

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円	[カレー]3月 2日(月) 申し込み: 2月24日(火)~
牛すじカレー	とろとろになるまで煮込んだ牛すじの旨味が溶け込む牛すじカレー♪♪絶品なのは間違いなし!!
300円	[ランチ]3月 16日(月) 申し込み: 3月9日(月)~
菜の花ちらし寿司	春の香りいっぱいの「菜の花ちらし」🌸 彩り豊かなちらし寿司に、春らしさを感じましょう🍀

※ちょこっと大盛りできます♪(お試し企画)

ランチ会では、通常の量で物足りない方に限り、+50円でごほんと汁物を大盛りにできます。ご希望の方は、お申し込みの際にお知らせください。先着5名様までとさせていただきます。

ランチ会報告

2月16日(月)のランチ会は、ピビンバ、韓国風牛肉スープ、玉ねぎの醤油漬け、キムチ2種でした。お野菜たっぷり食べ応えがあるピビンバと、牛肉スープで心も身体も温まりました。



夕食会報告

2月20日(金)の夕食会は、といつくねあんかけ♥つくねは、オーブンでふっくら焼き上げた後、やさしいあんをかけて仕上げられ、大好評でした。



夕食サービス献立表 ※予約制 12名



3月 6日(金) 申し込み: 2月28日(土)~	
① MEW スタッフによる お楽しみ夕食会!!	メンバーリクエストの「ハンバーグ」にしようかな♪
3月 13日(金) 申し込み: 3月 7日(土)~	
① ごはん ② 酢豚 ③ キャベツの塩昆布和え ④ みそ汁	甘酸っぱいたしが食欲そとる、具だくさんの酢豚です。手作りのやさしい味をお楽しみください。
3月 20日(金・祝)	
春分の日でお休みです(*´▽`*)	
3月 27日(金) 申し込み: 3月21日(土)~	
① 混ぜご飯 ② 魚 ③ ナムル ④ みそ汁	混ぜご飯の具材は何が入るかな?魚の種類もただいま工藤さんが悩み中。当日のお楽しみに♪

サポの会所(400円)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



【登録者の皆さまへのお知らせ】

次年度のライフサポート MEW(地域活動支援センター)の登録更新について

次号(4月号)のニュースレターに、登録更新に必要な書類である①現況届②返信用封筒③アンケート用紙を同封いたします。登録更新は年1回の届け出となります。提出期間は、書類がお手元に届いてから5月末までを予定しております。次号ご確認のうえ、期日までに「現況届」へご記入いただき、ご提出くださいますようお願いいたします。詳細は次号にてご案内いたします。

なお、来年度は MEW の長期計画および武蔵野市の障害福祉計画の策定年にあたります。そのため「現況届」とあわせて、登録者の皆さまを対象としたアンケート調査を実施する予定です。ぜひ皆さまのお声をお聞かせください。併せて、ご協力のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

☆個人のコップについて☆

年末の大掃除の際、食器棚がいっぱいになっていたため一時的に移動させていただいているコップがございます(中にはすでに退所されている方のコップも含まれている可能性があります)。登録更新の時期にあわせて、登録者の皆さまお一人おひとりに確認をいたします。そのうえで、持ち主の確認が取れなかったコップにつきましては、誠に申し訳ありませんが、一旦片付けさせていただきます。あらかじめご了承ください。

(ライフサポート MEW スタッフ一同)

2026年3月 生活講座 「足の健康講」

昨年度に引き続き、今年度も足の健康講座を開催します。今年度は「歩き続ける足になるために」と題し、フレイルトレーニングスペシャリスト看護師ら3名の講師をお招きします、お一人おひとりの足をチェックし、爪・足の指・足裏の状態を確認しながら、適切なケアを行います。また、足に関するお悩み相談もお受けします。是非この機会にご参加ください。

日時:3月7日(土)13:30~15:30

場所:ワークショップMEW作業室 費用:無料

※参加希望者は2/26(木)~申し込み開始

詳細は担当スタッフ合原までお問い合わせください。

2026生活講座

足の健康講座



~歩き続ける足になるために~

季節に問わず、足の爪のトラブル・足裏のトラブルや足全体のむくみはありませんか?

この機会に、是非、ご自身の足をチェックしてみましょう!!

生活習慣からくる足のトラブルもあり足のお悩み相談お受けします!!

日時:2026年3月7日(土) 13:30~15:30

場所:ワークショップMEWスペース

講師:3名の講師

(フレイルトレーニングスペシャリスト)

定員8名

申込先:ライフサポートMEW TEL0422-36-3830

申込期間:2月26日(木)~先着順

無料 要申込み

令和7年度 イベント報告

今年度もさまざまな講座やイベントを開催することができました。来年度も、心躍るプログラムを企画していきましょう。

4月

精神保健福祉講座 4/19「ご長寿健康ライフ」



講師：森下佳代氏（鍼灸師）
参加者数：メンバー9名
地域の方8名

実際にツボの位置を確認しながら、不調時の対策など、日常生活に取り入れやすいアドバイスを数多くいただきました。その後、5月からは、森下先生が担当する佳代式健康法「和みの庭」として、毎月第4月曜14:00~15:00のプログラムが始まりました。

5月

5/31メンバー企画 ★室内BBQ★



参加者：メンバー17名
スタッフ 4名

メンバー企画として、「どんな肉を食べたいか」「何を焼くか」など、メンバーの意見を聞き取りながら、企画を進めていくもりあげ隊（幹事）の仕切りが素晴らしかったです。また、前日の買い物から、当日の会場セッティング、食材の下準備・焼き係・片付け係まで、参加者全員が役割を分担しながら協力して取り組みました。参加者それぞれが大満足の時間を過ごすことができました。

