

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円	[カレー] 1月 5日(月) 申し込み: 12月25日(木)~	
豆キーマカレー 新春黒豆付き	お正月明けのカレーはいつもに増して美味しいと感じますね♪ お楽しみに◎	
300円	[ランチ] 1月 19日(月) 申し込み: 1月 10日(土)~	
大きい肉団子と 白菜の煮込み	体が温まる、じっくり煮込んだ白菜と肉団子♪ 副菜も付きます!!	

ランチ会報告

12月15日(月)のランチ会

「タンドリーチキンのミニトマト添え、
フロッコリーと卵のオーブンチーズ焼き、
ナポリタン、白菜の浅漬け、チンゲン菜
としめじのすまし汁、金柑、ゆず、干し
柿のせヨーグルト」でした。にぎやかな
クリスマス気分で盛り上がりいました。



夕食会報告

12月19日(金)の夕食会は、
麻婆豆腐でした！大満足の笑顔が
広かりました。



夕食サービス献立表 ※予約制 12名

1月 9日(金) 申し込み: 12月27日(土)~	
① 雑煮 ② なます ③ 煮物	新しい年を迎える、 縁起がよい雑煮を いただきましょう
1月 16日(金) 申し込み: 1月 10日(土)~	
① たまごどん (豚肉・玉ねぎ・卵) ② フロッコリーと卵のサラダ ③ キャベツの即席漬け ④ スープ	豚肉とふんわり卵のどんぶり +副菜で、栄養バランスも よく、ほっとする家庭の味を お楽しみください。
1月 23日(金) 申し込み: 1月 17日(土)~	
① あんかけ焼きそば (豚肉・白菜・きのこ・人参) ② スープ (卵・とうふ) ③ 小松菜と人参の和え物	焼いた麺に、野菜たっぷりの 熱々あんをかけた、あんかけ 焼きそば。体が温まる一皿 ですね。
1月 30日(金) 申し込み: 1月 24日(土)~	
① クリームシチュー (人参・玉ねぎ・ポテト・豚肉) ② ごはん ③ サラダ ④ もやしの炒め煮	野菜と具材の旨味が溶け込 んだ、やさしい味わいのクリ ームシチュー。寒い季節に 嬉しいですね。

サボの合所(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。
- ・当時は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



[ごあいさつ]令和7年もライフサポート MEW は賑やかな一年でした。

お世話になりました。皆さま、ありがとうございました。

令和8年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



皆さまにとって、令和7年はどのような年だったでしょうか。この挨拶文は、12月中旬、三鷹駅北口の銀杏並木が色づき、黄色い絨毯のように広がる中を歩きながら考えています。私が三鷹で働き始めたのは、大学生だった今から15年ほど前のことです。当時11月ごろには色づいていた銀杏も、この10数年のうちに、紅葉の時期にイルミネーションが彩られる不思議な光景となりました。

さて、令和7年1月からの時事ニュースを遡りますと、この1年もさまざまな出来事がありました。

能登に思いを馳せる年始には、「明けましておめでとうございます」と口にすることをためらう日が来るとは、思いませんでした。2月には岩手での山火事により、震災後に復興した町に火の手が回ったことで踏ん張り続けた人々が何を思うだろうかと胸が詰まる思いがしました。夏には災害級の高温に冷房が壊れている家はないかと気をもみました。さらに、各地での熊被害、年の瀬には地震もあり、日本各地での自然災害が相次いだ1年でもありました。こうした出来事に触れる中で、私たちにできることは、防災意識を高め日頃から備えること、一人ひとりができる限り孤立せずに共にいることと考えさせられます。

ライフサポート MEW では、皆で集ってお茶をしながら他愛もない話をしたり、イベントを行ったり、出かけたり、その時々でご一緒する方々とほっとできる、楽しい時間を過ごせるような雰囲気がおかげさまで育まれています。これもひとえに、メンバーの一人ひとりの力、地域のボランティアや関係者の皆さまのご協力、そして皆がこの空間を大切に思ってくれているからこそと感じています。

令和8年もおだやかで和やかな時間が流れよう、私たちスタッフ一同、引き続き尽力して参ります。



年末年始の開所日時

年末終了日 12月27日(土)9時半～18時

特別開所日 1月3日(土)13時～17時

温かいお汁粉を1杯50円でふるまいます。

心も体も温まるひとときをすごしませんか？

お待ちしています♪(予約不要です)

通常開所日 1月5日(月)9時半～18時



[ご報告] せせらぎ&MEW 麻雀交流会に行ってきました！



9月から準備を進めていた交流会を、11月29日(土)に開催しました。

当日は10時に三鷹駅北口集合し、中央線に乗って中野駅で下車後、

歩いて「せせらぎ」に向かいました。10時半より交流会が始まりました。

参加者は、MEW からメンバー7名、スタッフ2名が参加。せせらぎからはメンバー11名、スタッフ2名でした。

はじめにルールの確認を行い、くじ引きで4卓に分かれて、約1時間ゲームを楽しみました。せせらぎからコーヒーやお菓子を提供していただき、和やかな雰囲気で交流会が進みました。



