

# 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3年7月21日  
第1版 発行

## サポステからのお知らせ

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。

## サポステからのお知らせ

8/13(金)~8/17(火)は、コミュニティスペースならびにサポステは夏季休暇の為閉所します。出張相談については、開催します。

8/6(金)の職場体験は、会議の為中止します。

8/3(火)環境美化活動は、コミュニティスペース並びに自転車置き場の清掃です。普段使用している場所をみんなできれいにしましょう！！

勤労会館側の階段のステップは、雨の日にとっても滑りやすくなります。階段を使う方は、十分注意してください！

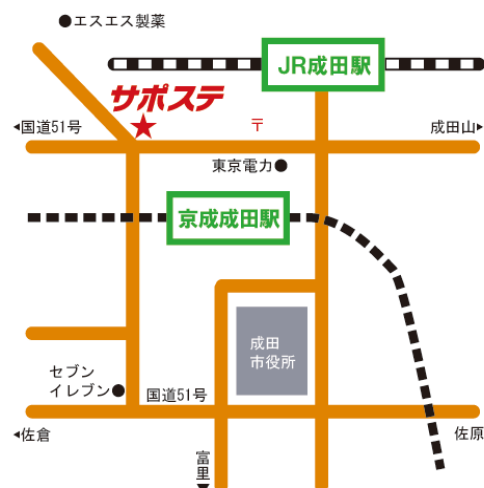
## 夏バテを防ぐポイント

夏野菜を積極的に食べましょう(きゅうり・なす・トマト・とうもろこしなど)。夏野菜には水分が多く含まれていたり、ビタミンやミネラルが豊富です。そうめんなど冷たくて喉越しのいいものを食べがちですが、栄養が不足がちです。薬味として、きゅうりやトマト、甘辛く味付けした豚肉も一緒に添えると栄養価が上がります。

飲み物も注意が必要です。つい炭酸飲料やスポーツドリンクを飲んでしまいがちですが、糖分を多く摂取することになります。メインで飲むものは、水や麦茶にしましょう。

エアコンの設定温度も重要です。外気温との差が5℃以上になると、身体の体温調節が追い付かなくなり体調不良になり易いと言われています。

基本的な生活リズム(毎日朝起きて夜寝る、太陽の日差しを浴びる等)を整える事が最も重要です。規則正しい生活を心がけましょう！



〒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: [hys@hokusou-saposute.jp](mailto:hys@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。)
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!!
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面談です。(予約制・3組迄)
まち探検	成田市近郊を散策します♪ 毎回散策場所は変わります。 今月は中止
<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。体動かしリフレッシュしましょう! 定員4名
スポーツ体験	第3水曜日の10:00~12:00迄(日程変更も有)グラウンドを借りてスポーツをします。主に野球・キャッチボールですが 初心者さんにも丁寧に教えますよ★ 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) 定員5名
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。 定員4名
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~(・▽・)ノ
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! 定員4名
社会科見学	成田市近郊には 歴史の古い寺院や建物などがたくさんあります。地域の歴史を知ったり 新たな知識を得ながら参加者同士で交流しながら楽しむ講座です♪ 定員4名
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座(第2金曜日13:00~)	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! 定員4名
ダーツ講座(月曜13:00~)	世界大会も開催されるほど人気のダーツ。集中力アップにもつながりますよ。初心者の方には ルール等丁寧に教えますよ♪
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。 定員4名

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。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	3 ■環境美化活動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	4 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	5 ★PC教室 13:00~14:00	6 ◎職場体験 中止	7
	銚子市出張相談	香取市(小)出張相談				
8	9	10 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	11 ※心理講座 13:00~14:00	12 ●農業体験 9:30~11:30 ◎ペン字講座 13:00~15:00 ★PC教室 13:00~14:00	13 閉所 出張相談開催 します	14
		佐倉市出張相談	酒々井町出張相談 旭市出張講座	富里市出張相談	多古町出張相談	
15	16 閉所	17 閉所	18 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	19 ●農業体験 9:30~11:30 ◆1分間スピーチ 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	20 ◎職場体験 10:00~16:00	21
	出張相談開催します					
	銚子市出張相談	香取市(小)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	
22	23 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	24 ◆仕事力発見ワーク 11:00~12:00	25 □脳トレ 11:00~12:00 ※心理講座 13:00~14:00	26 ●農業体験 9:30~11:30 ★PC教室 13:00~14:00	27 ◎職場体験 10:00~16:00	28
		香取市(佐)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 多古町出張講座	
29	30 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	31 ◇社会科見学 10:00~12:00 (成田空港近郊)	9/1 ※心理講座 13:00~14:00	2 ●農業体験 9:30~11:30 ★PC教室 13:00~14:00	3 ◎職場体験 10:00~16:00	4
		香取市(小)出張相談				