

# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円

【カレー】8月18日(月) 申し込み: 8月9日(土)~

きのこチキンカレー

キノコがたっぷり入ったチキンカレーお楽しみに♪

※今月のランチ会は  
第3週の月曜日  
のみ開催です

## ランチ会報告



### 7月7日(月)のランチ会は

「夏野菜のスパイシーカレー(ナスとスッキーニのグリル添え)・  
キャベツのマスタードマリネ・手作りきゅうりのQちゃん・

玉ねぎの醤油漬け・わかめと野菜の味噌汁・トウモロコシ」でした。旬のお野菜  
たっぷりメニューで、体にうれしい、美味しさも抜群の大満足ランチ会でした。



## 夕食会報告

### 7月11日(金)の夕食会は

「ミートローフ(人参・玉ねぎ・ピーマン・チーズ入り)ナスとしし唐の  
炒め物・味噌汁・ヨーグルト」でした。

ミートローフはとってもジューシーで大評判でした◎

## 夕食サービス献立表 ※予約制 12名



サポの会(100円)17時半~

<b>8月 1日(金) 申し込み:7月26日(土)~</b>	
① 天ぷらうどん ② もやしとちくわ和え物	何の天ぷらになるのか、なるのか、楽しみですわ♪
<b>8月 8日(金) 申し込み:8月2日(土)~</b>	
① 三色どんぶり ② サラダ ③ とうふ ④ みそ汁	彩り・栄養・おいしさの三拍子そろった人気メニューです!
<b>8月15日(金) 申し込み:8月9日(土)~</b>	
① ごはん ② チンジャオロース ③ サラダ ④ みそ汁	人気がある中華メニュー! 甘辛い味付けで ごはんがすすみますね☆
<b>8月22日(金) 申し込み:8月16日(土)~</b>	
① ごはん ② 魚の南蛮漬け ③ 青菜としめじ ④ みそ汁	南蛮漬けは食欲がそぞられ ますねー◎
<b>8月29日(金) 申し込み:8月23日(土)~</b>	
① ナポリタン ② サラダ ③ ミネストローネスープ	大人気洋食メニュー 楽しみですわ♪

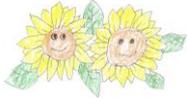
### 【申込方法】

・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



### 【ご案内】日帰りバス旅行

☆申し込み開始:7月28日(月)~

申し込み締め切り(支払い期日):9月8日(月)まで

※チームラボのチケット申し込みのため3週間前です

「豊洲市場・チームラボ巡り 日帰りバス旅行」

日時:9月30日(火) 三鷹駅北口 9:45 集合~17:30 解散予定

人数:10名以上で催行予定

参加費:2500円(チームラボ入館料 2300円含む)

※昼食代は豊洲市場で各自別負担になります。

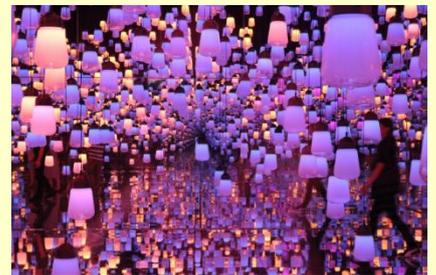
昼食代目安 1,000円~3,000円

#### 旅程表

9:45 三鷹駅北口集合→10:00 三鷹駅北口バス出発→豊洲市場で昼食・観光(11:15着、13:45発)

→チームラボフラネッツ(14:00着、16:15発)→三鷹駅北口(17:30着)

チームラボ豊洲:「五感で浸る、幻想的アート空間」



チームラボイメージ画像



好きなお店で

好きなランチ♪

### 【報告】MEW 農園

ナス、トマト、ジャガイモ、バジル、えだまめ、キュウリ、オクラと、MEW 農園では収穫が続いています！

みんなが楽しみにしているスイカ🍉は、小さくかわいいスイカが実り始めたと思う間もなく収穫されました。

現在、MEW 農園はお休みに入っています。

再開は 8月19日(火)15:30(ライフサポートMEW 集合) です。

8月は曜日と時間に変更になりますので、参加される方は予定表をご確認ください

畑で生育中の野菜



畑から収穫物が届きました





# MEW 文化祭2025 テーマ「和×輪」

【お誘い】文化祭作品づくり☆いっしょに洒落たトレー作りをしてみませんか？？

## メンバー企画 古布×食品トレー×Art

日時 8月26日(火) 14:00~15:30

場所 ライフサポート MEW フリースペース

対象 ライフサポート MEW のメンバーどなたでも

申込み 8月号ニュースレターが届き次第(当日参加可)

申込み先 0422-36-3830(ライフサポート MEW)

参加費 無料<<寄付品などを活用>>

鍵やアクセサリなどものせられるトレーです。食品トレーに布を切ったり貼ったりの簡単な作業です。どなたでもお気軽にご参加ください。

いくつかできたら文化祭にまとめて展示(ウォールアート)にできるとよいですね😊



## MEW 文化祭2025 ギャラリーへの作品展示をご希望の方へ

今年はどんな作品が集まってくるか今からワクワクしています♪  
チラシは会場のギャラリーに依頼をしてみたいというメンバーの声もあり、  
今回のチラシは7口におまかせ予定です!!

