

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



【カレー】5月20日(月) 申し込み:5月13日(月)~	
200円	タイ料理の定番 グリーンカレーとは、フリッキーと呼ばれる世界で一番辛いとされる青唐辛子と、ココナッツミルクをベースに作るカレーのことです。見た目が緑色でも辛味はしっかりとあります。

4/15ランチ会・たらのムニエル
タルタルソース添え
お腹いっぱい大満足でした



夕食サービス献立表 ※予約制 12名

5月3日(金)	
祝日(憲法記念日)のためお休み	
5月10日(金) 申し込み:5月2日(木)~	
① 白米 ② 親子丼(別添え) ③ 大根サラダ ④ みそ汁 ⑤ 漬け物	ご飯にのせて丼ものにしても、別でおかずで食べてもOKです。
5月17日(金) 申し込み:5月11日(土)~	
① 白米 ② マーボー豆腐 ③ キャベツと塩昆布和え ④ みそ汁 ⑤ ヨーグルト	マーボー豆腐は、ラー油をたらして食欲がすすむ味です♪
5月24日(金) 申し込み:5月18日(土)~	
① 白米 ② 焼き魚 ③ 切り干し大根の煮物 ④ 青菜と人参のナムル ⑤ みそ汁	身体に良い、切り干し大根!! 是非、どうぞ。
5月31日(金) 申し込み:5月25日(土)~	
① スパゲッティミートソース ② トマトサラダ ③ 小松菜としめじの和え物 ④ スープ	愛情たっぷり、工藤さんの手作りミートソースです。

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 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。



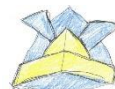


NPO 法人 ミュー

☆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

【MEW 農園】 季節が移ろい、いよいよ5月から毎週木曜日に農作業を開始します！

農園準備
その1

**育てる野菜を相談しよう！
農業の先生、米山さんとの交流会**

農作業をする前に今年もお世話になる「むさしの農業ふれあい村」の米山さんと育てる野菜について相談する会を催します。もうすぐ端午の節句なので柏餅を食べながら、楽しくお喋りしませんか??

日時：5月2日（木）13：30～14：30
場所：ライフサポート MEW フリースペース
申込み：ニュースレターが届き次第※先着15名
【要予約・かしわ餅代100円（当日支払い）】

農園準備
その2

野菜の苗を買いに行こう！

どんな野菜を植えて育てるかを決めたら、苗の買い出しに行きます。テクテク歩いてJA武蔵野新鮮館（農協）まで行って野菜の苗を手に入れましょう！

日時：5月7日（火）
10：00時にサポ集合！
【参加費無料・雨天決行】

農作業は5月9日（木）から開始します。

【参加費無料、当日参加OK】

毎週木曜日10：00にサポ集合です。

動きやすく汚れてもよい格好をしてタオルを持参してください。

※夏場は熱中症警戒の指数を確認し実施の可否を決めます。

中止の場合もありますのでご了承ください。また雨天は中止です。



ライフサポート MEW（地域活動支援センター）に登録している皆さまへ
更新の書類（現況届）は5月末までに提出してください。ご協力よろしくお願ひします。

【初夏の写真俳句の会】

今年もおさしの写真俳句の会の鈴木章先生をお呼びして、写真俳句をたのしみます。ぜひ、お気軽にご参加ください。今年度は初夏と秋に5・7・5の言の葉を写真とともに紡ぎたいと思います。まずは初夏の5月の予定はこちら。まずは①写真俳句の「写真」を撮りに行きます。俳句の題材を求めて吟行（ぎんこう）をした後、②別日に「句会」を行います。

【①写真俳句の「写真」を撮りに行こう！】

5月14日（火）

10：30 ライフサポート MEW 出発
→バスで吉祥寺へ

11：00ごろ 井之頭公園到着→写真を撮ろう

12：00ごろ お弁当タイム
(みんなで公園でピクニック♪)

要申込み・ニュースレターが届き次第、
希望者は5/11までに申し込んでください。
費用・交通費は支給します（事後精算）。
お弁当はパル（500円）です。
希望の方は当日お支払いください。

