

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30



200円	[カレー]2月3日(月) 申し込み: 1月27日(月)~
バターチキンカレー	とろり、クリーミーなバターチキンカレー!! 美味しそう★
300円	[ランチ]2月17日(月) 申し込み: 2月10日(月)~
ジンジャーポーク	お肉メニューでご飯がすすみそう♪♪♪



1月6日(月)のカレーの会は
「ポークカレー&カブ・ハ頭・シイタケなどの
野菜たっぷり味噌スープ、にんじんのラペ、
サラダ風白菜のさっぱり漬け」でした。
お正月明けのカレーが美味しかったのと、
具沢山の汁物で身もこころも温まりました。
☆☆☆



夕食サービス献立表 ※予約制 12名

2月7日(金) 申し込み:2月1日(土)~	
① ちらし寿司 ② お魚 ③ 小松菜と人参おひたし ④ かぼちゃの煮物 ⑤ みそ汁	お寿司の具材は なーにかな? 楽しみですね♪
2月14日(金) 申し込み:2月8日(土)~	
① ごはん ② おでん ③ キャベツの塩コンフ ④ ししゃも ⑤ みそ汁	おでんを食べて 心も体も ホッカホカ!
2月21日(金) 申し込み:2月15日(土)~	
① ごはん ② とりの照り焼き ③ サラダ ④ 酢の物 ⑤ みそ汁	バリッとジューシー 鶏の照り焼き ご飯がすすみそう♪
2月28日(金) 申し込み:2月22日(土)~	
① スパゲティミートソース ② サラダ ③ スープ	工藤さんの 手作りミートソース お楽しみに!!

サポの会(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。場合によっては副菜
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。

NEWS LETTER

サポMEW

2025年2月号



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

TEL : 0422-36-3830 (相談用)

0422-50-1355 (事務用)

FAX : 0422-36-3700

E-mail : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp



【2025年5月企画展@ジェーナスクリエーション】

企画展出品作品

大きなタペストリー
「集い☆躍動するMEW」

づくり始めました！！

フリースペースにて随時作成しています。
お気軽に作品づくりにご参加ください。

～鎌倉・江の島日帰りバス旅行～

☆2月10日(月)より申し込み開始☆

日時:3月21日(金) 8:50 三鷹駅北口バス停車場集合-17:30 解散予定

人数:10名~20名の場合催行予定

参加費:3,000円(事前に参加費をお支払いください)

★お昼は鎌倉の味を堪能予定!! 鎌倉大仏周辺散策やお土産購入、

スペシャル企画は、MEW文化祭での朗読劇公演をした作品の作家でもある

葉祥明(ようしょうめい)さんの美術館を訪れます。



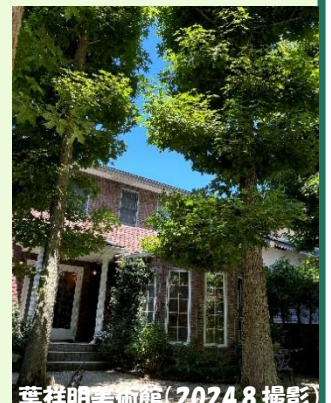
旅程表

8:50 三鷹駅北口バス停車場集合→9:00 出発(途中休憩あり)

→江の島海岸線ドライブ→12:00 鎌倉(味亭にて昼食)→鎌倉

大仏参拝・周辺散策)→14:00葉祥明美術館→16:00頃出発

(途中休憩あり)→17:30 三鷹駅着



葉祥明美術館(2024.8撮影)

