

カレーの会・ランチ会 12:00/12:30 予約制 12名



200円	[カレー]3月 3日(月) 申し込み: 2月25日(火)~
ひよこ豆入り 豆乳キーマカレー	お豆でたんぱく質をしっかりとりよう!!
300円	[ランチ]3月 17日(月) 申し込み: 3月10日(月)~
菜の花ちらし	春の訪れを感じるちらし寿司♪♪♪ 具材はなーにかな???



2月17日(月)のランチ会は
「ポークジンジャー・ほうれん草のソテー・
白菜とベーコンの Pasta・トマトと
アボカドの和え物・豆腐とえのきの
味噌汁・ご飯」でした。美味しすぎて、
豚ロース1枚をペロリとたいらげました。



夕食サービス献立表 ※予約制 12名

3月7日(金) 申し込み: 3月1日(土)~	
① ちらし寿司 ② なます ③ もやしと青菜 ④ すまし汁	具材豊かなちらし寿司 楽しみですね♪
3月14日(金) 申し込み: 3月8日(土)~	
① ごはん ② さかな ③ 切り干し大根 ④ 青菜の炒め煮 ⑤ みそ汁	何の魚料理かな お楽しみに!!
3月21日(金) 申し込み: 3月15日(土)~	
① 煮込みうどん ② レンコンの煮物 ③ かぼちゃ	アツアツ、フーフーの 煮込みうどん 体の芯から温まろう!
3月28日(金) 申し込み: 3月22日(土)~	
① ガバオライス ② 春雨サラダ ③ スープ	工藤さんのガバオライスは どんなスパイス?どんな風味 がするのかな?

サポの会所(400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。



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



～鎌倉・江の島日帰りバス旅行～

日時:令和7年3月21日(金) 雨天決行

☆申込締切:令和7年3月18日(火)12:00まで

☆キャンセル料発生日:令和7年3月18日(火)12:00から



【当日の行程】

★8:50集合三鷹駅北口集合場所

9:00出発



第3京浜・保土ヶ谷PA (15分休憩)



横浜新道・横横道路

↓ 逗子海岸経由 (海沿いドライブ)

12:00～13:15 鎌倉

味亭 (昼食) & 高德院 (鎌倉大仏) 散策



13:55～14:40

葉祥明美術館鑑賞



15:15 発

鎌倉そうびえん駐車場・乗車



横横道路・横浜新道



16:00～16:15

第3京浜・都築PA (15分休憩)



三鷹北口 17:30 着 (予定)

【集合場所】

三鷹駅北口を背に右側。
横河パイクス付近に
職員がいます。



鎌倉大仏 (高德院)

しらす御膳ランチ



葉祥明美術館

心を元気に!!一緒に笑って楽しい江戸小唄入門[報告]



令和7年2月8日(土)西久保コミセンにて、一般社団法人江戸小唄つながりコーチングの5名のみなさまと一緒に、江戸小唄をゆるやかに楽しみました。MEWのメンバーやスタッフ、地域の方など25名を超える方々に参加していただき大盛況でした。

江戸小唄を聴くだけでなく音読や江戸小唄かるた、そして体操までさまざまな内容で楽しませていただきました。たくさん笑い、夢中になり、あっという間に時間が過ぎました。心も体も温まる機会になり、参加者みんなが、元気をもらいました。



参加者の声



- ・小唄を聴くだけでなく、参加型がすごく良かった。
- ・久しぶりのかるたに夢中になりました。
- ・楽しめました。
- ・楽しんだ、心も体も軽くなった。
- ・また、企画してください。
- ・またやってもらいたい。
- ・面白かった。
- ・畳に座るのが、しんどかった。



【お誘い】いっしょに動画を観ませんか？

令和6年度 精神保健福祉啓発事業「お酒と健康」

NPO 法人ミューが年一回行っている、市民向けの講座が先日、2月1日(土)に開催されました。三鷹北口たなかクリニック院長の田中祥雅先生が「お酒と健康」について講演され、多くの方々に参加いただきました。

★動画配信期間は以下の通りです。

動画配信期間:2月21日(金)~3月31日(月)まで

★サポでの動画鑑賞の日程は3月15日(土)10:30~です。

ぜひご来所ください。



動画配信はこちらから

👥【メンバー企画】グループワーク 😊

日時:2025年3月8日(土)13:00~14:00

参加された人たちから、あんな事、こんな事をみんなと話してみたい、とたくさんの声が出されました。

3月は、その中から希望の多かった2つのテーマを取り上げています。ぜひ、ご参加ください、お待ちしております。

更新について

～登録者のみなさまへ～

ライフサポート MEW

(地域活動支援センター)の更新について

次号(4月号)に更新のための「現況届」と返信用封筒を同封します。必ずご返送くださいますようお願いいたします。

なお、今回の更新時は電話もしくは来所にて近況を教えてくださいたいと思います。ご協力をお願い申し上げます。

市民こころの健康支援事業 第35回テーマ講座

大切な娘を亡くした

ノコサシタ家族「ベロ亭」の物語

日時：令和7年3月1日(土)

14:00～16:00(開場13:30)

場所：武蔵野商工会館4階ゼロワンホール

申し込み先：ライフサポート MEW

☎0422-36-3830

申し込み締め切り：

2月28日(金)17時まで



2025年1月度 事業報告

(地域活動支援センター)

登録者数変遷			
1月	新規	退所	総数
	1名	0名	149名
利用状況			
開所日数	20日		
来所者数	261名		
相談等件数			
電話	164件		
来所相談	25件		
訪問	1件		
同行	2件		
個別支援会議	0件		
関係機関との連絡調整	18件		
電子メール	2件		
その他	0件		

平均年齢	53.0	最高齢	75	最年少	22
------	------	-----	----	-----	----

スタッフより一言

インフルエンザの大流行で始まった2025年も、もうすぐ桜の季節を迎えようとしています。昔から、1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言いますが、年明けから今日までの時の流れは本当に早く感じます。そして、この3月は卒業・退職・異動という、少し切ない別れの時期となります。人は人生の中で多くの別れを経験していきますが、特にこの時期の「別れの季節」を経験していく中で、私達は大きく成長し、飛躍をしていくのだと思います。また一方で、この別れは、「出会い」と表裏一体のものでもあります。さて、今年は何の様な別れと、出会いが待っているのでしょうか。今から不安と期待で一杯になります。(八田)

運営ミーティングの報告

【報告】

- 3/8(土)13:00～14:00 グループワーク
- 3/15(土)
10:30～12:00 動画視聴「お酒と健康」
13:00～14:30 オンライン研修
「あみ当事者アンケート研修報告基調講演」
15:00～17:00 麻雀教室

【議題】

- 日帰り旅行：3/21(金)鎌倉・江の島の旅
鎌倉大仏周辺散策・葉祥明美術館鑑賞
参加費の一部からお茶・お菓子を購入しますか？

★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)