

6月の予定



=休み

★土曜自習室 13:00～15:00

日	月 9:30～18:00	火 9:30～18:00	水	木 10:00～17:00	金 9:30～19:00	土 9:30～18:00
				1 文化祭下見 13:30@芸能劇場 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	2 はばたき会 15:00～(ZOOM) 夕食サービス 17:30～	3 麻雀の会 15:30～17:30
4 Frog	5 月曜カレーの会 12:00～/12:30～ (2部制) 14:30～体育館 で体をうごかそう	6 コーヒートーク 14:00～16:00 「簡単コース ター織り」	7 Frog	8 みんなDEおしゃべり 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	9 夕食サービス 17:30～	10 将棋教室 14:00～16:00
11 Frog	12 朗読会 14:00～15:30	13	14 Frog	15 運営ミーティング 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	16 夕食サービス 17:30～	17 弁護士相談 13:00～16:00 麻雀の会 15:30～17:30
18 Frog	19 月曜日ランチ会 12:00～/12:30～ (2部制) 14:30～体育館 で体をうごかそう	20 飛翔の会 15:00～ (対面)	21 Frog	22 薬剤師さんと話そう 14:00～15:00 みんなDEおしゃべり 15:00～16:00 お散歩・ストレッチ	23 読書会 15:00～16:00 夕食サービス 17:30～	24 将棋教室 14:00～16:00
25 Frog	26	27	28 Frog	29	30 夕食サービス 17:30～	

2023年4月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷			
4月	新規	退所	総数
	0名	0名	123名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	295名		

相談等件数

電話	137件
来所相談	27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	5件
電子メール	21件
その他	0件



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



6月のゲストを招いてコーヒートークのお知らせ



今回のゲストは清瀬市から「はたおり伝承の会」という清瀬市に伝わるはたおり(※地域によって「はたおり」に特色があります)を後世に残していこうと活動している団体の皆さんが来てくださいます。他にも以前サポではたおり教室をしてくださっていた小堤さん、ランチ会で腕を振るってくださっている松本さんもいらして下さいます！今回は、簡単はたおり機でコースターを織ります。

「さき織り」という布を割いてつくった糸で織る初心者でも挑戦しやすい織物を教えてもらいます。道具はなんと「紙皿」と「割り箸」です！

作品は持ち帰っていただけます。ぜひ、お気軽にご参加くださいね！



日時：6月6日(火) 14:00~16:00

場所：ライフサポート MEW のフリースペース

対象：ライフサポート MEW の利用者

定員：8名(申込は開始しています)

費用：無料

はばたき会の今後について

参加者との話し合いの結果を踏まえて、はばたき会は第一金曜日にこれまで通り zoom を使って行い、テーマは決めずに誰でも入れるような形で継続する。

もう一方の飛翔の会は「当事者研究」をテーマに取り敢えず対面で行ってみる、となりました。奮ってご参加ください。(関口)

[申し込みはこちら](mailto:habataki.sapo@gmail.com) → サポ MEW はばたき会 <habataki.sapo@gmail.com>



名称が決まりました！

5月8日以降、マスクの着用が任意になりました。そこで第2・第4木曜日の「マスク DE トーク」の名前を変えようと話になり、メンバーYさんがとても素敵なアイディアを出してくださいました。「みんな DE おしゃべり」となります。

リニューアルした「みんな DE おしゃべり」をよろしくお願いいたします☆





MEWの文化祭

文化祭でやりたいことも随時募集中！気軽にスタッフに相談してくださいね。

朗読会

10月のMEW文化祭、みんなで「朗読劇」を披露してみませんか？講師には森うたうさんをお招きして、みんなで一緒にひとつの作品作りをしていきたいと思っています。参加の仕方は朗読だけでなく、効果音やBGMなど、さまざまです。みんなの力を結集していくため、ぜひみなさんの力をかしてください！

日時：6月12日（月）14：00～15：30

（7月以降、月一回 開催予定）

場所：ライフサポート MEW のフリースペース

対象：ライフサポート MEW の利用者

定員：できるだけたくさんの方に参加していただきたいです

申し込み：受付開始しています

費用：無料

見学
OK！

朗読する作品：『^{ししおど}鹿踊りのはじまり』宮沢賢治 著

会場の下見

文化祭を行う武蔵野芸能劇場の開場をみんなで下見します。当日はアートセラピー等をお願いしている櫻井さんも一緒です。6月1日（木）13時にサポ集合。集まった人で会場に移動します。バス移動の場合は要立替えですが、サポが交通費を支払います。会場を見ないことにはイメージが湧かないと思いますので、展示を検討している方も、朗読劇に参加したい方も、ちょっと興味がある…という方もぜひ皆さん一緒に会場を見てみましょう！



