

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円		【カレー】7月 7日(月) 申し込み: 6月30日(月)~	
夏野菜のスパイシーカレー		辛さで暑さを吹き飛ばそう!! お楽しみに♪	
300円		【ランチ】7月 28日(月) 申し込み: 7月19日(土)~	
ローストポーク夏野菜添え		旨味がぎゅっと詰まったジューシーなローストポーク♪ ごはんがすすみそうですね。	

※今月のランチ会は
第4週目の月曜日
開催です



6月16日(月)のランチ会は

「チキンハーフパン粉焼き・さっぱりキャベツとミニトマト
とバジルのマリネ添え・切り干し大根・青梗菜とカニカマ
サラダ・えのきと水菜と豆腐の味噌汁・手作りきゅうりの
Qちゃん・杏のコンポート」でした。

夕食サービス献立表 ※予約制 12名



7月 4日(金) 申し込み: 6月28日(土)~	
① ごはん ② 焼き肉 ③ サラダ ④ 糸こんにゃく和え物 ⑤ みそ汁	ジューシーなお肉が 食欲そとる ごはんがとまらない!!
7月 11日(金) 申し込み: 7月 5日(土)~	
① ごはん ② ミートローフ ③ ナスとピーマン ④ 豆腐 ⑤ みそ汁	旨味をぎゅっと詰め込まれた 工藤さんのミートローフ 楽しみです
7月 18日(金) 申し込み: 7月 12日(土)~	
① 冷やし肉(豚)うどん ② するめとさといもの煮物 ③ 浅漬け	暑い日につるつるっと 食べやすい 夏の定番メニュー
7月 25日(金) 申し込み: 7月 19日(土)~	
① ごはん ② さかな ③ キャベツの塩もみ ④ しめじとちくわの和え物 ⑤ みそ汁	今月の魚はなにかな? 皆さんは 何の魚が好きですか?

サポの会所(400円)一七時半~

【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



【ご案内】日帰りバス旅行

日程・行き先ついに決定！☆

日時：2025年9月30日(火)

場所：豊洲・お台場



9月に実施予定の日帰り旅行！

運営ミーティングにて行き先の候補を出し合ったところ、

なんと17か所もの候補地が挙がりました！その後、

候補地をフリースペースに掲示し、シール投票を実施。

みなさんの投票の結果、**今年の行き先は「豊洲＆お台場」に決定しました！**

詳細についてはこれから順次決めてまいりますので、ぜひ楽しみに！



【MEW 農園】報告&お誘い

元気に成長中

4月からスタートしたMEW農園では、サンチュ・ミニトマト・ナスの収穫が始まっています！

初めてミニトマトを収穫した日は、農園を訪れた5人で1つのトマトを5等分し、喜びを分かち合いました。

その味は格別で、思わず笑顔がこぼれました。

また、かぼちゃも花を咲かせ、

小さな実をつけ始めています。

これからの成長がとても

楽しみです！自然の力にふれ、

一緒にその成長を見守って

みませんか？ご興味のある方は、ぜひご参加ください！

前期日程は、7月10日(木)までとなります。

(夏休み7月17日(木)～8月中旬)



【お誘い】今年も開催します！！

かき氷パーティーします



日時：2025年7月31日(木)
14時00分～15時00分

場所：サポフリースペース

申込み：事前申込制

申込み先：ライフサポートMEW

参加費：100円(7月29日(火)まで支払い)

★準備担当大募集★

職員までお声がけください

🧑🏻🧑🏻🧑🏻【MEW 農園 熱中症防止についてのお知らせ】🍷🍷

熱中症予防のため、暑さ指数(WBGT)「危険」(レベル5段階で最も危険レベル)の時間帯は

畑プログラムを中止いたします。※「武蔵野市 日本気象協会 熱中症」より検索

【お誘い】 森うたう先生の「朗読会」♪

第一回目ははじめての方もいて、ともに手探りながらも、楽しく賑やかな一時でしたね！引き続き、参加者を募集。どうしようか悩んでいる方、いっしょに挑戦してみませんか？

第二回目の日程：7月19日(土) 13:30～15:00

(以降、10月まで毎月、第3土曜日 13:30～15:00の予定)

場所：ワークショップ MEW 作業室

講師：森うたう氏(「水の輪」「水の輪教室」主宰 女優・声優)

対象：ライフサポート MEW のメンバーとなたでも

申込み：7月号ニュースレターが届き次第

申込み先：0422-36-3830(ライフサポート MEW)

