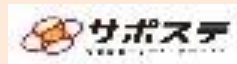


# あゆむくん通信

ちば北総地域若者サポートステーション  
〒286-0044  
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1 成田市勤労会館2F

TEL: 0476-24-7880  
FAX: 0476-37-6845



令和2年3月19日  
第1版 発行

## サポステからのお知らせ①

コロナウイルス感染防止として 引き続き以下の内容で対策を行います。北総サポステを利用される皆さんは徹底をお願いします。

- ①来所前に自宅で検温：37度以上の場合利用できません
  - ②健康状態の確認：咳、鼻水、倦怠感等ある場合はキャンセルを
  - ③マスク着用
  - ④来所時に手洗い、手指消毒を必ずしてください
  - ⑤使ったものをきれいにしてから退室をしてください
- みんなが安心して利用できるように 協力をお願いします！

講座に参加される場合は 以下の内容で予約してください。

- ・前日18時までに 電話またはメールで連絡をお願いします。
- 前日が 土日祝祭日の場合は前々日までに連絡をお願いします。
- ・当日 参加希望の場合は電話でのみ参加を受け付けます。
- ・キャンセルの場合は 早めに連絡をお願いします。
- ・自宅で検温、体調チェックを行い 熱がないこと、体調がいい場合でのみ参加してください。

スケジュールに記載されている内容は 場合により変更になる可能性があります。 その場合には ブログ・コミュニティスペースにてご連絡しますので 確認をお願いします。

## 相談員のつぶやき

皆さんは 普段体を動かしたりしていますか？ よし運動するぞ！！と思っても なかなかできないですね。。

最近は暖かくなってきたので 運動するには町道いい季節のなりました♪ 太陽の光を浴びると からだのリズムがリセットされて 正しいリズムの生活ができるそうです。そしてビタミンDが生成され 骨も丈夫になるようです。

窓越しにでも 日光を浴びるのでもOKなそうです。また 肩をまわしたり かる～くストレッチするのもおすすめです。

最近 運動不足だなあ・・と感じてる方 毎週水曜日に運動するので参加してみてくださいね♪

## サポステ農園だより

ここ数日で春を感じられるようになりましたね。農園の桜の樹も春の訪れを教えてくれています。

農園の野菜たちも ここから一気に大きくなってくれそうです♪ 今年は何んな野菜を育てようかな・・？と考えています。今の時期から育てると 初夏のころに収穫できるものが多いかもしれませんね。個人的にはスイカにチャレンジしてみたいですが 話を聞くと中々大変なようです。。

農業体験で育てる野菜は 参加者の希望のものが多いです。自分が好きな野菜・育ててみたいもの。。なんでもOKです！ぜひ 農業体験に参加してみてくださいね～♪



〒286-0044  
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1  
成田市勤労会館内2F  
TEL: 0476-24-7880  
Email: [hyss@hokusou-saposute.jp](mailto:hyss@hokusou-saposute.jp)

開所時間 10:00～17:00  
開館日 月～金(祝日除く)

HP→<http://hokusou-saposute.jp>

最新の情報はブログでお知らせ！



HPをCheck!!