イベント報告

生活講座のご報告

5月11日（木）に行った「もしもの地震に備えよう！」をテーマにした講座。多くの方に参加いただきました。要援護者と要支援者の違いが難しかったですが、質問が多く皆さんの関心の高さが伺えました。

日頃の備えはもちろん、信頼できる制度をつかって震災時にサポートを受けられるようにしたいですね。

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① コーヒートーク
- ② 朗読会
- ③ 文化祭
- ④ 農業プロジェクト

【議題】

- ① マスク DE トークの名称変更
- ② 俳句の会開催の検討
- ③ ドラレクの候補地
- ④ 「アダマン号にのって」上映会

お知らせ



農業プロジェクトについて

以前お伝えした、サポの農業プロジェクト。少しずつ形になってきています。5月末に小原施設長が現地に行き、6月以降みんなで農作業の手伝いをしていきたいと思っています。日程が決まらず、ニュースレターに作業日載せることができずすみません。分かっていることは…おいしいサツマイモが我々を待っているということです！

★知っておきましょう★

- ・ #7119（救急相談センター）
- ・ 0570-064-556 14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）
- ・ 0570-087-478 14時～翌6時
（こころといのちのほっとライン）

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30

スタッフより一言

【カレー】6月5日(月) 申し込み:5月29日(月)~	
キーマカレー ~色とりどりの Grill 野菜を添えて~	今回は久しぶりにキーマカレーにしました。夏野菜は色がきれいなので、Grillしてトッピングとして使います♪
【ランチ】6月19日(月) 申し込み:6月12日(月)~	
みんな大好き!ハンバーグ 	皆さん喜んでいただけるようなものを...と思い、ハンバーグに。もちろんお野菜もたっぷりです。ジューシーなハンバーグをぜひお楽しみに。

南国土佐・高知「よさこい祭り」
今、朝の連続テレビ小説「らんまん」で牧野富三郎氏出身地の高知県。毎年8月9日~12日の4日間にわたり開催される「よさこい祭り」は、今年で第70回を迎えます。コロナの影響で今年は、4年ぶりに大々的に開催されます。
成り立ちは、不況を吹き飛ばし、健康・繁栄の祈願と商店会振興を目指すことから発足されたそうです。高知市内17か所に点在するよさこいステージでは4日間、趣向を凝らしたそれぞれの地方車先頭に約200チームの20,000人もの踊子が鳴子両手に乱舞する熱気圧倒される事が間違いなし圧巻の土佐のカーニバルです。「万太郎さん」観覧した事があったのでしょうか?
(娘家族が高知在住の柳瀬)

夕食サービス献立表 ※当面は7名まで

6月2日(金) 申し込み:5月27日(土)~		6月30日(金) 申し込み:6月24日(土)~	
① たけのご飯	人参・油揚げ・ひじき等	① 親子丼	
② 鶏ソテー		② もやしナムル	
③ 酢入り大根ナムル		③ 厚揚げのみそ炒め	
④ みそ汁		④ すまし汁	
6月9日(金) 申し込み:6月3日(土)~		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>サポの台所 (四〇〇円) 一七時半</p> <p>【申込方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申込受付: 前の週の土曜日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。 </div>	
① のい・おかご飯	豚ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・きのこ・キャベツ・大根・油揚げ・長ネギ等		
② 豆腐のそぼろあん			
③ 塩昆布のジャンボ野菜炒め			
④ リンゴのコンポート			
⑤ みそ汁			
6月16日(金) 申し込み:6月10日(土)~			
① 梅干しご飯	梅干し・レタス・ミニトマト・ごまドレッシング・人参・こんにゃく・豆腐・ごぼう等		
② 鶏手羽元と里芋のみそ煮			
③ サラダ			
④ けんちん汁			
6月23日(金) 申し込み:6月17日(土)~			
① ご飯	豚・ねぎ・生姜		
② 豚肉の香り焼き			
③ 半月チーズ卵焼き			
④ 味付ききゅうり			
⑤ みそ汁			