【②「句会」写真俳句を披露しよう！】

5月28日（火）13：30～15：00

ライフサポート MEW にて

※事前に撮った写真で1～2句

詠んでみてください。

詠めた方は写真と句を5月24日（金）ごろ
にスタッフまで提出いただけますと印刷して
句会のために準備しますね。



【MEW 文化祭】

今年度も10月にMEW文化祭を開催予定！！

★朗読劇

昨年、反響をいただいた「朗読劇」に挑戦してみませんか？
みんなでひとつの作品を作り上げる喜び、表現活動をする
経験ってなかなか味わえないことですよ。迷っている方も
見学からしてみませんか？練習は6月からはじまります！
参加希望の方はスタッフまでお声かけください。そして、
肝心な作品は…今回みんなで決めます！いくつかの候補作品
を森うたう先生から預かっています。サポにてどなたでも
読めるようにしています。ぜひ、一読して、どの作品が良い
か教えて下さい。作品の決定方法は投票形式です。
シール投票なので誰でも簡単にできると思います♪

★会場の下見

今年の会場は三鷹駅から徒歩5分ほど
のカフェギャラリーの予定です。

作品展示を考えている方も、音楽などを
披露することを考えている方も、朗読劇
で演じてみようかなと思っている方も、
一度会場を見ておきませんか？

【会場下見】

5月27日（月）15：40サポ出発
徒歩にてジェーナスクリエイションへ

【今年もやります！MEW 食堂！】

今年も奇数月の第2水曜日17：30からMEW食堂を開催します！

大人から子どもまで、さまざまな世代間での交流も目的としています。

カレーを食べてから、わいわいとにぎやかに楽しく過ごしたいと思います。

日時：5月8日（水） ①17：30～ ②18：00～ ③18：30～

メニュー：カレー 申込：予約制 申し込みはQRコードから！

参加費用：300円（小学生未満無料・小学生200円）



はばたき会からのお知らせ

前回ははばたき会では話し合うトピックを投票で決めました。ZOOM参加は1名。トピックは「好きな時間」でした。次回からのトピックは、5月は趣味について、6月は季節について、7月は日々の生活、8月は好きなものについて取り上げることになりました。一方飛翔の会は対面だけで行い、参加者は4名。マインドフルネスの動画を見て少し練習をしました。次回は動画の続きを見て、また別の動画でマインドフルネスの実践をします。
よろしければ参加してください。

「むチューいきいきサロン」行ってきました！！

🌸 4月12日（土）午前中、むチューいきいきサロンの週替わりのプログラム「歌を歌おう会」に4名参加しました。歌の先生のギター伴奏に合わせて童謡や懐メロを歌いました。先生の歌の合間の漫談もなかなか面白かったです。西久保のむチュー事務所までは片道徒歩10分ぐらいです。歩いていると、満開の八重桜もみられ、お花見散歩気分で気持ちの良い1日がスタートした日でした♪



2024年3月度 事業報告（地域活動支援センター）

登録者数変遷

3月	新規	退所	総数
	1名	0名	141名
利用状況			
開所日数	22日		
来所者数	365名		
相談等件数			
電話	183件		
来所相談	30件		
訪問	4件		
同行	3件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	2件		
電子メール	11件		
その他	0件		

平均年齢	52.8	最高齢	75	最年少	21
------	------	-----	----	-----	----



スタッフよ一言

「徹頭徹尾」

私たちは、日々年齢を重ねて年老いていき、若い頃の見た目を失っていきます。また、行動することもできなくなります。それは当然のことなのですが、若かった頃の身体を追い求めて、それを手に入れることができずに苦しむのです。しかし、その人がこれまでどう生きてきたかということは、内面からにじみ出るその人の努力次第となって、年齢を重ねても輝くと思います。それは若々しく見えるという見た目のことではないと思います。肉体が老いていくことは避けられないことですが、より善く生きようとすれば決して老いることがないと考えています。（スタッフY.Y）

★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 いきいきサロン
- ② ミュー農園について
- ③ テーマ講座視聴会
- ④ 写真俳句について
- ⑤ 文化祭について
- ⑥ 旅行について

【議題】

- ① 5週目の麻雀
- ② メンバー企画「語り合う会」