

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円

秋ナスカレー

【カレー】9月1日(月) 申し込み: 8月25日(月)~

秋の味覚・なすを主役にしたカレーです。
秋ならではの美味しさを、ぜひご堪能ください♪

※今月のランチ会は
第1週の月曜日
のみ開催です

ランチ会報告

7月28日(月)のランチ会は

「ローストポーク夏野菜グリルチース焼き・ポテトと人参のグラッセ・
ミニトマトバジル和え・無限ピーマン・生コーンスープ・ごはん・
松本さん手作り梅干し」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。



こんがり焼けたローストポーク♪



8月18日(月)のカレーの会は

「キ/コチキンカレーのレンコンチップス
とラッキョ添え・コリンキーといろいろ野
菜のサラダ、切り干し大根サラダ・小
松菜とえのきとみょうがのスープ」でし
た。皆さんペロリといただきました。

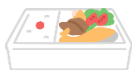
夕食サービス献立表 ※予約制 12名



サポの台所(四〇〇円)一七時半〜

9月5日(金) 申し込み: 8月30日(土)~

① お楽しみ弁当



お楽しみ弁当の日です!
どんなお弁当になるか
お楽しみに♪

9月12日(金) 申し込み: 9月6日(土)~

- ① ごはん
- ② ゴーヤチャンフルー
- ③ 酢の物
- ④ みそ汁

ビタミンたっぷりのゴーヤと、
栄養満点の食材を炒め
合わせたゴーヤチャンフルー
元気がでますね!

9月19日(金) 申し込み: 9月13日(土)~

- ① ごはん
- ② さかな
- ③ ナムル
- ④ なすの煮びたし
- ⑤ みそ汁

今月の魚は何でしょうか?
お楽しみに!!

9月26日(金) 申し込み: 9月20日(土)~

- ① 天ぷらそば
- ② 厚揚げの煮物

今回の天ぷらは何種盛りに
なるかな?!

【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



臨時閉所のお知らせ

MEW 職員半日研修のため9月22日(月)の開所時間は9:30~12:00までです

9月22日(月)12:00以降の時間は閉所とさせていただきます。

なお、お電話でのご相談は緊急でなければ、翌日以降にお願いできますと幸いです。

(相談電話・事務電話ともに17:00までになります。)

職員一同、MEWをより良くするための力をつけるために研鑽に励みます。

ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

(NPO法人ミュー職員一同)



まだまだ募集中!!

【ご案内】日帰りバス旅行

☆申込み締め切り(支払い期日):9月8日(月)まで

※チームラボのチケット申込みのため3週間前です

「豊洲市場・千客万来、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

参加費:2,500円(チームラボ入館料2,300円含む)

※昼食代は豊洲市場で各自負担になります。昼食代目安1,000円~3,000円

当日の行程

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)

→チームラボプラネッツ(14:00着、16:15発)

→ライフサポートMEW・三鷹駅北口(17:30ごろ着)

日帰り旅行のしおり

豊洲市場・千客万来

チームラボプラネッツ(昼用)



日時:9月30日(火) 9:45集合

17:30解散

参加費:2,500円

申し込み:9月8日(月)まで

お問い合わせ:0422-36-3830

参加される方は、待ち合わせ場所・持ち物などは、しおりで確認してください。

MEW 文化祭2025

【お誘い】文化祭展示作品づくり☆輪っかモビール作りをしてみませんか?

☆文化祭会場では、さき織り作品とあわせて、モビールを展示します。モビールは、円形などの輪っか状のプラスチック板に、カラフルなステンドグラスシートを貼って飾り付けたものです。一緒に楽しいものづくりにチャレンジしてみませんか?

輪っかモビールづくり

日時 9月26日(金)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のメンバーとみなさん

申込み 9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





MEW 文化祭2025

日程：10月18日（土）～10月21日（火）

場所：ギャラリーカフェ ジェーナスクリエイション
武蔵野市西久保1丁目6-20

☆今年の文化祭は、メンバーの作品展示、朗読劇、ワークショップ（なごみ猫づくり）など、盛りだくさんの内容を予定しています。作品を展示したい方も、鑑賞したい方、朗読劇に出演する方、観劇する方、ワークショップに参加したい方、「ちょっとのぞいてみようかな」と思う方、まだ迷っている方も、どんな関わり方でも大歓迎です。会場はカフェですので、ゆったりとした時間が流れています。はじめての場所で緊張しやすい方も、もしよろしければ、一緒に足を運べたら安心かと思います。お気軽にお問い合わせください。

（文化祭の詳細は、10月号のニュースレターにチラシを同封する予定です）

ギャラリーへの作品展示をご希望の方へ

① 展示作品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、作品持ち込み日及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

