

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円

【カレー】10月 6日(月) 申し込み: 9月29日(月)~

豆とチキンのカレー

たんぱく質豊富なチキンと食物繊維たっぷりの豆を組み合わせた、体にやさしいカレーです。満足感も期待大!!

ランチ会報告

9月1日(月)のランチ会は

「秋ナスカレー・キャベツと人参のマリネ・きゅうりとしその和え物・きのことお松菜と豆腐の味噌汁」でした。カレーと一緒に煮込まれたナスが、とろけるようで、とても美味しかったです♪



夕食サービス献立表 ※予約制 12名



10月 3日(金) 申し込み: 9月 27日(土)~

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| ① ごはん | 鶏肉と根菜を甘辛く煮込んだ、素材の旨味がしみ込んだ筑前煮! 楽しみですわ。 |
| ② 筑前煮 | |
| ③ トマトときゅうりの塩昆布和え | |
| ④ みそ汁 | |

10月10日(金) 申し込み: 10月 4日(土)~

- | | |
|------------|---|
| ① 肉うどん | お肉をのせた温かいうどんとほくほく甘いサツマイモ、秋のごちそうメニューですわ♪ |
| ② きんぴらごぼう | |
| ③ さつまいもの煮物 | |

10月17日(金) 申し込み: 10月 11日(土)~

- | | |
|-----------|-------------------------------|
| ① いもごはん | 秋の味覚を楽しめるメニューですわ! 栄養バランスも満点!! |
| ② さかな | |
| ③ マカロニサラダ | |
| ④ みそ汁 | |

10月24日(金) 申し込み: 10月 18日(土)~

- | | |
|----------|-------------------------|
| ① ごはん | ホッとする和食メニュー! ころもお腹も大満足♪ |
| ② たまご巾着 | |
| ③ ポテトサラダ | |
| ④ みそ汁 | |

10月31日(金) 申し込み: 10月 25日(土)~

- | | |
|-------------|------------------------------|
| ① ミートソースパスタ | 食欲そそる洋食メニュー! 彩も豊かなおすすめセットです◎ |
| ② サラダ | |
| ③ スープ | |
| ④ なすの炒め煮 | |

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 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。

メンバーからは「脂がのって大ぶりで、とても美味しいさんまでした!」と好評の声が寄せられました。

2025.9.19 夕食会の魚メニューはさんまでした!





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



MEW 文化祭2025

会場には、イラストや手仕事、写真など、
きらっと輝く作品が勢ぞろい！

皆さんの日々の楽しみや、挑戦をお披露目
しています!!

ぜひ見に来てください。



テーマ「和×輪」

日時：10月18日(土)～21日(火)

ジェナスクリエイションにて4日間開催！

★詳細は同封のチラシをご参照ください★

10月19日(日)はライフサポート MEW は閉所ですが、
ジェナスクリエイションにスタッフがおりますので、
お気軽に足をお運びくださいね。

MEW 文化祭2025

【ご案内】 ふわふわの「なごみ猫」つくってみませんか？

★MEW 文化祭に向けたモ/づくり企画です。
なんと、障子紙がかわいい立体的な猫に化けます。
ねこ好きの方も、そうではない方も、ふわふわした
触り心地のオリジナル作品をつかって、癒されて
みませんか？そして、できた作品は文化祭に
展示もできます。土曜日の午後のひととき、
ぜひ、いっしょにたのしく過ごしましょう。

日時：10月11日(土)14:00～16:00

場所：MEW(ワークショップMEWの作業室予定)

講師：^{はるえ} 櫻井美江さん(アートファシリテータ)

対象：ライフサポートMEW利用者、ボランティア等

費用：無料

事前予約：先着15名

申込先：TEL 0422-36-3830

申込期間：10月2日(木)10時～10月10日(金)17時まで



【ご報告】MEW 農園

「苗を植えました！！」🌱🌱🌱

あれよあれよと冬野菜を植える季節です。
先日、有志のメンバー2名、スタッフ1名で
榎本園芸まで、冬野菜の苗(白菜、キャベツ、
ブロッコリー、スティックセニョール)を購入
してきました。「1本早いバスに乗れて、
欲しいものがあつという間にそろいました」
(メンバー談)。これからの成長に期待ですね。
冬の収穫今から楽しみに頑張っていきます！



2025.0918.