各卓の勝者にはワークショップでMEW で作られた麻雀マグネットとフローチの中から1つをプレゼント！し、いざれもとても喜ばれました。1時間のゲーム終了後は、エキシビションマッチとしてせせらぎと MEW からそれぞれ2名ずつ代表を選出し、1局ごとに振り返りを行いました。見守る参加者からは質問が飛び交い、麻雀のスキル向上につながるとともに、互いの交流を深めることができました。

交流会後は MEW メンバーの有志で中野のアーケードにあるラーメンの神座(かむくら)へ行きました。「知らない人と打つのは楽しかった」「活気があってよかったです。またやりたい」「ラーメンおいしかった」などの感想があり、大変好評でした。



今後も、また一緒に楽しめる機会があると素敵ですね。

[ご報告] ハピクリランチ会に行ってきました

12月18日(木)、クリスマス外食会として、吉祥寺の「しゃぶ葉」に総勢 17 名で行きました。お店では、具材選びやデザート作りなど、終始和やかな雰囲気の中で笑顔あふれる時間を過ごしました。満足度の高いクリスマス外食会でした♪

メンバーの声

「夢のような時間が過ぎた気がします。」

「何年か越しに行きたいと思っていたしゃぶしゃぶに来られてよかったです。」

「また来年もしゃぶ葉に行きたい。」



しゃぶしゃぶ
&
デザート♪



[お誘い]～精神保健福祉講座～

昨年度、次年度に取り組みたいことを運営ミーティングで募りました。それを受けて、身近な人が年齢を重ねる中で誰もが事前に知っておいたほうが良い、よくある困りごとや、なんとかするための方法について学ぶ講座を開催致します。

申込期間：1月5日(月)～1月16日(金)

(参加には事前申し込みが必要になります)

ご興味ある方はぜひお申込みください。



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)

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

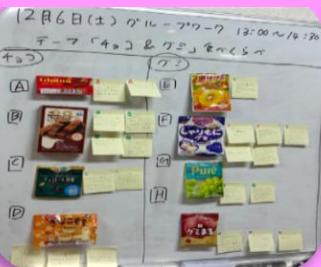
【メンバー企画】グループワーク

＜毎月第一土曜日 13:00～14:30＞

12月のグループは「ききチョコ・ききグミ」をしました。参加者で200円ずつ集めて、チョコレート4種類とグミ4種類を買ってきて、食べ比べました。一つずつ味を吟味して食べる姿は、まるで大手菓子メーカーの担当者のようでした。自分にとって好みの味を決めて、みんなに発表して共有しました。「ワクワクしました」「またやりたい」という声が挙がりました。

1月は1月10日(土) 13:00～14:00です。年末年始の予定の調整により、今回に限り第2週になり、時間が1時間に変更していますのでご注意ください。内容は2月に行いたいことを決めます。

グループワークの様子



今月のはばたき会と飛翔の会のご案内

&テーマ

はばたき会：日時：2026年1月9日(金)

15:00～16:00：「1年の抱負！」

飛翔の会：日時：2025年1月16日(金)

15:00～16:00：「在宅で利用できる福祉サービス」

スタッフより一言

能登の冬

二年前の大地震で自宅全壊の身内がようやく
萬居を再建し得たので、能登へ行った。地震に
続く大火で灰燼に帰した街の中心部は今も殆ど
裸地のまま。人々は試練に耐えて立ち直ろう
としているように見えるが、地縁の繋がりが絶た
れがちになった人々には辛い日々が続いている
のだろうと、折角の新居を祝うのが憚られた
冬の能登であった。



「能登の冬 面伏せがちの新居かな..」

藤原寛治（法律相談担当弁護士）

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 年越しそば 12/26 (金) 夕食サービスにて
 - ② 年末大掃除 12/27 (土) 13:00～14:00
掃除後お疲れさま茶話会あり
 - ③ 年末年始開所日
年内最終日 12/27 (土) 9:30～18:00
年始特別開所日 1/3 (土) 13:00～17:00
通常開所日 1/5 (月) 9:30～
- ※メンバー企画 1/4 (日) 9:30 三鷹駅北口集合
深大寺初詣へ
- ④ 1月グループワーク 1/10 (土) 13:00～14:00
(1月は第1土曜日→第2土曜日)
 - ⑤ 1月麻雀の会 1/17 (土) 16:00～18:00
(1月の麻雀の会は第3土曜日のみです)

【議題】

- ① 年始の1/3 (土) はみんなで何をしますか?
→みんなでゆったり過ごしましょう

2025年11月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷

11月	新規	退所	総数
	1名	0名	154名

利用状況

開所日数	19日
来所者数	303名
相談等件数	
電話	142件
来所相談	56件
訪問	2件
同行	3件
個別支援会議	2件
関係機関との連絡調整	21件
電子メール	5件
その他	0件

平均年齢	52.8	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)