

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円

[カレー]7月1日(月) 申し込み:6月24日(月)~

牛肉の
スパイシーカレー

暑さに負けず!!
スパイシーカレーを召し上がれ♪



6/17ランチ会
冷やし中華&よだれ鶏
&卵とわかめのスープ♪
具沢山で大満足!!
ごちそうさまでした。



夕食サービス献立表 ※予約制 12名

7月5日(金) 申し込み:6月29日(土)~	
① ご飯 ② さかな ③ なすとピーマン炒め煮 ④ キャベツの浅漬け ⑤ みそ汁	旬の魚を選びます! 何の魚になるか?! どんな調理にするか?!
7月12日(金) 申し込み:7月6日(土)~	
① ご飯 ② 春巻き ③ 豆腐 ④ 春雨のサラダ ⑤ みそ汁	春巻きは、 はるさめ入り、 いろいろなお野菜入りの工藤家流です。
7月19日(金) 申し込み:7月13日(土)~	
① お楽しみ弁当 ◎お米屋さんのお弁当	とん汁弁当 おかずはお楽しみ♪
7月26日(金) 申し込み:7月20日(土)~	
① カレーライス&福神漬 ② サラダ ③ ヨーグルト	夏野菜のカレー!!

[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。

夕食サービス利用者の声

- ★毎回調理の工藤さんの愛情を感じる夕飯を美味しく頂いてます。
- ★家庭的な料理に懐かしさを感じています。
- ★まごころがこもったお母さんの味! 最高!!





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



文化祭に向けてみんなで作品作り！！

☆▲○■ 私がみんなになるモビール ■○▲☆

「私がみんなになる」ってどういうこと！？ と思った方もおられるでしょう！！

今度の創作活動は、ひとつひとつの小さな「私」が、互いに手を繋いで「みんな」になる…まるで新しい「いのち」が吹き込まれるような体験をします。

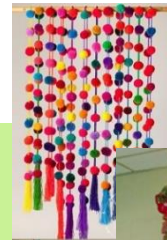
使う材料は、例えば…ペットボトル、透明なプラスチックの食品パック、布切れ、毛糸等々…

ひとつひとつは何の変哲もないモノたちです。難しい作業はありません。

ぜひ一緒に小さな「私」を生まれ変わらせてみませんか？

(モビールとは…動く彫刻の一種。軽い素材を組み合わせさせて吊るし、

風などで揺れると複雑に動く芸術品でありインテリアや知育玩具でもある。)



日時：7月23日(火) 14:00～16:00 場所：中央コミュニティセンター多目的室 費用：無料

講師：櫻井美江さん(アートファシリテーター) 申込：ニュースレターが届き次第、7月20日(土)まで。

《参加を希望する方へ》

アクリル絵の具で色を塗ったりする作業があるかも。

汚れても良い格好もしくは作業用エプロンをお持ちください。

●●● 森うたう先生の朗読会 ●●●

6月から始まった「朗読会」では、森うたう先生に「朗読」のコツとして、

役のイメージの持ち方や声の出し方などを優しく丁寧に教えていただいています。

参加者だけでなく見学者もみんな、和気あいあいとした雰囲気の中で和やかに作品と向き合っています。

初めての方も多く、ハードルはとても低めです。毎月2回程度、練習を重ねていきますので、

どうしようかな？と思っておられる方もお気軽にご参加ください。7月からは予約制です。



7月6日(土) 13:30～15:30 申込：ニュースレターが届き次第、当日まで

7月20日(土) 13:30～15:30 申込：ニュースレターが届き次第、7月13日(土)まで(配役を決めるため)

場所：ワークショップ MEW の作業室 費用：無料

作品：「The Great Story Of Little Tree」葉 祥明 著(絵本作家)

○○○ グループワーク(練習) ○○○

6月からメンバー企画ではじまった「グループワーク(練習)」は「みんな一緒に成長できる会になるといいな」という思いがあります。グループワークってなんだろう？という方も、進行などは難しそうという方も、一緒に練習してみませんか？先月参加したメンバーからは「みんなの意見が聞けて良かったです」「和やかな時間でした」という感想ができました。

日時:7月13日(土)13:00~14:00

(これから毎月第2土曜日予定)

場所:ライフサポート MEW のフリースペース

[申込不要]

さき糸作りの会【報告】

6月10日(月)に、10月の文化祭作品の「さき織り」に使う、「さき糸」作りをしました。さき糸にしやすい布があれば、糸がほそほそと出てきてしまう布もあり、みんなで「あーでもない、こーでもない」と悪戦苦闘しながら、時には笑いも入ってさき糸作りに取り組みました。これから作るさき織作品が楽しみです♪♪



★会場の下見 Part 2 ★

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2回目】

7月8日(月)15:30サポ出発
徒歩にてジェーナスクリエイションへ

変更のお知らせ

～職員勤務日変更お知らせ～

柳瀬職員:6月上旬より勤務日は
月曜日・木曜日・土曜日になります。

～MEW 農園曜日・時間変更お知らせ～

6月まで毎週木曜日10時～
→7月から毎週土曜日9時30分～へ変更

夏です!!

かき氷パーティーします



日時:令和6年7月25日(木)
13時30分~14時50分

場所:サポフリースペース

参加費:100円(当日集めます)

★準備担当大募集★
職員までお声がけください

★MEW 食堂★ MEW 食堂開催します♪♪

日時：7月10日（水）①17:30～②18:00～③18:30～

メニュー：ミートボールシチュー&サラダ

参加費用：300円（小学生未満無料・小学生200円）

申込：予約制

申し込みはQRコードから！



5月のトッピングカレー



ご飯を食べたら「工作ワークショップ」

○光るクラゲちゃん

○光るマイうちわ を作ろう!!



2024年5月度 事業報告（地域活動支援センター）

スタッフよ一言

「やっと横並び！」

2024年4月11日、この日は何の日？JRグループ、東京メトロ、大手私鉄各社が、鉄道運賃割引制度を精神障害者にも適用させると発表した日。

長かった、身体障害者への適用から70年以上、知的障害者への適用から30年以上の月日が過ぎて、やっと横並びになった。実施時期は、JRグループが2025年4月、東京メトロは本年8月からになっている。

この制度自体はまだまだ改善点も残っているが、まずは使ってみては。新しい出会いや体験へのチャンスにして、社会参加が一層広がるように。



SUNKO

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 文化祭会場見学 Part2(7/8 (月) 15:30～)
- ② 文化祭作品作り「私がみんなになるモビール」
7/23 (火) 14:00～16:00@中央コミセン
- ③ 朗読会 (7/6 (土)・7/20 (土))
- ④ グループワーク(練習) 7/13 (土) 13:00～14:00
- ⑤ かき氷パーティー (7/25 (木) 13:30～14:50)

【議題】

- ① 文化祭のポスター制作について検討
- ② ドライブレクリエーション3候補地から検討

登録者数変遷				
5月	新規	退所	総数	
	1名	1名	149名	
利用状況				
開所日数		19日		
来所者数		285名		
相談等件数				
電話		212件		
来所相談		30件		
訪問		0件		
同行		2件		
個別支援会議		0件		
関係機関との連絡調整		12件		
電子メール		7件		
その他		0件		
52.7	最高齢	75	最年少	21

★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)