

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円

[カレー]9月2日(月) 申し込み:8月26日(月)~

なすキーマカレー

なすたっぷり、旨味もたっぷりカレーです。😊

300円

[ランチ]9月30日(月) 申し込み:9月24日(月)~

豚肉のチーズ焼き

具沢山スープと煮物付き!! お楽しみに(((o(*^▽^*)o)))



8月5日(月)のランチ会は

「夏野菜ごろごろトッピングカレー

具沢山かきたまスープ

厚揚げとふきの煮物&手作りきゅうりのQちゃん」

でした。(写真左)大満足の笑顔が溢れました♥



夕食サービス献立表 ※予約制 12名



9月6日(金) 申し込み:8月31日(土)~

- ① ご飯
- ② ピーマンの肉詰め
- ③ サラダ
- ④ ちくわと糸コンの炒め煮
- ⑤ みそ汁

野菜とお肉を食べて
夏の疲れを
吹き飛ばそう!!

9月13日(金) 申し込み:9月7日(土)~

- ① ご飯
- ② 手羽先の照り焼き
- ③ もやしの炒め煮
- ④ とうふ
- ⑤ みそ汁

手羽先からコラーゲンを
摂取して健康で
艶やかな肌へ♪

9月20日(金) 申し込み:9月14日(土)~

- ① ご飯
- ② ハンバーグ
- ③ フロッコリーサラダ
- ④ 厚揚げの煮物
- ⑤ みそ汁

大人気のメニューの
ハンバーグ!!
お楽しみに♪

9月27日(金) 申し込み:9月21日(土)~

- ① オムライス
- ② キャベツのサラダ
- ③ ピーマンとナスの炒め煮
- ④ スープ

サボメンバーから
リクエストのあった
大人気のオムライス!!

サボの会(100円)17時半~

【申込方法】

・申込受付は、前週の土曜日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15分頃には来所
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 - m a i l : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp



【コット+MEW 将棋交流戦リターン!! サポにてコットと再び交流戦! …いざ対局!】

久しぶりの「コット+MEW 将棋交流戦」です! コロナ禍でなかなか再開(再会)できずにいましたが…
 今月、念願かなって再戦できることになりました! お待たせいたしました。
 9月はMEWにて、11月はコットにて行います。将棋好きの方、ぜひ参加してみてくださいね。



2024将棋交流戦

日時:9月14日(土)14:00~16:00 MEWにて
 11月14日(木)15:30~17:00 コットにて
 ※希望者は9/7までにスタッフまで申し込みください

MEW 将棋教室の桜井範征先生からの一言コメント



交流を深めてお互いが
 将棋を楽しみましょう!

MEW 文化祭2024

10月5日(土)~8日(火)

(※10月4日(金)は準備日の予定です)

【作品展示をご希望の方へ】

- ① **申込み**(作品出展数はお一人3点まで)
 会場の展示イメージを作るため、全体の作品数や大きさ、
 額装について申込書を提出してください
 展示作品の申込期間
8月26日(月)9:30~9月7日(土)18:00まで

- ② **作品の提出期間**
9月17日(火)9:30~9月28日(土)18:00まで
 ★今年の文化祭はワークショップ MEW や
 ミューのいえのメンバー作品も展示します!
 ぜひ、ジェーナスクリーンエイションへ足をお運びくださいね。

準備や片付けなど役割分担をしています
 (サポ所内に掲示中です)。
 準備日10月4日(金)13:00~
 片付け10月8日(火)13:00~
 その他にも受付、記録カメラ、BGM、
 手品などまだまだ役割があります。
 ぜひ手を挙げてください。みんなで創り上げま
 しょう。待ってまーす♪

★文化祭打ち上げ実行委員募集★
 文化祭の終了後、参加者を称え労う
 お楽しみの会の企画・運営担当を
 募集します。我こそはと思う方は、
 スタッフまでお声がけください。

【写真俳句の会】

5月の初夏の写真俳句の会に続き、今年度第2弾!! 9月写真俳句の会を行います。

講師はお世話になっている写真俳句の会の鈴木章先生です。

句会課題は2作品(どちらか1作品のみでもOKです)

- ①兼題「花火」(夏):課題写真を見て句を詠む
- ②当季自由:夏の写真(生活・風景)を1枚選び句を詠む
季語は入れなくてもOK

※課題の用紙はお渡ししますのでスタッフにお声がけください

9月写真俳句の会

日時 : 9月10日(火)13:30~15:00

場所 : サポフリースペース

課題提出締切 : 8月30日(金)