MEW 農園の様子



【ご案内】2025 収穫祭～芋煮会～

秋の味覚をみんなで味わいませんか？
ボランティアの皆さんと集い、農園で収穫
された野菜を使って、芋煮を囲み楽しい
ひとときを過ごしませんか♪



2024 年の芋煮



2025収穫祭 ～芋煮会～

日時

2025年11月1日(土)
12:00～ / 12:30～ (2部制)

場所

ライフサポートMEW フリースペース
ワークショップMEW 作業室

参加費

300円

申込み

ライフサポートMEW
TEL 0422-36-3830
10月24日(木)より申込み開始



【ご報告】「地域生活支援センターせせらぎ(中野区)」さんの

麻雀交流戦の打合せに行ってきました!!

9月13日(土)にメンバー3名、スタッフ1名で、麻雀交流戦の相談のため、中野区のせせらぎさんにお邪魔してきました。皆さま、あたたかく迎え入れてくださり、当日どのように楽しめるかいろいろと相談することができました。

「優しい人が多いくて、近ければ毎日顔出したいです」(メンバー談)など、せせらぎさんの人と場所の居心地の良さに魅了されて帰ってきました！麻雀交流戦は11月に行う予定です。互いに交流を深める機会にしたいと思います(次号をおたのしみに!!)。

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10月3日(金)

15:00～16:00

・お題は「感動した、又は影響を受けた映画」です。
いつものようにハイブリッドで行います。

☆因みに、はばたき会担当スタッフ関口の最近観た映画は「ムーンフォール」だそうです。

どんな映画だったか聞いてみませんか?!

飛翔の会：日時：2025年10月10日(金)

15:00～16:00

・学習のテーマは「精神疾患の治療と精神療法について」です。また、今後の進め方なども話し合えればと考えています。

【メンバー企画】グループワーク

毎月第一土曜日13:00～14:30

※10月のグループワークはお休みです

次回は2025年11月1日(土)です。

11月のテーマは「ききチョコ・ききグミ食べ比べ」

・参加費：300円程度

・内容：当日グループワークで集まった中でチョコとグミの買い出しに行きます(2～3人)。残ったメンバーはグループワークの準備をします。

そろったら「ききチョコ・ききグミ」食べ比べスタート!

☆☆☆是非、ご参加ください!! ☆☆☆

2025年8月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷			
8月	新規	退所	総数
	1名	1名	152名
利用状況			
開所日数			21日
来所者数			261名
相談等件数			
電話			207件
来所相談			45件
訪問			3件
同行			1件
個別支援会議			2件
関係機関との連絡調整			24件
電子メール			2件
その他			0件

平均年齢	52.7	最高齢	76	最年少	23
------	------	-----	----	-----	----

★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

先日、伊藤時男さん(精神医療国家賠償請求訴訟の原告)にお会いする機会がありました。精神科に40年入院され、東日本大震災を機に転院を繰り返し、還暦を過ぎてから、ようやく落ち着いた地域で生活を送れるようになった方です。日本の社会的入院に一石を投じる国賠訴訟の原告でした。提訴から16回の口頭弁論…今回、伊藤さんは最高裁への上告は見送る決断をされました。伊藤さんの語りの端々から原告になられた覚悟と休まず取り組まれた思い、退く決意をされたことすべてに敬意を表したいと思います。よろしければ伊藤さんの「かごの鳥」という詩を読んでみてください。(A・M)

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 10/11(土) 14:00～16:00 なごみ猫づくり @サボリースペース
- ② 10/16(木) 13:30～16:30 たすきがけプロジェクト 合同説明会@中部すこやか福祉センター
- ③ 10/18(土)～10/21(火) MEW 文化祭 @ジェーナスクリエーション 作品申込み期限 10/4(土)まで
- ④ 11/29(土) 麻雀交流戦@中野 せせらぎ 参加者8名募集

【議題】

- ① 文化祭の下見に散歩がてら行きませんか? 参加者3名以上集まれば10/10(金) 13:00～