

ライフサポートMEW プログラム紹介

	プログラム名	頻度(月)/曜日	内容
組織づくり	運営ミーティング	2回/(木)	ライフサポートMEWのことをみんなで話し合います。いろいろなお知らせもここで知ることができます。
	みんなDEおしゃべり	2回/(木)	みんなで話題を決めて語り合います。人と話すための第一歩として活用している人もいます。
健康づくり	いきいきサロン	2回/(土)	土曜9時半にサボに集合し、10時～11時に西久保2丁目にある武蔵野市中央地区商店連合会事務所にて開催される身体を動かすメニューのいきいきサロンに参加します。椅子に座って、ストレッチ体操、筋力低下予防トレーニングやボッチャなど、地域の高齢者の方々と楽しみながら運動をします。
	ストレッチ	4回/(木)	運営ミーティングやみんなDEおしゃべりの後、上半身を中心にした体操を行います。座ったままでもOK。
	サボ農園	4回/(木)	毎年「むさしの農業ふれあい村」と育てる野菜を相談し苗を購入するところから始めます。農作業は5月から2月中旬まで(6月中旬～8月中旬はお休み)、毎週木曜日10時にサボ集合して畑へ行きます。大地と一緒に体力づくりをします。収穫した野菜はメンバーで持ち帰っています。夕食サービスの食材にも使われています。
ピア	はばたき会	1回/(金)	フリースペースとZoomのハイブリッドで行っています。テーマはあらかじめ参加者で決めて発表しています。みなさんの意見を聞きながら気軽に参加できる会を目指しています。来所は難しいけどZoomであれば参加できるという方は、Zoomで使うメールアドレスを教えてください。
	飛翔の会	1回/(金)	ピアや相談支援に関連するトピックを取り上げて学習会をしています。今までに「アサーション」「交流分析」「マインドフルネス」などを取り上げました。方法としては、そのトピックについてのYouTube解説動画で勉強しています。その他に臨時でプログラムを企画することもあります。
自主活動	麻雀の会	2～3回/(土)	だれでも参加しやすいルールで、楽しく打てる麻雀です。お気軽にご参加ください。
	読書会	隔月1回/(金)	2週間くらい前に、1冊の本から文章が選ばれます。読み合わせの後に、感想や考えたことなどを発表し合い、一人一人の読み方を知ることができます。
	グループワーク	1回/(土)	MEWを今まで以上に居心地の良い場所にするために、お互いを尊重して話し合い、一緒に成長していきます。
生活相談	弁護士相談	1回/(土)	13:00～、14:00～、15:00～事前予約制(月初の最初の開所日より)です。
	和みの庭	1回/(月)	キャリア40年の鍼灸師さんに、個別相談・フリースペースでのご相談ができます。
	薬剤師さんと話そう	1回/(木)	相談室で個別の相談もできますし、フリースペースで雑談をすることもあります。
趣味	はたおり教室	1回/(火)	和布を利用した機織り、個々人のイメージ(大きさや配色)で素敵な織物が完成します。初めての方は簡単なコースターからチャレンジできます。
	手芸教室	1回/(火)	自分の作りたいものを決めて、布を選び、しつけが終わるとミシンに向かいます。できあがった作品は、日ごとに馴染んでいきます。
	将棋教室	2回/(土)	初心者向け・詰め将棋・対戦をしています。昨年度は市内のコツさんとの交流戦を2回行いました。