申込み締切り：7月5日(土) 15:00まで

★10/18(土)・10/20(月)、MEW 文化祭の朗読劇キャストを決めますので、期日までにお申し込みください。

善意銀行

善意銀行について

善意銀行の招待寄付に関するファイルが、フリースペースにおいてあるのをご存じですか？

ぜひ一度手に取って見てほしい。これからのイベントでは浅草公会堂の藤川流舞蹈会」や後楽園ホールでのフロレス(男子も女子も)などがある。フロ野球のチケットもある。

基本的には職員に申し込んでもらえば一括して申し込み、抽選に当たればチケットが来る(チケットのないのものもある)。鑑賞してもらった後で寄付者にお礼の手紙を書くのが条件だ。

お金はかからない。一人で複数枚の申し込みもできるので検討してみてほしい。

申し込み担当：関口

【ご報告】 テーマ「100歳まで歩ける足づくり」



6月14日(土)に、2025「生活講座」フレイルトレーニング教室を行いました。

講師の先生から、なぜ足が大事なのかについて説明していただく足のミニ講座からはじまりました。その後、足腰の筋力やバランス力テストとして、30秒椅子立ち上がり計測、片足立ち計測や足の指の動きチェックをすることで、ご自身の体の状態を知ってもらう機会になりました。また、ご自身でも取り組んでいけるように、テニスボールを使って足の裏をほぐしたり、ゴムバンドを使用して足首や膝下の筋肉にアプローチするトレーニングを行いました。



【参加者の声】



- ・足を動かすことで、体が軽くなった。
- ・身体がポカポカして血流が良くなった。
- ・ゴムバンドトレーニングは難しかった。
- ・血行が良くなった。
- ・足が大事だということ、動かし方もわかり、取り入れていきたい。
- ・楽しかった。ふくらはぎは第2の心臓と言われることもよくわかった。
- ・自分の身体は動いていないんだ。足指も動かしていないということがわかった。



【お詫び】 電話回線の不具合による通話ができない時間帯が生じたことについて

5月31日(土)14:00 ごろ～15:00 ごろの間、ブレーカーが落ちた後の復旧が遅れたことにより、電話がかからない時間帯がありましたことを、お詫び申し上げます。ご迷惑をおかけいたしました。

飛翔の会

毎月第2金曜日 15:00～16:00

※次回:2025年7月11日(金)

今回の飛翔の会は障害年金について勉強します。
障害年金の不支給判定が、1年で2倍に増えたのは
ニュースにもなりました。基礎年金の増額法案が成立
したのは最近のことです。制度や問題点を色々と
勉強して飛翔の会で参加者の意見を希望を聞かせて
ほしいです。

【メンバー企画】グループワーク

毎月第一土曜日 13:00～14:30

(※時間を拡大しました)

次回:2025年7月5日(土)

テーマは

「青春ソング」と「自分を大切にする方法
(精神面の健康法)」です。

初めての方も気軽に参加を!!

ゆるやかにお待ちしております◎

是非、ご参加してください!!

2025年5月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷			
5月	新規	退所	総数
	3名	0名	153名
利用状況			
開所日数			19日
来所者数			321名
相談等件数			
電話			212件
来所相談			58件
訪問			0件
同行			1件
個別支援会議			2件
関係機関との連絡調整			15件
電子メール			9件
その他			2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

私には、子ども4人、孫が7人(社会人・大学生・高校生・小学生3人・年長さん)がいます。皆、近所に住んでいます。家族総勢17名です。

皆、食えること、飲むことが大好きな家族、誕生日を始め何かとよく集まります。わいわい、がやがや大変にぎやかです。ミュートの新しい出会いがあり、皆様と楽しく過ごせることをとても嬉しく思っています。
どうぞよろしくお願いします。

夕食サービス担当:工藤

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 6/21(土) 13:30～15:00 森うたう先生との朗読会
@ワークショップ MEW 作業室
- ② 6/24(火) はたおり伝承の会40周年記念展鑑賞
- ③ 6/28(土) 交流広場 13:30～15:30
@障害者総合センター地下
- ④ 7/31(木) 14:00～かき氷パーティー
- ⑤ カレーの会&ランチ会7月・8月の予定
7/7日(月)・7/28(月)・8/18(月)
- ⑥ MEW 農園 WBGT 値 9:00 時点「危険」で中止
「武蔵野市 日本気象協会 熱中症」より検索
- ⑦ 熱中症対策: 適宜水分補給をお願いします。
- ⑧ 災害用携帯トイレ: 市役所にて無料配布
6/2～12/26 まで(原則、土日祝日を除く)

【議題】

- ① カレーの会: 基本 200 円
ビーフカレーの時(年1～2回) 食事代 300 円
- ② グループワーク: 1 時間から拡大し 1 時間半へどうか?
13:00～14:30 (麻雀は 15:00～17:00)
- ③ 日帰り旅行 日程・行先決め、バス or 電車