6月

生活講座 6/14「フレイルトレーニング教室」



講師：フットフレイルトレーニング
スペシャリスト3名
参加者数：メンバー9名

【参加者の声】

- ・足を動かすことで、体が軽くなった。
- ・身体がポカポカし血流が良くなった。
- ・ゴムバンドトレーニングは難しかった。

◎生活講座は年2回予定しており、次回は3月7日（土）を予定しています。現在の足の状況を確認できるフットケアが中心の講座になります。

9月

日帰りバス旅行 9/30「豊洲市場・チームラボ巡り」

日帰り旅行のしおり



日時：令和7年9月30日（火）

参加者数：メンバー11名
ボランティア1名
スタッフ3名

4月からメンバーへバス旅行の行先を募り、6月に行き先を決定!!バスでのおやつや飲み物など一緒に準備していざ出発。豊洲では、それぞれが食べたいお店を選び、満足なランチタイムを過ごしました。チームラボでは、異次元な世界を五感で体験できました。

10月

MEW文化祭 10/18~10/21 テーマ「和×輪」



@ カフェギャラリー
ジェーナスクリエーション
来場者数 145名

今年もメンバーの多様な作品展示、朗読劇、ワークショップを開催しました。参加メンバーからは、「にぎやかで楽しかった」「大変だったけど参加してよかった」の声が聞かれ、朗読劇を鑑賞した方からは、「感動した」「凄く良かった」との声が寄せられました。

12月

外食イベント 12/18ハピクリランチ会



参加者数：メンバー14名
ボランティア1名
スタッフ2名

運営ミーティングにて、今年度のクリスマス会は外食ランチへ行くことが決定。吉祥寺のしゃぶ葉では4テーブルに分かれて、お出汁や食材をそれぞれが選び、各テーブルごとのしゃぶしゃぶを楽しみました。夢のような時間だった。来年も行きたいといった感想が聞かれました。

精神保健福祉講座

1/19「安心して老後を過ごすために」

1月

講師：飯野 雄治氏
（リカバリーの学校調布校主宰）
参加者数：メンバー19名
地域の方6名

講師による講演だけでなく、周囲の方と意見交換をしたり、質疑応答の際も参加者同士で話したりと、それぞれが深めることができました。参加者からは、「少しずつ老後の準備をしていかないと、と思った」「細かいことをもっと知りたかった」「第2弾をぜひやっていただきたい」との声が聞かれました。

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、これからのことに漠然と不安を感じることもあるのではないだろうか？ 誰もが事前に知っておいた方がいいことや、よくあるお悩みについて一緒に学んでみませんか？



精神保健福祉講座

👤【メンバー企画】グループワーク

〈毎月第一土曜日 13:00～14:30〉

2月は①MEWの中だからこぞできる障害者として語り合うこと②コーヒーや紅茶の飲み比べをバーミヤンでできるかを話し合いました。その結果、3月と4月の予定が決まりました。

★3月21日(土) 13:00～14:30

※3月は第3週に変更します。お間違えないように☆
MEWのCaféコーナーにあるコーヒー・ココア・お茶などを少しずつ分けて飲み比べをします。
参加費一人200円以内。
参加を希望される方は当日サポまで来てください。

★4月4日(土) 13:00～14:30

2月に話し合えなかった①ポケ防止の方法と②新たに実現させたいイベントを考えるの2つをテーマに話し合う予定です。

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3月6日(金)

15:00～16:00: 「好きな音楽」

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3月13日(金)

15:00～16:00: 「来年度に向けてテーマ決め♪」

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。

2026年1月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷			
1月	新規	退所	総数
	4名	0名	159名
利用状況			
開所日数			20日
来所者数			272名
相談等件数			
電話			215件
来所相談			45件
訪問			2件
同行			2件
個別支援会議			0件
関係機関との連絡調整			17件
電子メール			1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

MEWで働き始めてまもなく1年が経とうとしています。早いもので仕事の方もだいぶ慣れてきて順調にやっております。フリースペースではメンバーの方にいつも声をかけていただき感謝しております。良い緊張感をもって仕事にのぞめております。もうすぐ桜がさく時期になります。自分は1年で一番好きなのが春です。MEWの周りは桜並木や桜のある大きな公園などがあり、自転車で通るだけでも心が癒されます。暖かくなるとサイクリングで東京競馬場まで行き美味しいものを食べています。競馬場にラーメン店が出店したので食べに行くのが楽しみです。季節替わりなのでお互いに体調に気を付け無理なく過ごしていきましょう。引き続き今後ともよろしくお願いします。(ピアスタッフ 中村)

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 2/14 (土) ボランティア交流会行いました
- ② 3/6 (金) 夕食サービス工藤さんがお休み
- ③ 3/7 (土) 生活講座「足の健康教室」
13:30～15:30@ワーク作業室 (申込 2/26～)
- ④ 3/19 (木) 避難訓練 13:30～14:30
- ⑤ 実習生さんが来ます (2/20～3/5)
- ⑥ 3/26 (木) お花見散歩🌸 (15:00～16:00)

【議題】

- ① 3/6 (金) 夕食サービスはどうするか?
スタッフ調理 or 弁当⇒スタッフが調理します!
- ② ランチ会の量は物足りないか?
⇒お試して大盛り希望の方に対応する予定
- ③ 来年度のMEW文化祭について