

# カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



<b>200円</b>	<b>【カレー】7月3日(月) 申し込み:6月27日(火)~</b> 夏野菜カレー	カレーの会、ランチ会ともに「お野菜をたくさん食べてもらいたい」という思いで献立を考えています。今回は夏野菜をたっぷり使います!
<b>300円</b>	<b>【ランチ】7月31日(月) 申し込み:7月24日(月)~</b> 鶏のトマト甘酢 たっぴり薬味をのせて	カリッと揚げ焼きした鶏もも肉に、酸味の効いたトマト甘酢をからめます。たっぷりの薬味と一緒に食べるとさっぱりした風味も楽しんで◎

## 夕食サービス献立表 ※事前予約制 10名

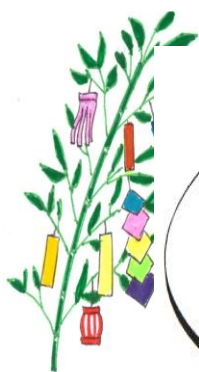
7月7日(金) 申し込み:7月1日(土)~	
① 生姜ご飯と小梅干し	玉ねぎ、じゃがいも、えのき等
② 鶏もも肉の香味ソース	
③ ザーサイ温やっこ	
④ ほうれん草の和えもの	
⑤ みそ汁	
7月14日(金) 申し込み:7月7日(土)~	
① 梅肉味ツナご飯	ニンニク、えのき、油揚げ、玉ねぎ等  肉巻きはにんにくバターしょう油たれで味付け
② 豆腐と青じそ肉巻き	
③ 切り干し大根とハムのペペロンチーノ	
④ みそ汁	
⑤ らっきょう	
7月21日(金) 申し込み:7月15日(土)~	
① 大根とコーンの炊き込みご飯	ナス・オクラ・長ネギ  炊き込みご飯はカレーバター味です。
② キャベツ・レタス・きゅうりのサラダ	
③ ちくわとピーマンの照り焼き	
④ みそ汁	
⑤ 豚肉のボン酢焼き	
7月28日(金) 申し込み:7月22日(土)~	
① ご飯	長ネギ・ゴーヤ・豆腐・ズッキーニ等
② ランチョンミートとゴーヤの炒め物	
③ 冷やっこ	
④ スッキーニの黒コショウ焼き	
⑤ 人参・キャベツのナムル	
⑥ みそ汁(かきたま汁)	
⑦ らっきょう	

サポの台所 (四〇〇円) (一七時半)

**【申込方法】**

- ・申込受付:  
**前の週の土曜日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。





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



## 7月のゲストを招いてコーヒートークのお知らせ

10月の文化祭に向けて、アート熱が高まっている？サポです。今回は櫻井美江さんをお招きし、傘アートをします。完成した傘は、よければ10月末の文化祭で展示させていただいた後持ち帰ってください。使うものは絵の具、油性ペン等。模様やイラストをいれると、ビニールが光に反射してとってもきれいな傘になりますよ。

日時：7月24日(月) 14:00~16:00

講師：櫻井美江氏

場所：中央コミュニティセンター多目的室

対象：ライフサポート MEW の利用者

定員：10名(7月1日(土)~)

費用：無料

※当日は汚れてもいい服装でぜひお越しください。エフロン持参 OK



## 6月のゲストを招いてコーヒートークの報告

6月6日(火)に「はたおり伝承の会」の皆さまが清瀬市からいらしてください、簡単はたおりコースター作りを教えてくださいました！黒田さん、上原さん、上町さん、西田さん、小堤さんと助っ人のボランティアの松本さん、本当にありがとうございました！

色とりどりの個性豊かな作品が一人1枚、人によっては2枚も完成して、「簡単な道具でできちゃうんだなあ」「完成できてうれしいです」「自分のコースターが一番いいなと思っています(笑)」と一人ひとりの満足度の高い、たのしい時間を過ごすことができました。見学していたメンバーからもカラフルなさき織の糸は目にも鮮やかでとても明るい気持ちになったとの感想も寄せられています。講師の皆さんからも「人によって風合いが違い興味深い」「人それぞれ素敵なのができると思う」「皆さん初めてなのに上手！」と感想をいただきました。作品の内、何枚かは10月の文化祭でも展示して皆さんにも鑑賞してもらいたいと思います♪

