

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円	【カレー】2月 2日(月) 申し込み: 1月26日(月)~
チキンカレー	メンバーの皆さんも大好きチキンカレー♪♪♪ 今回のプラスの副菜はな~にかな??
300円	【ランチ】2月 16日(月) 申し込み: 2月 9日(月)~
ビビンパ	野菜もしっかり摂れて、食べごたえがあるビビンパ! よく混ぜて食べても、コチュジャンを追加しても良し◎

ランチ会報告

1月5日(月)のランチ会は、ミックス豆のキーマカレー、黒豆、高野豆腐、椎茸の含め煮、なます、カブの漬物、小松菜わかめのみそ汁でした。正月明けのキーマカレーが絶妙な美味しさでペロリでした。



夕食会報告

1月9日(金)の夕食会は、お雑煮でした! お出汁のうまみと野菜の甘みを感じ、大好評でした!!



夕食サービス献立表 ※予約制 12名



2月 6日(金) 申し込み: 1月31日(土)~	
① 恵方巻 (卵焼き・かにかま・人参・ほうれん草・漬物)	恵方巻は、「福を巻き込む縁起物」として節分の時期に食べられる太巻きです!!
② みそ汁	
③ かぼちゃ煮物	
④ 大根煮	
2月 13日(金) 申し込み: 2月 7日(土)~	
① カレーピラフ	香り豊かなカレー風味のピラフ♪
② スープ	
③ サラダ (もやし・人参・きゅうり・ハム)	具材のうま味がごはんにしみ込む、食欲そそる一品です。
2月 20日(金) 申し込み: 2月 14日(土)~	
① ごはん	
② とりのつくね煮	ひとつひとつ、手ごねで仕上げたとりのつくね。
③ 小松菜とちくわの炒め煮	ふんわり柔らかな食感と、やさしい味わいをお楽しみください。
④ みそ汁	
2月 27日(金) 申し込み: 2月 21日(土)~	
① 肉うどん	
② こんにゃくとちくわの炒め煮	寒い季節にピッタリ!!
③ フロッキーの塩昆布マヨネーズ和え	身体が温まる一品をお楽しみください。

サポの会所(400名)17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。



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】ボランティアさんとの交流会 + 朗読劇動画鑑賞会

今年度、ライフサポート MEW の活動にご協力いただいたボランティアさんと2025年を一緒に振り返る交流会を開催します。

今年の文化祭で行った朗読会の動画を鑑賞しながら、ゆったりとおしゃべりを楽しみたいと思います。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時:2026年2月14日(土)

15:00~16:30

場所:ワークショップ MEW 作業場

申し込み:ライフサポート MEW

TEL0422-36-3830

1月26日(月)より申し込み開始



【サポ年末年始のご報告 & お願い】

年末の大掃除にご協力いただき、ありがとうございました。

普段なかなか手が行き届かない場所まできれいにすることができ、フリースペースが一段と明るくなりました。これからも気持ちよく過ごせる場にしていきたいと思ひます。

※食器棚の「置きカッブ」について

現在、メンバーの皆さまの置きカッブが増え、食器棚に収まりきらない状況となっております。

そのため、カッブの整理を行わせていただきたいと思います。一旦、食器棚にあったカッブは「カッブBOX」へ移動させていただきます。

今後ご利用されるカッブは、各自で記名のうえ、食器棚へお戻しく下さい。

ご理解とご協力をお願いいたします。

★年末の夕食サービスはたくさんの方が参加し、9種類の天ぷらとおろしそばで締めくくりました。



★2026年1月3日の特別開所日には、みんなで栗・白玉ぜんざいをいただきました。たくさんの方が新年のご挨拶に来ていただきにぎやかでした。

【ご案内】市民こころの健康支援事業 第37回テーマ講座

東日本大震災後、福島県のクリニックで診療を続ける精神科医、蟻塚亮二先生をお招きして、「悲しむことは生きること。」をテーマに市民向け講座を行います。武蔵野市民優先ですが、どなたでもご参加いただけますので、ぜひ下記よりお申し込みください。

なお、申込者限定で蟻塚医師も出演するドキュメンタリー映画「生きて、生きて、生きろ。」(日本電波ニュース社製作提供)を無料オンライン上映いたします。併せてご視聴ください。