イベント・講座	内容
仕事力発見ワーク ショップ	グループワークを通して、自分の仕事力(強み)を具体的なエピソードとして伝えられるように取り組んでいきましょう!!(自己PRがうまく書けない人参加しましょう。) 休
ホンキの就職	悩む者同士、みんなで就職への一歩を踏み出してみませんか? 全4日間で応募まで目指します! ※希望者は声がけしてください
1分間スピーチワーク ショップ(面接対策)	1分間スピーチは、就職面接と同じで、その場で出されたテーマに臨機応変に答える対応力が求められます。練習で慣れておけば面接本番も怖くない!! 休止中
ハローワーク 出張相談	月1回。サポステスタッフが、ハローワーク成田にて出張相談をしています。ハロワの使い方等、ご希望に応じて対応します。(原則予約制)
ご家族向け講座 (かぞく面談)	ご本人だけではなく、ご家族も悩みを抱えて過ごされているかと思えます。ご家族のお話を伺い、悩みを少しでも軽減していくための講座です。(予約制)
女子力UP講座	女性向けの講座です。就活・就職に向け 女子力をUPする為の講座です。毎回 テーマを変えて行います。緊急事態宣言 解除後に再開予定。
<b>▼ 体験</b>	
物流会社 職場体験	物流会社にて、箱の組み立てやラベル貼り等の軽作業体験が出来ます。(成田市) 毎週金曜日 10:00~16:00 定員3名(自力で行ける方は2名) ※詳細はスタッフ迄
ボランティア体験	ケアハウス内の清掃、イベントのポップ作り、書類整理等を行います。 毎週 月曜、水曜、金曜 10:00~12:00 東総園(旭市) ※詳しくはスタッフへ
プチ運動	毎週水曜日10:00~12:00軽い運動をします。散歩に行ったり、体操したり。。その日によってメニューが変わります。体動かしてリフレッシュしましょう! 定員4名
農業体験	農園に行き野菜を育てています。参加者が素人なので各野菜について調べながら育て、計画を立て進めています。定員4名(自力で農園に行ける方は含みません)
職場見学説明会	今までの見学先や、新たに見学のできる職場の紹介、内容を説明します。心構え等もお話させていただきます。職場見学の申込みも受け付けます。 ※現在中止
<b>▼ コミュニケーション講座</b>	
創作deコミュニケーション	創作活動(イラスト、マンガ、アニメ、ゲーム等)を行う人たちが集い、創作活動を通じてコミュニケーションを行うことを目的とした講座です。
WELCOMEサポステ講座	サポステでのマナー、使い方等 初めてサポステに来る方やお久しぶりの方を対象にしています♪改めて知りたい方も参加できますよ~(・▽・)/
ニュースを知ろう	新聞やネットで気になる記事を見つけ、みんなと意見や感想を話し合います。参加者が多い時にはテーマを決め、そのテーマについて話し合うことも!
FREETーク	テーマは自由! 好きなもの、趣味、気になっていること。。。なんでも話せる場所です。3名以上の参加で 開催します♪
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座 (第2金曜日12:00~)	丁寧に書くと、自然に「キレイな字」に見えちゃう♪ 必要なのはボールペンのみ! 履歴書作成にも☆お気軽にご参加ください!
英語講座 (水曜15:00~)	テキストや写真を使って英文を作る講座です。水曜15:00スタートです。 分かりやすく楽しいですよ^^みなさん、お気軽にご参加ください☆
PC教室(定員5名) (木曜 13:00~)	PCの基本操作やワード、エクセルなどを学びます。パワーポイント作成もできますよ! 初心者の方にも講師が一から教えます^^完全予約制です。

コロナウイルス感染予防の観点から 原則講座の参加者を4名までとします。(例外有) 前日までに 参加希望予約を必ずお願いします。コミュニティスペースホワイトボードに記名をお願いします。

※都合によりスケジュールが変更になる場合があります。ブログにてお知らせしますので、HPよりご確認下さい。

日	月	火	水	木	金	土
28	29 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	30	31 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	4/1 ★PC教室 13:00~14:00	2 ◎職場体験 10:00~16:00	3
		香取市(小) 出張相談				
4	5 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	6 *女子力UP講座 13:30~14:30	7 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	8 ★PC教室 13:00~14:00	9 ◎職場体験 10:00~16:00 ◎ペン字講座 12:00~14:00	10
	銚子市出張相談	香取市(小) 出張相談	酒々井町出張相談	富里市出張相談	多古町出張相談	
11	12 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	13 ◆清掃ボランティア 10:00~12:00	14 ▲スポーツ体験 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	15 ★PC教室 13:00~14:00	16 ◎職場体験 10:00~16:00	17
		香取市(佐) 出張相談	東庄町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク成田	
18	19 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	20 ○創作deコミュ 11:00~12:00 ○かぞく面談 14:00~16:00	21 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	22 ★PC教室 13:00~14:00	23 ◎職場体験 10:00~16:00	24
	銚子市出張相談	香取市(小) 出張相談 匝瑳市出張相談	神崎町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談	
25	26 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	27 ■まちあるき 10:00~12:00	28 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	29	30 ◎職場体験 10:00~16:00	5/1
		香取市(佐) 出張相談				