### お知らせ

7月~スタッフは交代で夏休みをとらせていただきます。皆さまどうぞご理解ください。



MEWの文化祭

**朗読劇** 6月からはじまった「朗読会」では宮沢賢治著の「鹿踊りのほじまり」の朗読をみんなで練習し始めています。「朗読」がはじめての方もたくさん参加していました。はじめはみんな東北の方言や漢字に苦戦しながら読みました。2回目は東北の方言で喋る鹿さんたちの会話内容を理解しながら、森うたうさんに表現のアドバイスをもらいました。何度か挑戦していると、みるみるうちにみんな、個性的な東北訛りの鹿、一匹一匹を見事に演じていて、とても可笑しく笑いが絶えない会となりました。みんなで鹿さんたちの面白おかしくおしゃべりしているシーンをみんなで役になりきって楽しく朗読しています。朗読ではなく、効果音などで参加してみようかなと思う方もぜひ来てみてください。次回からは曜日を変えて行います。

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。

日時：7月15日(土) 13:30～15:00  
場所：ワークショップ MEWの作業スペース  
申込：ニュースレターが届き次第、お申し込みください。

見学OK!

### ～そうだ、旅行に行こう～

今年は日帰り旅行、来年度は宿泊旅行を計画中です。まずは実行委員を募り、一緒に計画を立てていきたいと思っています。興味があるけど負担かも…という方。話し合いに出たから実行委員になるか決めていただいて大丈夫ですよ♪

#### ① 令和5年度日帰り旅行実行委員会

7月6日(木) 13:30～

投票したところ横浜中華街か浅草に多くの票が集まっています。実行委員で参加費3000円以内を目指し、案を練っていきます。

#### ② 令和6年度宿泊旅行実行委員会

7月20日(木) 13:30～

### グループホームってどんなところ？

一人暮らしに不安がある方から、度々グループホームについての相談を受けることがあります。グループホームは支援者のサポートのもと家事や金銭管理、諸々の手続きを練習しながら自立を目指す福祉サービスです。実際にどんなところなのか、今回はグループホームの職員さんと入居者の方にお話しいただきます。

7月15日(土) 10:30～

@サポのフリースペース  
参加費は無料です！

7月1日(土)  
申し込み開始

### 将棋教室



毎月第2、第4土曜日午後2時～4時迄、将棋を愛好する仲間の皆さんが、初級から中級の詰将棋の問題を解いたり、参加者同志が対局をして和気あいあい楽しんでいます。「駒の動かし方が分からない」とか「ルールが複雑そう」と簡単にあきらめずに、まずは気楽にのぞいて見て下さい。きっと笑顔の仲間と出会えるはずです。(桜井範征)



プログラム紹介①  
これからプログラムの記事を不定期で載せていきます

畑に行ってお土に親しもう！ サポ農園（仮称）を開設しました  
 グリーンパークの近くに農地を借りて「サポ農園（仮称）」を開設しました。

「NPO 法人むさしの農業ふれあい村」の協力で農家から農地を借りて農業に  
 取り組みます。早速6月8日からふれあい村の皆さんの協力で枝豆、トウ  
 モロコシの種をまきナスやレタスなどの苗木をメンバーの皆さんで植えてき  
 ました。収穫が楽しみです。



【武蔵野市の障害福祉について声を上げよう！

武蔵野市障害者計画・第7期障害福祉計画策定に向けて！

3年ごとに策定される障害福祉計画。来年度からの第7期障害福祉計画  
 に皆さんの考えや声を反映できるように、まずはいっしょに勉強をする機会  
 をつくりたいと思います。

次の8月号に詳細を掲載しますね。一人ひとりの生活に直接かかわるこ  
 の計画。ぜひ、MEW に第6期の障害福祉計画の冊子がありますので、目  
 を通してみてください！

## 2023年5月度 事業報告（地域活動支援センター）

スタッフより一言

### 登録者数変遷

5月	新規	退所	総数
	1名	0名	124名
利用状況			
開所日数			20日
来所者数			241名
相談等件数			
電話			142件
来所相談			50件
訪問			2件
同行			3件
個別支援会議			0件
関係機関との連絡調整			1件
電子メール			12件
その他			0件

「日日是好日」

私の友人が以前から Facebook のアイコンに使用していたのが「日日是好日」という禅の言葉。中国唐時代の雲門文偃禅師の言葉で、「にちにちこれこうにち」と読みます。いろいろな解釈がありますが、「その日その日がどんな日であれその瞬間しか訪れない。優劣・損得・是非にとらわれることなく、ただひたすらに、ありのままに生きれば、すべてが好日である」ということだそうです。5文字に凝縮されたいい言葉ですね。（スタッフG）

### ★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）

### \*運営ミーティングの報告\*

#### 【報告】

- ① コーヒートーク
- ② あったかまつりポスター
- ③ グループホームってどんなところ？
- ④ 日帰り旅行&来年度の宿泊旅行
- ⑤ 夏休み諸々

#### 【議題】

- ① 朗読会
- ② 農業について
- ③ ミュー文化祭