令和6年度プログラムアンケート集計結果

アンケート対象者148名

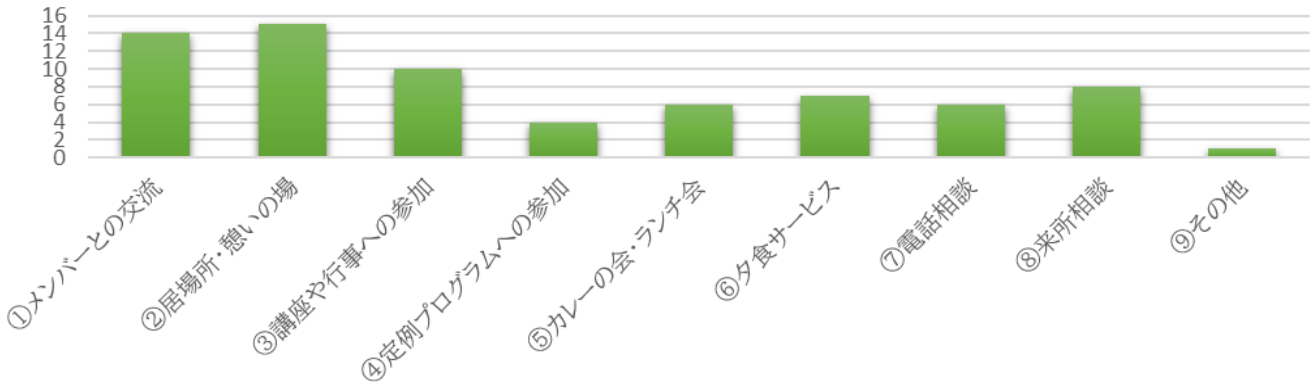
アンケート回収数21枚（アンケート回収率 14%）

ぜひ、皆さんもご覧ください。次年度の活動について、引き続き皆さんと相談しながら進めていきたいですね！また楽しいことが色々できたらいいなと思っています♪

1. 登録してどのくらい経ちますか？

① 1年未満	② 1～3年程度	③ 4～10年程度	④ 10年以上
5%	24%	24%	47%

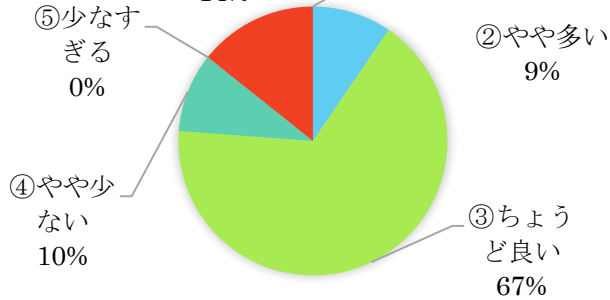
2. 利用の目的（複数回答可）



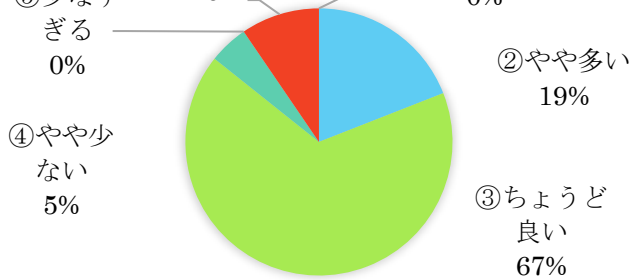
3. どのくらいの頻度で来所されていますか？

① ほぼ毎日	② 週2～3日	③ 週1日くらい	④ 月2～3日	⑤ 月1回くらい	その他
10%	33%	33%	14%	5%	5%

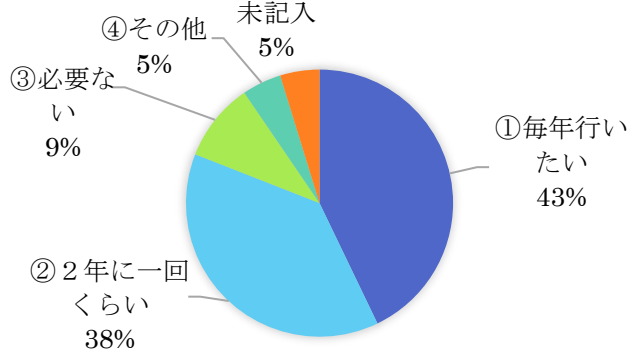
4. プログラムの数



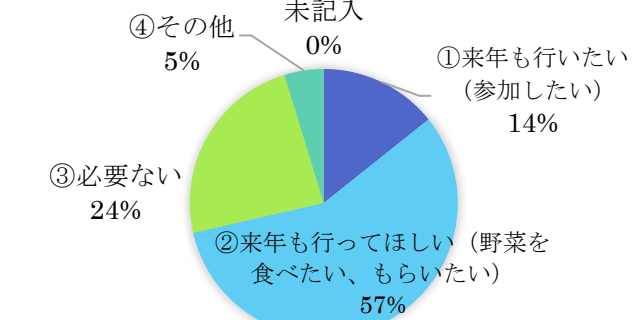
5. 行事や講座の数



6. MEW文化祭について



7. MEW農園について



アンケートへのご協力ありがとうございました

ゲストを招いてイベント!!

一般社団法人江戸小唄つながりコーキングのみなさまから江戸小唄を聞いて笑って楽しみましょう!!是非、お申し込みください。

日時:2025年2月8日(土)

14:00~16:00

場所:西久保コミュニティセンター・2階和室

参加費:無料

対象者:MEWの利用者及び武蔵野市民の方

申込み:ライフサポート MEW

TEL0422-36-3830



👤 [メンバー企画]初詣行ってきました♪

三鷹駅で待ち合わせをして深大寺へ初詣に行ってきました。参加者の声を紹介します。



- ・あいにくの天気で寒かったけど楽しかった。
- ・温かいお蕎麦が美味しかった。
- ・初詣企画に参加する毎に違う楽しさがある。
- ・来年はたくさんの人に参加して欲しいな。

👤 [メンバー企画]グループワーク 😊

