

# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円

[カレー] 12月 1日(月) 申し込み: 11月22日(土)~

にぎやかポークカレー

旬なお野菜を使ったカレーの会を楽しみましょう♡

300円

[ランチ] 12月 15日(月) 申し込み: 12月8日(月)~

クリスマスチキンプレート

クリスマスの定番チキン☆がメインです♪♪♪  
素敵なクリスマスランチ会予定！！

## ランチ会報告

11月17日(月)のランチ会

「鮭のムニエルにシャンピニオンソース添え、  
ほうれん草のガーリックソテー、ごぼうと豚肉  
入りひじき煮、白菜と長ネギとベーコンの  
スープ、ごはん、韓国風大葉漬」でした。

✿大大大満足のランチ会でした✿



## 夕食会報告

2025.11.7は、  
ふんわり、  
とろ~りの  
かに玉でした。

絶品でした。



## 夕食サービス献立表 ※予約制 12名



12月 5日(金) 申し込み: 11月29日(土)~

① 茶めし	寒い季節にほっこり あたたまる「おでん」 心も体もぽかぽかになりますね♪
② おでん (大根、卵、こんにゃく、ちくわ、 かまぼこ、昆布)	
③ みそ汁	
④ 小松菜とわかめのナムル	

12月 12日(金) 申し込み: 12月 6日(土)~

① ごはん	クリーミーな 心までほっこりする 一品をお楽しみください
② マカロニグラタン	
③ サラダ	
④ スープ	

12月 19日(金) 申し込み: 12月 13日(土)~

① ごはん	ピリッと辛くて、旨味たっぷり。スパイスと豆腐のやさしい口当たりをお楽しみに！
② 麻婆豆腐	
③ しめじとえのきのナムル	
④ みそ汁	

12月 26日(金) 申し込み: 12月 20日(土)~

① 年越し天ぷらそば (かき揚げ、えび、ナス、ごぼう、 さつまいも、ちくわ、かぼちゃ)	一年の締めくくりは、 あったか~い年越しそば!! 年の節目にふさわしい、 体にしみる一杯ですね。
② 切り干し大根煮	

サボの台所(回00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。

・当方は18時15分頃には来所  
してください。

NEWS LETTER

サポ MEW

2025年12月号



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



## 【お知らせ】年末年始の開所日について

今年度は暦通り開所すると年末から年始まで8日間もの長期間、お休みにすることになってしまうため、すこしでもお休み期間を短くするには、どのような方法があるかスタッフ間や法人とともに検討してきました。右記の開所日時をご確認ください。  
2026年は、1月5日(月)より通常開所をします。

### 【年末年始の開所日時】

年末の開所は

**2025年12月27日(土)18:00まで**

年始は

**2026年1月3日(土)13:00~17:00まで臨時開所します!!**

どんな風に過ごしたいですか？

【お誘い】

2025 外食イベント  
ハピクリランチ会

(ハッピーメリークリスマスランチ会)

ハピクリ実行委員会より

今年のクリスマス会は、運営ミーティングで「外食ランチ」に行くことが決まりました。みんなでゆつたりと食事を楽しみながら、楽しい時間を過ごしましょう♪

クリスマス会詳細

日時：2025年12月18日（木）11:30~13:30ごろ

場所：しゃぶ葉 吉祥寺店

（住所：武蔵野市吉祥寺本町1-8-22パレスビル4F）

参加費：牛＆豚食べ放題コース：大人2,089円（60歳以上1,759円）

※できるだけお釣りが出ないようにお願いします。

申込み・支払い：事前申し込み・事前支払い

（申し込みは12月5日（金）まで、支払いは12月15日（月）まで）

申込み先：ライフサポート MEW

TEL : 0422-36-3830

キャンセルは12月15日（月）までにご連絡ください。

★サポツリー飾り付け★

12月4日(木)

14:00~予定

集合&待ち合わせ

★当日 MEW に

集合される方へ

MEW を

**10時45分発!!**

関東バス

(市民文化会館前

バス停)11:01発

のバス乗車予定

★当日直接現地へ

行かれる方へ

**11時30分までに**

お店までお越しください。

## 【ご報告】2025 収穫祭～芋煮会～

11月1日(土)、サポにて「収穫祭～芋煮会～」を開催しました。日頃からお世話になっている「むさしの農業ふれあい村」さんをお招きし、メンバー・ボランティアさん・スタッフと一緒に、美味しく楽しいひとときを過ごしました。

