

# 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



令和元年8月21日  
第2版 発行

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

## サポステからのお知らせ

9/3 (火) 10:00~12:00 封入作業のボランティアを募集します★ 内容は、ポケットティッシュにカードを入れるだけの簡単な作業です♪ 興味のある方は、相談員までご連絡くださいね~★

9/10 (火) 13:00~15:30 小物作成ボランティアを募集しています★ 内容は、ピアス・イヤリング・髪留めなどの小物を作成します♪ 興味のある方は、相談員までご連絡ください♪ 男女問わず 参加お待ちしております (・θ・)ノ

9/22 (日) 銚子市で開催される『銚子軽トラ市』にボランティア参加してくれる方を募集しています。内容は、サポステでブース出店するのでお会計や販売などのお手伝いがメインです！ 詳細についての問い合わせ・参加希望の方は、相談員までご連絡くださいね♪ 当日は、サポステスタッフも同行しますよ~★

## 利用者さんおすすめの本のご紹介

利用者Nくんおすすめの本をご紹介します！

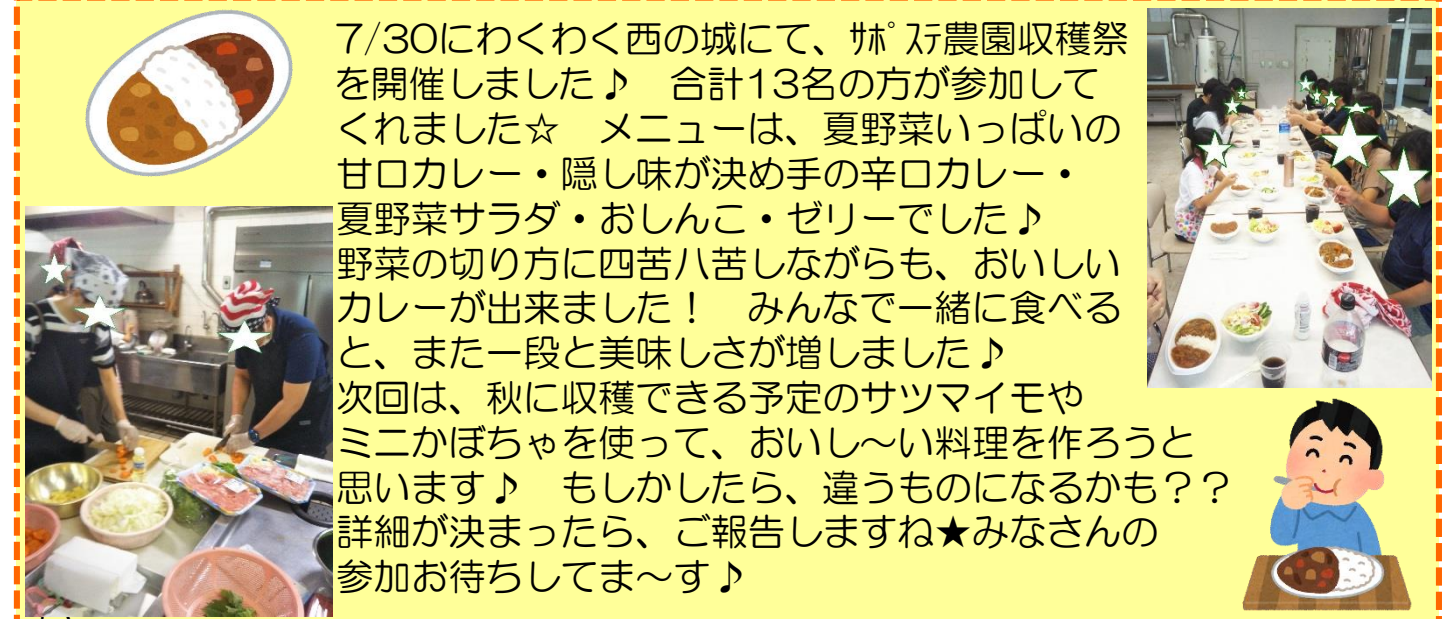
◆マインドフルネスストレス低減法  
(ジョン・カバットジン著・春木豊 翻訳)  
おすすめ度：★★☆ (できれば読んでみてほしい)

<Nくんからのおすすめコメント>  
瞑想をすることでストレスを軽くし、人生を生きやすくするための本。あらゆるストレスの原因と、どうすればそれらから解放されるかを、瞑想を通して解説している。人生に悩む筆者に、主治医(内科医)が強く勧めてくれたお墨付き。



Nくん、おすすめありがとうございました (^~^)