日時:2025年2月15日(土)13:00~14:00

3月に話し合いたいことの議題を決めます。

みんなで一緒に楽しむために話し合ってみませんか?

是非、ご参加ください。

2024年12月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷

12月	新規	退所	総数
	1名	1名	148名

利用状況

開所日数	20日
来所者数	323名
相談等件数	
電話	167件
来所相談	36件
訪問	4件
同行	4件
個別支援会議	0件
関係機関との連絡調整	26件
電子メール	6件
その他	0件

平均年齢	53.1	最高齢	75	最年少	22
------	------	-----	----	-----	----

スタッフより一言

ひとこと

「女勿画」。70年前の3月、卒業式間近の高三生一人ひとりに担任教師((古文)が鱒(はなむけ)の紙片を渡し

てくれ、小生の紙片にあったのが冒頭の三文字。「おれは、画才もないし、女の子に手紙を書いたこともないぞ」と釈然としなかった。

それから何十年が経ったあるとき、ふと「女」=「汝」だと気が付き、改めて冒頭の三文字を思い出して愕然とした。「女勿画」とは「汝、限るなかれ」(簡単に限界だなどと諦めずに、頑張れ)という熱い声援だったのだ!

今年、米寿(88歳)を迎える今でも、はるか70年前に恩師が贈ってくれたこの三文字は小生を奮い立たせる。まだまだ頑張るぞと思いつつ新年を迎えんとしているこの頃である。

(藤原寛治・法律相談担当弁護士)

運営ミーティングの報告

【報告】

- ① 2/1 (土) 14:00~16:00 精神保健福祉講演会
「お酒と健康」後日動画配信あり
- ② 2/7 (金) 15:00~はばたき会「私の好きな歌」
- ③ 2/8 (土) 14:00~16:00 ゲストを招いて講座
「楽しい江戸小唄入門」
- ④ 2/15 (土) 13:00~14:00 グループワーク

【議題】

- ① 日帰り旅行:3/21 (金) 江の島・鎌倉の旅
鎌倉大仏周辺散策・葉祥明美術館鑑賞

★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)