今回は、ふれあい村さんから里芋とサツマイモをご寄付いただき、秋の味覚を存分に味わいました。

メニューは、きのこたっぷり炊込みご飯、野菜ゴロゴロ豚芋煮、柿とサツマイモの巾着。

大鍋で作った約30人分の芋煮は、野菜のうま味と甘みがしっかり感じられ、食べる人の心も体もぽかぽかに温まりました。



## 【お誘い】年末の大掃除 日時: 12月27日(土)13:00～14:00

1年の締めくくりとして、みんなで「厄落とし」をしながら大掃除を行いませんか？

新しい年を気持ちよく迎えるための大切な行事です。今年は、サポの年末最終日になります。掃除の後には、ささやかですがお疲れ様会も予定しています。

皆さんのご参加をお待ちしています。



## 【ご案内】精神保健福祉講座

## 安心して老後を過ごすために

ちょこっと準備を始めませんか？

自分や身近な人が年を重ねていくと、これからのこと漠然と不安を感じることもあるのではないでしょうか？誰もが事前に知っておいた方が良いことや、よくあるお困りごとについて一緒に学んでみませんか？



日時

令和8年1月17日(土)

午後1時30分～午後3時(開場:午後1時)

講師

講師: 飯野雄治(リカバリーの学校 調布校)

場所

ライフサポートMEW

武蔵野市中町3-4-9 ディアハイム武蔵野1階

定員

30名

参加費

無料

申込先

ライフサポートMEW TEL 0422-36-3830

申込期間

1月5日(月)9時30分～1月16日(金)19時まで

## 【お詫び】11月号ニュースレターのカレンダー裏面について

11月号ニュースレターのカレンダー裏面に、いつも掲載しているプログラム紹介が印刷のミスにより載せられませんでした。ご迷惑をおかけし申し訳ございました。

## 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12月5日(金)

15:00~16:00



・お題は「クリスマスの思い出」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12月12日(金)

15:00~16:00

・学習のテーマは「就労に関すること part2」です。  
働くことをどう考えるか、どんな仕事がしたいかなどを話し合えればと考えています。

対面のみでの開催です。

## 2025年10月度 事業報告

### (地域活動支援センター)

登録者数変遷			
10月	新規	退所	総数
	1名	0名	153名
利用状況			
開所日数		21日	
来所者数		294名	
相談等件数			
電話		183件	
来所相談		47件	
訪問		2件	
同行		1件	
個別支援会議		1件	
関係機関との連絡調整		13件	
電子メール		8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)

【メンバー企画】グルーフワーク  
毎月第一土曜日13:00~14:30

今回は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:当日グルーフ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フワークの準備をします。そろそろ「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!!☆☆☆

### スタッフより一言

令和7年は昭和100年、そして明治では158年です。私が中学の時に明治100年になり当時は明治100年に関連するイベントが沢山あって大騒ぎでした。

愛知県犬山市に明治100年を記念して明治時代の有名な建築物を集めたテーマパーク明治村を作ったり、政府主催の明治百年記念式典があったりしました。それに比べると今年の昭和100年は寂しい感があります。またMEWのスタッフも今年は昭和生まれが減りました。そこで一句「秋の暮昭和は遠くにないにける」(服部)

### \*運営ミーティングの報告\*

#### 【報告】

- 11/29(土) 麻雀交流会@中野 せせらぎ
- 12/18(木) 11:30~13:30 外食イベント「ハピクリランチ会」@しゃぶ葉 吉祥寺店
- 年末年始開所日 年末12/27(土) 18:00まで  
年始1/3(土) 13:00~17:00  
1/5(月) より通常開所

※メンバー企画 初詣検討中

#### 【議題】

- 12月読書会テーマ決め
- クリスマス飾り付けはいつ?どんな風に?  
12月4日(木) 14:00~
- 年越しそば 12/26(金) 夕食サービスにて
- 大掃除 12/27(土) 13:00~14:00