## 7/30 収穫祭を開催しました！



7/30にわくわく西の城にて、サポステ農園収穫祭を開催しました♪ 合計13名の方が参加してくれました☆ メニューは、夏野菜いっぱいの甘口カレー・隠し味が決め手の辛口カレー・夏野菜サラダ・おしんこ・ゼリーでした♪ 野菜の切り方に四苦八苦しながらも、おいしいカレーが出来ました！ みんなで一緒に食べると、また一段と美味しさが増しました♪ 次回は、秋に収穫できる予定のサツマイモやミニかぼちゃを使って、おいし〜い料理を作ろうと思います♪ もしかしたら、違うものになるかも?? 詳細が決まったら、ご報告しますね★みなさんの参加お待ちしております♪

## サポステ農園だより

夏の日差しをたっぷり浴びて、野菜達は元気に育っています！大きくなる心配だったサツマイモは、地にしっかり根を張り大きくなっています。ミニカボチャは、本当にミニなの？という位の大きさに。秋が深まるころには、収穫できそうです♪

ミニトマト、ナス、オクラ、シソも収穫を迎えました。ミニトマトは、真っ赤に熟れて太陽みたいです。ナスやオクラも、立派に育ちたくさん収穫出来ました♪ シソは、採れたてはいい匂いがします (・ω・)♪

毎週月・木曜に、市民農園にて農業体験を開催しています。のんびり農業をしています★ 興味のある方、一緒に野菜をそだてましょ (・▽・)ノ



〒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 10:00~18:00  
開館日 月~金(祝日除く)  
対象年齢 概ね15~39歳

HP→<http://hokusou-saposute.jp>  
最新の情報はブログでお知らせ！



HPをCheck!!



# スケジュール



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! 各日程10:00~16:00※初日のみ9:45に集合
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(かぞく会)	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。ご家族同士で学び合い、現状をより良くするための講座です。(予約制)
<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 <b>定員がある為、申込みはお早めに!</b> ※詳細はスタッフ迄
コンビニ 職場体験	セブン・イレブンにて、貴重なコンビニの職場体験ができます! まずは品出しや清掃から始められる!(成田市) ※詳細は、スタッフまで。
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
イベント運営ボランティア	小学生が参加するゲームイベントの運営スタッフのボランティア体験です。 毎月1回、9:30~12:00頃まで。(成田市三里塚)
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。収穫した野菜はみんなで料理して食べたりもしています!
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。
<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。
集中力を身につけよう(ダーツ)	世界大会まであるダーツ。初めての方にも丁寧にお教えします。スタッフも大好きな種目です。一緒に楽しみましょう! 毎週水曜日13:00~14:00
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!
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座(月1回。月曜13:00~)	丁寧に書くと、自然に「キレイな字」に見えるちゃう! 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4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。
就労基礎講座	就労に向けて1歩前進するための講座 (なぜ働くのか、適職診断、応募書類の書き方、面接に向けて、ビジネスマナー)

※活動に参加したい方は、事前にご予約をお願いします。(原則前日までにスタッフへ連絡)  
※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
9/1	2 ●農業体験 10:00~12:00	3 ◆封入作業 ボランティア 10:00~12:00	4 ○ダーツ講座 13:00~14:00	5 ◎職場見学説明会 10:00~11:00 ●農業体験 10:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00 ☆英語講座 15:00~16:00	6 ◎職場体験 10:00~16:00	7
	銚子サテライト	香取市(小)出張相談				
8	9 ●農業体験 10:00~12:00	10 ◆小物作成 ボランティア 13:00~15:30	11 ☆英語講座 15:00~16:00	12 ●農業体験 10:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00 ■ホンキの就職 説明会 15:00~16:00	13 ◎職場体験 10:00~16:00 ◎ペン字講座 13:00~14:00	14
	銚子市出張相談	佐倉市出張相談 香取市(佐)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	
15	16	17 ■ホンキの就職① ●農業体験 10:00~12:00 ○創作de コミュニケーション 11:00~12:00 ○かぞく会 14:00~16:00	18 ○ダーツ講座 13:00~14:00 ☆英語講座 15:00~16:00	19 ●農業体験 10:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00 ○ニュースを知ろう 14:00~15:00	20 ■ホンキの就職 ② ◎職場体験 10:00~16:00	21 三里塚 ボランティア 9:30~ 12:00
		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 軽トラ市 ボラン ティア 9:00~ 14:00	23	24 ■ホンキの就職 ③ ●農業体験 10:00~12:00	25 ○ダーツ講座 13:00~14:00	26 ●農業体験 10:00~12:00 ◆OB・OGに聞 いてみよう! 13:00~15:00	27 ■ホンキの就職 ④ ◎職場体験 10:00~16:00	28
		匝瑳市出張相談 香取市(佐)出張相談	神崎町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談	
29	30 ●農業体験 10:00~12:00 ★就労基礎講座 14:00~15:00	10/1	2 ○ダーツ講座 13:00~14:00 ☆英語講座 15:00~16:00	3 ★PC教室 13:00~14:00	4 ◎職場体験 10:00~16:00	5
		香取市(小)出張相談				