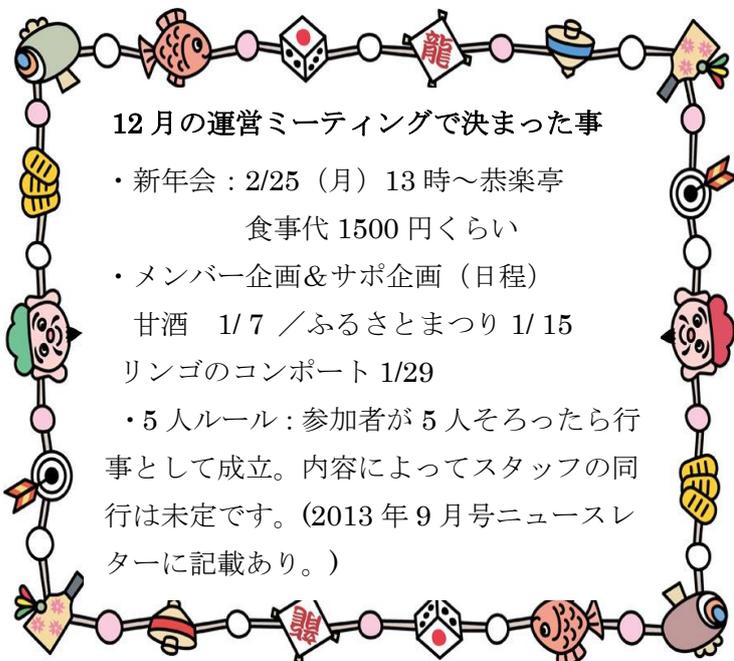


1月の予定



=休み

日	月	火	水	木	金	土
休み	10:00~18:00	10:00~19:30	休み	10:00~17:00	10:00~19:30	10:00~18:00
		1 元旦	2	3	4 夕食サービス お休み 17時閉所	5 土曜自習室(毎週) 13:00~15:00
<p>・年末年始は 12/29 (土) ~1/3 (木) までお休みになります。</p>						
6 	7 式百円食堂 10:00~13:00 式百円食堂の振り返り 13:00~(30分くらい)	8 手芸教室 お休み 夕食サービス 17:30~	9 	10 茶話会 15:00~16:00	11 夕食サービス 17:30~	12 将棋教室 14:30~16:30
13 	14 成人の日 	15 夕食サービス 17:30~	16 	17 運営ミーティング 15:00~16:00	18 夕食サービス 17:30~	19 弁護士相談 13:00~16:00 働きたい人の しゃべり場 15:30~16:30
20 	21 式百円食堂 10:00~13:00	22 手芸教室 14:00~16:00 夕食サービス 17:30~	23 	24 薬剤師さんと話そう 13:00~14:00 茶話会 15:00~16:00	25 夕食サービス 17:30~	26 将棋教室 14:30~16:30
27 	28	29 夕食サービス 17:30~	30 	31 茶話会 15:00~16:00		



12月の運営ミーティングで決まった事

- ・新年会：2/25 (月) 13時~恭楽亭
食事代 1500円くらい
- ・メンバー企画&サポ企画 (日程)
甘酒 1/7 / ふるさとまつり 1/15
リンゴのコンポート 1/29
- ・5人ルール：参加者が5人そろったら行事として成立。内容によってスタッフの同行は未定です。(2013年9月号ニュースレターに記載あり。)

緊急事態に備えて、知っておきましょう

- ・#7119 (救急相談センター)
- ・#9110 (警察安全相談窓口)
- ・03-5272-0303 (ひまわり) ※緊急入院相談
- ・0570-087-478 14時~翌6時
(こころといのちのほっとライン)
- ・0570-064-556 14時~翌5時半
(こころの健康相談統一ダイヤル)
- ・03-5155-5028 平日 17時~22時
(こころの夜間電話相談)



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

T E L : 0422-36-3830 (相談用)

0422-50-1355 (事務用)

F A X : 0422-36-3700

E-mail : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

精神保健福祉講座

「生きていく為に必要なお金について考えよう」

～成年後見とは～

日時：平成31年2月2日(土) 13時～15時

場所：ライフサポートMEW

(W-MEW作業室)

講師：司法書士 ^{かみや}神谷 ^{ただし}直氏

定員：20名(先着順)

参加費：無料

*参加希望の方は、ホワイトボードにあるチラシに名前
を書くか、スタッフまで。

高齢になった親と同居している障害がある方について親が亡くなった後、誰がどう生活を支えいくか。今回はこの問題を子=当事者目線で考えていく為の講座です。同居をしていなくても親が高齢につれ、今後の生活の不安は大きくなっていきませんか？司法書士の神谷直さんをお招きして成年後見人の知識+自分の知識+自分の生活費の把握+〇〇〇について、みんなで楽しく学びたいと思っています。

