

# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



300円

[ランチ] 11月17日(月) 申し込み: 11月10日(月)~

サプライズランチ会★

🌸 今回のランチ会は、魚料理を予定しておりますが、仕入れの状況により内容が変更となる場合がございます。当日いちばん美味しい素材を使った肉料理になることもあります。どちらになるか当日のお楽しみ♪是非、ご期待ください。

## ランチ会報告

10月6日(月)のカレーの会は「豆とチキンのカレー・キャロットラペ・手作りきゅうりのQちゃん・とうがんの煮物・えのきと千ゲン菜のスープ」でした。カレーが本当に美味しくて、つい夢中でいただいてしまいました。



## 夕食サービス献立表 ※予約制 12名



11月7日(金) 申し込み: 11月1日(土)~

- ① カニたまどん(あんかけ)
- ② スープ
- ③ 小松菜と人参
- ④ サラダ

ふんわり卵にカニの旨味エキスをとじこめた特性あんをたっぷりとかけた「カニたま」! 心も体も温まりますね。

11月14日(金) 申し込み: 11月8日(土)~

- ① 混ぜご飯
- ② 小松菜と人参とえのきの和え物
- ③ みそ汁
- ④ 大根サラダ

具材の旨味をぎゅっと詰め込んだ「混ぜご飯」ひと口ごとにほっとする美味しさをお楽しみください。

11月21日(金) 申し込み: 11月15日(土)~

- ① ごはん
- ② 肉じゃが
- ③ 納豆
- ④ ちくわと糸コン
- ⑤ みそ汁

家庭の味をたっぷり詰め込んだメニューです。どこか懐かしい定食を!!

11月28日(金) 申し込み: 11月22日(土)~

- ① ごはん
- ② とうふハンバーグ
- ③ スパゲッティサラダ
- ④ じゃがいも
- ⑤ みそ汁

ふっくら柔らかな「とうふハンバーグ」やさしい味わいの中に、しっかりとした旨味が詰まっています♡

サポの台所(四〇〇円)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。



2025.10.17の夕食会は秋を感じるメニューでした。魚はぶりの照り焼きでした。



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



## 【ご案内】麻雀交流戦 in 地域生活支援センターせせらぎ(中野区)



今年度は「中野区精神障害者地域生活支援センターせせらぎ」のみなさんと麻雀交流戦を企画しています。サポ MEW で「麻雀の会」がはじまって以来、初のお事業所との交流戦となります。MEW の「麻雀の会」はメンバー企画としてスタートし、麻雀を打ったことがない初心者さんも参加しやすいよう工夫を重ねてきたプログラムです。未経験だった方が、今や点棒をごっそり蓄えている場面をよく目にするようになりました。少しずつ、でも着実に成長を遂げてきました。そんな MEW のメンバー企画プログラムが、ついに他自治体の事業所との交流戦を実現できるまでになったことは本当に素晴らしいことです。

「せせらぎ」のメンバー、スタッフの皆さんの中には、麻雀経験が豊富な方もおられますが、ありがたいことに「交流を楽しむことを目的にしていきましょう」と温かいお言葉をいただいています。

今回のキーワードは「ゆるジャン」です♪

「せせらぎ」のみなさんとの交流戦に参加または見学を希望される方は、以下をご確認のうえ、事前にお申し込みください。

交流戦の後は「感想戦」として互いを称え合い、帰りに中野のラーメンを味わいながらお腹も満たせたらと考えています。どうぞ奮ってご参加ください！！

**日時：11月29日(土) 10:30～12:30**

**タイムスケジュール**

★10:00三鷹駅改札前集合→JR 総武線で移動

→10:30～12:00ごろまで麻雀交流戦

→12:00～12:30ごろまで感想戦

→12:30ごろから中野駅近隣でラーメン

→ 移動 → 解散

**集合場所：三鷹駅改札前(集合時間：10:00)**

**会場：地域生活支援センターせせらぎ**

(JR 中野駅北口徒歩8分程度)

※中野フロードウェイの中を通ります。

賑やかで活気ある街並みも楽しめます。

**卓数：全4卓(計16名予定)**

※MEW8名、せせらぎ8名の予定

**対象：ライフサポートMEW利用者**

**費用：参加費無料**

(交通費、食費自己負担)

