか?

5月20日(火)14:00 サポ出発します。申込み不要です。



【報告】精神保健福祉講座

4月19日(土) テーマ「ご長寿健康ライフ」~予防医学の観点から~と題し、鍼灸師の森下佳代さんからご講演いただきました。メンバーや地域の方など17名が参加しました。日常に取り込めそうなアドバイスをいろいろいただきました。



【飛翔の会】

毎月第2金曜日 15:00～16:00

今月の飛翔の会は成田市社協のピアサポート養成講座の講義2「ピアサポートに役立つメンタルヘルスの基礎知識 ダイアログ編」の動画を1.25倍速で視聴します。早送りでも1時間を超える長さなのでお知らせしておきます。お気軽にご参加ください。

【メンバー企画】グループワーク ☺

日時:2025年5月17日(土)13:00～14:00

5月のグループワークは、**第3週の土曜日**です!!
6月からは**第1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。

2025年3月度 事業報告 (地域活動支援センター)

スタッフよ一言

1日の休息時間にリラックスした優雅なひとときを味わいたくて、少し気取って昼休みや寝る前に紅茶やハーブティーを飲むようになりました。調べてみるとたくさん種類があって、今日は何を飲もうかと考えるのがささやかな楽しみになっています。最近のお気に入りにはキャラメルアップルの紅茶で、寝る前にはカモミールティーにハマり中です。たまに苦手なお茶を買ってしまっかかりすることもあります。そんな出会いも含めて楽しんでます。お茶に詳しい方がいれば、ぜひおすすめを教えてください。(鈴木)



運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 5/20(火)午後:企画展展示見学 @ジェナス クリエイション
- ② 5/27(火)10:00～12:00 ワーク主催ラッピング教室:参加者募集
- ③ 6月～朗読会がスタート 毎月第3土曜日 13:30～15:00
- ④ 6月～グループワーク 毎月第1土曜日 13:00～14:00へ
- ⑤ 6月～第3土曜日の麻雀 15:30～17:30に変更
- ⑥ 更新書類(現況届)締め切り5月末

【議題】

- ① 室内BBQについて
・「幹事」の名称変更→「盛り上げ隊」:隊員募集中
・5/1(木)～申し込み開始 先着20名
・各系の共有したいことがあれば、室内BBQファイルを利用する

登録者数変遷			
3月	新規	退所	総数
	0名	0名	150名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	307名		
相談等件数			
電話	214件		
来所相談	42件		
訪問	2件		
同行	1件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	24件		
電子メール	1件		
その他	0件		

平均年齢	53.1	最高齢	75	最年少	22
------	------	-----	----	-----	----

★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)

熱中症にご注意!!

5月はまだ暑さになれない時期なので、脱水や熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。1日3食しっかり食べて、食事からも水分補給を!!