- ① **作品展示を考えている方でチラシへ作品掲載してほしい方**  
8月15日(金)までにライフサポート MEW にその旨をお知らせください。  
作品写真のデータ提出もしくは作品をサポにご持参いただきサポにて撮影も可能です。
- ② **作品展示の申込書の提出について(出展数はお一人3点まで)**  
会場の展示イメージを作るため、作品数や大きさ、  
額装の可否、作品持ち込み日および  
持ち帰り日について申込書にご記入の上、提出してください。

※申込書はライフサポート MEW にてお渡しいたします。  
申込期間 9月1日(月)9:30~10月4日(土)18:00まで

これまでのチラシ☆



## 森うたう先生の「朗読会」♪

## MEW 文化祭の朗読劇キャスト決定!!

練習日程:8月19日(土)、9月20日(土)

13:30~15:00 予定

場所:ワークショップ MEW 作業室

講師:森うたう先生

宇治拾遺物語2作品、宮沢賢治著書より2作品、

工藤直子著書より2作品を朗読予定です。

効果音には、「あの」楽器??が登場予定!

☆文化祭朗読劇2公演の日程予定☆

☆第1回公演 10月18日(土)16:00~  
(開場 15:30~)

☆第2回公演 10月20日(月)14:00~  
(開場 13:30~)

## 今月のはばたき会と飛翔の会のご案内



**はばたき会：毎月第1金曜日 15:00～16:00**

※次回：2025年8月1日(金)

・リクエストの多かった「私の推す音楽」というテーマで行います。

**飛翔の会：毎月第2金曜日 15:00～16:00**

※次回：2025年8月8日(金)

・精神科医療のもろもろというお題で医者や薬との付き合い方や関連する権利擁護などについて学べたらと考えています。

## 【メンバー企画】グループワーク

毎月第一土曜日 13:00～14:30

次回：2025年8月2日(土)

8月のグループワークから、その日にみんなでテーマを決めて、そのテーマについて話し合います。誰でも参加しやすいように、マニュアルに沿って進めていくので、司会・進行など気軽に挑戦してみてください♪

## 2025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	1名	153名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	282名		
相談等件数			
電話	201件		
来所相談	50件		
訪問	4件		
同行	1件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	23件		
電子メール	10件		
その他	0件		

平均年齢	52.8	最高齢	76	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 12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)：受付は21時半まで
- ・ 0570-087-478 12時～翌5時半 (こころといのちのほっとライン)

### スタッフより一言

毎年この時期、地方に住む父がみかんを送ってくれる。みかんといえば冬のイメージだが、夏に届くのは「ハウスマかん」。皮が薄く甘みが強い。片田舎のみかんで、かつてはなんとなく手にしていたが、驚いたことにこのみかん、千疋屋でも売っている。父から届いた箱には手紙もメモも入っていない。ただ、みかんが整然と並んでいる。言葉はなくても、「好きだったろ」と言われている気がする。そしていくつになっても娘を応援してくれているのだろう。今年もみかんを食べながら、父の静かなやさしさにしみじみと感謝した。



スタッフG

### \*運営ミーティングの報告\*

#### 【報告】

- ① 7/31 (木) 14:00～かき氷パーティー
- ② 8/2 (土) ミュークラフトハウス  
ミュウ食堂のワークショップの話し合い
- ③ カレーの会&ランチ会7月・8月の予定  
日程：7/28 (月)・8/18 (月)
- ④ 8月のはたおり教室・手芸教室お休み  
(文化祭へ向けてはたおりはいつでも取り組んでください)
- ⑤ 8/26 (火) 文化祭展示用モノづくり古布×食品トレー
- ⑥ 8/30 (土) 14時～16時@スイングビル 11階  
テーマ講座「大人に相談できないこどもたち」
- ⑦ 9/30 (火) 日帰り旅行
- ⑧ 11/10 (月) ドライブレクリエーション  
@八景島パラダイス

#### 【議題】

- ① 日帰り旅行：申し込み開始7/28 (火) ～
- ② 文化祭のチラシ：ジェーナスクリエーションに依頼する