② 展示作品の提出について

MEWの場所の確保の関係でお預かりできる期間は以下の通りです。作品展示を申し込まれた方は、以下の期間にライフサポートMEWまで作品をご持参ください。

提出期間

10月4日（土）9:30～10月16日（木）16:00 まで

【大募集中！！】

文化祭の準備や記録用カメラ、片付けなどの役割を担ってくれる方を募っています

（詳細は所内にも掲示中、電話での問い合わせも可）

準備 10月17日（金）13:00～予定

片付け 10月21日（火）13:00～予定

ほかにも、受付、記録カメラ、BGM、手品などいくつかの役割があります。

ぜひ手を挙げてみませんか？もちろん、ふらっと覗いてみることに挑戦される方も、大歓迎☆☆☆
みんなでつくり上げていきましょう。
お待ちしておりますね♪



【ご案内】 地域生活支援センターせせらぎとの麻雀交流会 打合せ

メンバー発案プログラムとして始まった「麻雀の会」。初心者でも気軽に参加できる場としてスタートしてから、もう随分と経ちますね。

以前は初心者だったメンバーが、今や点棒をたくさん手にして盛り上がる姿もあり、すっかり定期プログラムとして定着しました。そんな「麻雀の会」では、以前から「他事業所との交流戦をしたい！」という声が挙がっていました。

このたび、中野区の地域生活支援センターせせらぎさんと交流戦の相談を進めることとなり、実現に向けて、まずは打合せを開くことになりました！これまで「麻雀の会」に参加したことがある方、ぜひ一緒に打ち合わせに行ってみませんか？



日時：9月13日（土）14:30 サポ出発

（打合せ時間 15:30～1時間程度）

打合せ場所：地域生活支援センターせせらぎ
（中野駅北口より徒歩10分弱）

対象：ライフサポート MEW のメンバーで
「麻雀の会」に参加したことがある方

申込み 随時

申込み先 0422-36-3830

（ライフサポート MEW）

今月のはばたき会と飛翔の会のご案内

はばたき会：日時：2025 年 9 月 5 日（金）

15:00～16:00

・お題は「2000 円の買い物」です。
いつものようにハイブリッドで行います。



飛翔の会：日時：2025 年 9 月 12 日（金）

15:00～16:00

・「医者と薬の付き合い方パート2」になります。

【メンバー企画】グループワーク

毎月第一土曜日 13:00～14:30

今月は 2025 年 9 月 6 日（土）

☆☆☆是非、ご参加ください!! ☆☆☆

【ドライブレクリエーション

ちょっと早いけど...

in 八景島シーパラダイス&横浜南部市場]

☆今年も武蔵野市民社会福祉協議会主催、東京都個人タクシー協同組合武三支部さんとボランティアさん
のご協力で、一緒にタクシーに乗ってレクリエーションを
行います。詳細はサポにお問い合わせ下さい。

日 時：11月10日（月）8:30～17:00

行き先：八景島シーパラダイス&横浜南部市場

参加費：2,500 円 + 食費（各自負担）

（社会福祉協議会の会員の方のみ 1,500 円）

※申込締切 9/6（土）



2025 年 7 月度 事業報告

（地域活動支援センター）

登録者数変遷

7月	新規	退所	総数
	1 名	2 名	152 名

利用状況

開所日数	21 日
来所者数	256 名

相談等件数

電話	217 件
来所相談	55 件
訪問	4 件
同行	2 件
個別支援会議	3 件
関係機関との連絡調整	22 件
電子メール	2 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

～今日は、8月15日～

朝から、終戦の日についてのニュースが流れていた。
仕事で市役所に行った時、入り口に戦争に関する資料
展示がされているのに気付いた。原爆投下の広島、
長崎の写真も展示されていた。

みなさんは、武蔵野市非核都市宣言（昭和 57 年 3 月
29 日）を目にしたことがあるだろうか。私は宣言を
出している自治体だということは知っていたが、
今日、改めてその宣言全文を読むことができた。今の
時代だからこそ、是非目を通し欲しい。（SUNKO）

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 9/13（土）15:30～せせらぎとの麻雀交流会打合せ
- ② 9/16（火）⇒9/9（火）13:00～15:00 手芸教室
- ③ 9/22（火）MEW 職員半日研修のため午後閉所
- ④ 9/26（金）「輪っかモビール」を作ろう。
- ⑤ 9/30（火）日帰り旅行：申込み期限 9/8（月）
10 月は文化祭月間
- ⑥ 10/4（土）グループワークお休み⇒朗読会
- ⑦ 10/11（土）将棋教室お休み⇒猫づくり
- ⑧ 11/10（月）ドライブレクリエーション
@八景島パラダイス&横浜南部市場

申込み期限 9/6（土）

【議題】

- ① 日帰り旅行：買い出しメンバー・バスレク担当募集
- ② フリースペースの使い方