生活福祉講座

ピラティスをやってみませんか？

ピラティスとは、戦後の負傷した兵士のリハビリの為に開発した運動です。インナーマッスルを鍛え、ケガの防止やたるみを防ぎ、姿勢の維持・改善する事に大きく役立つと言われています。リラックスした気持ちで参加してみませんか？

日時：2月23日(土) 10:15～11:45

場所：武蔵野市民体育館 1階ダンス室

参加費：無料/定員：20名(先着順)

*申し込みについては、2月号で詳しく

お知らせいたします。



初心者
大歓迎!



新年会のお知らせ

日 程 : 2月25日(月) 13時～
集合場所 : 12:30 ライフサポートMEW
13:00 お店
場 所 : 恭楽亭 (焼肉) 三鷹駅北口徒歩3分
武蔵野市中町 1-17-1
料 金 : 1500円～
申込みされる方はスタッフまで
当日はスタッフ4名一緒に行きます!

みんなで一緒に焼肉を食べに行きませんか?



『リカバリーカレッジ 当事者研究ミーティング』に参加してきました。

平成30年11/20～12/8 全5回

フォローワーシップ・フォローシップ、前者がフォローしてもらう、後者がフォローする。人間関係で大切な事であり、リカバリーカレッジへ参加してまいりました。落ち込んでおりました私にポジティブシンキングを参加者のIさんに思い出させてもらいました。何回か参加しましたが、人それぞれ抱えている悩みがこんなにも違うものなのだと、痛感させられました。私より重い悩みを抱えているんだなと思い、今の自分には対応できないと思いました。私はポジティブな自分に戻れたので、余力があれば、また参加したいと思います。前の自分に少しでも戻れた事に感謝しています。

ご精読ありがとうございました。 メンバー T



「ピアスタッフってどんな仕事？」のご報告

12月1日(土)に2名のピアスタッフの方をお招きし、実際の仕事内容等についてお話いただきました。参加者は22名!終わった後に「自分の経験は活かすことができるんだ」と話すメンバーさんもありました。

〈サポートメンバーM氏より〉

今回ピアスタッフ講演会の準備からお手伝いして、どれだけ精神障害者が働き、自分の経験をいかせる仕事につきたいと思っていると強く感じました。その思いをいかせる環境を法人MEWで作れるといいなと思いました。

次回も皆さんと力を合わせて、何らかの形で開催できるとよいですね。

2018年11月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
11月	新規	退所	総数
	2名	0名	115名
利用状況			
開所日数		20日	
来所者数		359名	
相談等件数			
電話		214件	
来所相談		34件	
訪問		1件	
同行		10件	
個別支援会議		0件	
関係機関との連絡調整		5件	
電子メール		22件	
その他		0件	



サラリーマン川柳より
ほんの一部です M

今、はまっている本を紹介します
皆さんも笑って下さい
一、病院でサミットしている爺7
二、オレのボス、ヤフーでググれと
無理を言う
三、少子化でサンタが子供を上回る
四、ばあちゃんがおしゃれに決める
通院日
五、着た服が悲鳴をあげる試着室
六、ドットコム
どこが混むのと聞く上司
七、ママ綺麗？聞かれる息子の
目が泳ぐ

計画相談

新規計画作成	5件
モニタリング	27件
契約者数	180件
地域移行	(継続) 5件
地域定着	(継続) 10件

夕食サービス献立表

お肉系

魚貝系

野菜等、その他

1月8日(火) 620Kcal ・魚のピカタ ・みそ汁/デザート	1月11日(金) 650 Kcal ・かぼちゃとソーセージの トマト煮 ・スープ/デザート
1月15日(火) 660Kcal ・チキンナゲット ・みそ汁/デザート	1月18日(金) 620 Kcal ・ロールキャベツ ・野菜のあえ物/デザート
1月22日(火) 660 Kcal ・じゃがいもと豚肉のカレ ークリーム煮 ・サラダ/デザート	1月25日(金) 650 Kcal ・魚と野菜のスタミナ炒め ・みそ汁/デザート
1月29日(火) 620Kcal ・里芋と鶏肉のオイスター ソース煮 ・みそ汁/デザート	

サポの台所(四〇〇円)一七時半

デザートに何が出るかは毎回の楽しみです!

【申込方法】

- ・申込受付:
該当する曜日の前日12時～
当日15時まで。
- ・TELにて、または
スタッフに直接お申し込み
ください。
- ・当日15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。
場合によってはメニューの
内容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30分までに
来所してください。