**事前予約：先着8名(見学者含まず)**

**申込先：ライフサポートMEW**

**TEL 0422-36-3830**

**申込期間：11月1日(土)～先着順**





## 【ご報告】日帰り旅行

9月30日、待ちに待った日帰り旅行(豊洲市場、チームラボフラネッツ豊洲)に15名で行ってきました！秋晴れの中、笑顔いっぱいの日となりました。豊洲市場ではグループごとに分かれ、とんかつ・海鮮丼・うどんなどを堪能。屋上では海をバックに記念写真もパチリ！屋上芝生の上でゴロリ！チームラボフラネッツ豊洲では幻想的な光のアートを体験しました。「今回の機会がなければ行けないところに行けて良かった！」「普段食べるイカより美味しかった！」「チームラボが面白かった！」と、参加者の皆さんから感想が聞かれました。来年はどこに行きたいですか？



## 【ご報告】「なごみ猫」作りました！

10月4日(土)ものづくり企画では「なごみ猫」を作成しました。参加者の皆さんの工夫が光り、表情も色合いも一匹一匹個性的な猫たちが誕生しました。そして、文化祭ワークショップ企画で作成した可愛い猫たちが追加され、来場者の目を楽しませていました。



## 【ご報告】MEW 文化祭2025

## テーマ「和×輪」

10月18日(土)から21日(火)までの4日間、ジェーナスクリエイションにて文化祭が開催されました！

今年も多くの方にご来場いただき、ありがとうございました♡。

さまざまな文化祭企画にご協力くださった皆さま、本当にお疲れ様でした。

### 【参加者の声】



毎日文化祭がやりたい!!



参加できて本当に良かった



たくさんの素敵な作品に魅了されました。



朗読劇では、とても情緒豊かで泣きそうでした。



## 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 11 月 7 日(金)  
15:00～16:00



- ・お題は「好きなお店」です。
- 対面と Zoom でのハイブリッドで行います。

飛翔の会：日時：2025 年 11 月 14 日(金)  
15:00～16:00

- ・学習のテーマは「就労に関すること」です。
- 対面のみでの開催です。

❀ いずれもお気軽にご参加ください。

## 【メンバー企画】 グループワーク

毎月第一土曜日 13:00～14:30

※ 11月のグループワークは「2025 収穫祭」  
～芋煮会～のためお休みです

次回は 2025 年 12月6日(土)です。

12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に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 9 月度 事業報告

### (地域活動支援センター)

#### 登録者数変遷

9 月	新規	退所	総数
	1 名	1 名	152 名

#### 利用状況

開所日数	20 日
来所者数	250 名

#### 相談等件数

電話	193 件
来所相談	33 件
訪問	3 件
同行	3 件
個別支援会議	0 件
関係機関との連絡調整	26 件
電子メール	5 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)

### スタッフよい一言

「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援する  
ための法律」の一部を改正する法律に対する衆議院の附  
帯決議の 15 番目は、「国連障害者権利委員会の対日審  
査の総括所見における、精神保健福祉法及び心神喪失  
者等医療観察法の規定に基づく精神障害者への非自発  
的入院の廃止等の勧告を踏まえ、精神科医療と他科の  
医療との政策体系の関係性を整理し、精神医療に関す  
る法制度の見直しについて、精神疾患の特性も踏まえな  
がら、精神障害者等の意見を聴きつつ検討を行い、  
必要な措置を講ずること。」だ。30 もの付帯決議の内の  
1 つだが実現しなければならない。これには医療基本法  
の制定も関係してくる。現在精神疾患の重症度を評価  
する基準が作られつつある。これができれば原理的には  
急性期病棟の 6 割以上が非自発的入院という条件はな  
くすることができるはずだ。(関口)

#### \*運営ミーティングの報告\*

##### 【報告】

- 11/1 (土) 2025 収穫祭～芋煮会～  
@ライフサポート MEW、ワークショップ MEW 作業室
- 11/12 (水) MEW 食堂
- 11/17 (月) ランチ会(11 月ランチ会は 1 回のみ)
- 11/19 (水) 関係機関対象オープン MEW  
説明協力者募集 13 時～、14 時～、15 時～
- 11/29 (土) 麻雀交流戦@中野 せせらぎ  
参加者 8 名募集(申し込み 11/1～)

##### 【議題】

- 今年はクリスマス会を開催しますか？  
どんなクリスマス会にしたいですか？