講演日時: 2月28日(土) 14:00~16:00

場所: 武蔵野商工会館4階ゼロワンホール

申込み期間: 2月1日(日)~2月27日(金)まで

(オンライン映画上映期間: 2月1日(日)~3月30日(月)まで)

申込み方法: ①二次元コード(右記参照)

②電話 0422-36-3830(水・日・祝除く)

ありつか
りょうじ
蟻塚 亮二 先生



【参加者大募集】はた織り教室(毎月第1火曜日 14:00~16:00)

★世界にひとつだけの小物を作ってみませんか？

卓上で使えるコンパクトな織り機「絵織里(えおり)ポータブル」を使って、自分だけの一点ものを織る教室です。

カード入れ、眼鏡ケース、ペンケース、スマホ入れなど、日常で使える小物は、完成したときの達成感は格別ですよ♪
織り方は自由。がっちり織って丈夫に仕上げるのも、ふわっと織ってやさしい風合いにするのもOK。

同じ材料でも、仕上がりは人それぞれ。その違いも、はた織りの楽しさです。「手仕事は初めて」という方も大歓迎。少人数で丁寧に進めます。

ゆったりとした時間の中で、ものづくりの楽しさを一緒に味わってみませんか？

織り機: 絵織里(えおり)ポータブル



メンバーさんの作品: カード入れ



【ご報告】精神保健福祉講座を開催しました!!

1月17日(土)「安心して老後を過ごすために」をテーマにした講座

(講師: 飯野雄治氏(リハビリの学校調布校))が開催されました。

当日は25名の方にご来場いただき、会場はほぼ満席となり、大変盛況な講座となりました。

講演の途中では、隣の方と講演テーマについて話し合う時間が設けられ、活発な意見交換が行われました。

質疑応答の時間には多くの質問が寄せられ、参加者同士が体験談を交えながら助言し合う場面も見られ、講師と参加者が一体となって積極的な意見交換・交流を行うことができました。

参加者からは、「漠然と老後を考えていたが、今回の講座をきっかけにきちんと考えようと思った」

「エンディングノートを書いてみようと思った」「講座をきっかけに話し合える場があれば良いと思った」

「内容がわかりやすく、とても良かった」といった声が寄せられました。



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2月6日(金)

15:00~16:00:「お気に入りの音楽」

対面とZoomでのハイブリッドで行います。

飛翔の会:日時:2026年2月13日(金)

15:00~16:00:「生活保護について」

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〉

今月は2月7日(土)13:00~14:30

【テーマ】

ひとつ目★MEWの中だからこそできる障害者として語り合う or ボケ防止の方法

ふたつ目★コーヒーや紅茶の飲み比べをバーミヤンでできるか or 新しい実現させたいイベントを考える
※参加された方といっしょに上記のどちらを話し合うかを決めます。

※話し合うことができなかったテーマは次の月に話し合います。お気軽にご参加くださいね。

2025年12月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷

12月	新規	退所	総数
	1名	0名	155名

利用状況

開所日数	20日
来所者数	288名

相談等件数

電話	168件
来所相談	51件
訪問	2件
同行	1件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	15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	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

体調に合わせたお茶の飲み方を研究中です。眠気を覚ますのに朝と昼休みには紅茶を飲み、寒い今の季節はジンジャーティー、寝る前のリラックスしたい時にはカモミールティー、最近では頭痛の時にはラベンダーティーが良いと聞いて飲んでみます。色々なお茶を飲むようになったので今度はそれに合うお菓子でも考えてみることにします。

(スタッフ鈴木)



運営ミーティングの報告

【報告】

- ① はたサポ座談会@ワークショップ MEW 作業室 1/31 (土) 14:00~16:00
- ② ボランティア交流会@ワークショップ MEW 作業室 2/14 (土) 15:00~16:30
- ③ 実習生さんが2月も来ます。

【議題】

- ① フリースペースの食器棚に入れてあるカップについて保管場所の検討 (一旦カップBOXへ移動)
⇒ 使うカップは名前を書いて食器棚へ戻す。
 - ・ 期限を決めて整理する。
 - ・ サポ更新時に確認する。
- ② ボランティア交流会について 何をするか?