課題写真:兼題「花火」(夏)

撮影:鈴木章先生

【MEW 農園】報告

5月に植えた野菜の苗が無事にすべて収穫時期を迎えました。

お世話になっているふれあい村さんからの頂き物もあり、

サポのカウンターは野菜でいっぱいになりました。

収穫してきたばかりのスイカとトウモロコシを早速サポに居た

メンバーで味わいました。5キロは優に超える大きなスイカは

甘くてみずみずしく、トウモロコシはぎっしり粒が詰まったもの

から歯抜け状態のものまでありましたが、こちらも甘くて

美味しかったです。今後、秋冬野菜の植え付けが始まります。

またまた収穫が楽しみです。

9月からの畑作業は毎週木曜日 10時~です。



【ご案内:市民こころの健康支援事業 第34回テーマ講座】

~動画視聴会のご案内~

年2回(9月・3月)に行っているテーマ講座、9月は動画配信を行います。

サポでも動画視聴会を行います。ご興味ある方は一緒に視聴しましょう。

テーマ「私たちは何で相談できないんだろう？」

講師:末木 新(すえき はじめ)氏(臨床心理士)

視聴会日時:9月7日(土)10:30~12:00ごろ MEWにて

私たちは何で相談

できないんだろう?

配信期間

令和6年9月5日(木)0時~

10月5日(土)24時まで

こちらからご視聴ください



👥【メンバー企画】グループワーク

今回は9月14日(土)13:00~14:00です。

今回はみんなで決めたテーマ「人にモテるためにはどうしたらいいか」

を小さなグループに分かれて話し合います。

はじめての方も続けての方も気軽にご参加ください



【はばたき会】今後の予定

はばたき会は緩くつながり、ネット参加の人にも公開して行っています。8月2日の会で9月からの話し合うテーマを挙げていただき、投票で12月までの4回分のテーマが決まりましたのでお伝えします。

9月「尊敬している人」、10月「あの時に戻れたら」、11月「ないたかった・ないたい自分」、12月は「心に残った本」を予定しています。はばたき会の流れは、まずチェックイン(自分についての少しの情報を話す)、テーマに沿って話し合う。最後に一言感想などを述べて終わりです。スマホでもPCでも参加できます。参加希望者は有効なメールアドレスを教えてください。勿論フリースペースでの参加も可能です。

【飛翔の会】今後の予定

9月は「第三回の交流分析:ストロークについて」動画視聴をします。

10月は「ピアスタッフの立ち位置とピアの意味」について、改めてみんなで学ぶ予定です。

お気軽にご参加ください。

【ご報告】日帰りバス旅行 今年度は3月に「江の島&葉祥明美術館」に決定しました!!これから準備係を募り準備を進めていく予定です。みんなで楽しい春の旅行を企画して行きましょう、乞うご期待!!

2024年7月度 事業報告 (地域活動支援センター)

登録者数変遷

7月	新規	退所	総数
	1名	0名	145名

利用状況

開所日数	21日
来所者数	305名

相談等件数

電話	192件
来所相談	36件
訪問	0件
同行	3件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	10件
電子メール	6件
その他	0件

平均年齢	52.8	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)

スタッフより一言

「おうちでゆっくり」

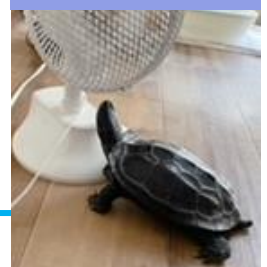
酷暑の毎日ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。私はお休みの日は亀さんと一緒に自宅で過ごしております。

同居の亀さんですが今年の夏の暑さに耐えられないようで、ふと目をやると扇風機の前で涼んでいる姿がよく見られます。

まだまだ暑い日が続きますが、みなさまもどうか安全にお過ごしください。

のいすけ

クサガメ:ごーくん



運営ミーティングの報告

【報告】

- ① MEW 食堂ワークショップ準備:9/3 (火) 11:00~
- ② こころのテーマ講座動画視聴会:9/7 (火) 10:30~
- ③ 写真俳句の会: 9/10 (火) 13:30~15:00
- ④ コットとの将棋交流戦: 9/14 (土) 14:00~16:00
- ⑤ あいる生活講座「ホームサバイバルのすすめ」
: 9/21 (土) 14:30~@武蔵野プレイス4Fフォーラム

【議題】

- ① MEW 農園秋に植える野菜について
- ② 文化祭役割担当について
- ③ 日帰り旅行先決定: 江の島+葉祥明美術館へ