

# あゆむくん通信

第7号



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1114 ストアハウス不動ヶ岡203  
TEL : 0476-37-6844 FAX : 0476-37-6845  
H25年2月15日 発行



こんにちは。最近日はが暮れるのが遅くなり、活動時間が増えたような気がします。なにかしたくなって、そわそわしたりしてきます。それでも、まだ寒さは残ってますので、焦らないで春をゆっくりと迎えたいですね。少しずつ洋服を調節する工夫や、外へ歩く機会を作ったり、本格的な春を迎える前の準備も楽しみです。

サポステ利用登録者数 258名 進路決定者数 57名 (1月末現在)

## ハローワーク出張相談

3月21日(木) 13:00~17:00

場所: サポステ広場

ハローワーク職員による就労相談です。お一人様約1時間で、4名定員です。(事前予約をお願いします。)

## 3月生まれ ☆誕生日会☆

3月25日(月)行います。

参加の方はスタッフまでご連絡をお願いします。

## サポステフェア会議

3月30日(土)のサポステフェアが近くなってきましたね。楽しみでドキドキします。

♪♪♪

少しずつ協力してくれる方も多くなってきました。でも、まだまだやる事がたくさんあります。ちょっとでも気になる方は、運営について毎週水曜日の12時~14時にサポステ広場で話し合っています。お気軽に、スタッフへ声をかけてください。(^^)ノ

## 第3回ホンキの就職

「第3回 ホンキの就職」が開催されます。すぐにも仕事をしたい方、仕事の探し方を身につけたい方、おすすめです。もし、今回の参加は無理でも、いつか参加したいと思われる方などは、お気軽にスタッフへお問い合わせください。(^^)

日程: 2月26日(火)、28日(木)、3月5日(火)、7日(木)

時間: 10:00~15:30

場所: サポステ広場

## サポステ フェア

日程: 3月30日(土)

時間: 13:00~16:40

場所: 勤労会館3階

多くの方に”ちば北総地域若者サポートステーション”を知って頂きたいと思い開催いたします。当事業所の利用者の方が中心に運営をいたします。少しでもご興味持たれましたら、お気軽にお問い合わせください。

あゆむくんの

## ポレポレ日記

みなさんは食べる時に、体の栄養吸収が男女で違いがあることをご存知ですか? 食べることは毎日のことですから、食べ方を意識しただけで、自分の体の為になることがあるって、なんだかお得な気分ですよ!

男性は外部での様々なストレスで生活習慣が狂いがちで、余分なものが体にたまりやすくなります。食前には、食べ過ぎを防ぐ緑茶やウーロン茶を飲んでから、野菜を先に食べることで、主食の食べ過ぎや糖質の吸収を下げます。

女性は主食、主菜、副菜の順番にまんべんなく食べます。食べた物を先に食べてしまうと、あとから食べる栄養の吸収が悪くなります。できるだけ、栄養をまんべんなく吸収したいものです。また、お茶などを食事中は控えめにすることで、消化力にも影響があります。

気が向いたらお試しください☆彡

# 3月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	1	2
休館					PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	休館
3	4	5	6	7	8	9
休館	サポステ茶っと 13:00~14:00 漢字の学習会 14:00~15:00	ホンキの就職 10:00~15:30 梅まつりへ行こう! 13時に事務所集合 (事前予約をお願いします)	サポステフェア会議 12:00~14:00 英語 14:00~15:00	ホンキの就職 10:00~15:30	PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	休館
10	11	12	13	14	15	16
休館	サポステ茶っと 13:00~14:00 漢字の学習会 14:00~15:00		サポステフェア会議 12:00~14:00 英語 14:00~15:00		PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	休館
	芝山町 出張相談	佐倉市 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 役所本庁 702会議室	
17	18	19	20	21	22	23
休館	サポステ茶っと 13:00~14:00 漢字の学習会 14:00~15:00		春分の日	就活個別相談 13:00~17:00 ※ハローワーク職員による 相談会です。	PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	休館
	銚子市 出張相談	東庄町 出張相談		栄町 出張相談		
24 /31	25	26	27	28	29	30
休館	サポステ茶っと 13:00~14:00 漢字の学習会 14:00~15:00 3月 誕生日会		サポステフェア会議 12:00~14:00 英語 14:00~15:00		PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	休館
	旭市 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		

## 梅まつりへ行こう!

成田山の庭園へ、梅を見に行って、春を楽しみましょう♡

集合時間: 13時  
集合場所: 事務所  
(事前予約制)



## ご利用案内

対象者: 概ね15~39歳未満  
開所時間: 10:00~18:00  
休館日: 土・日・祝日

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1114  
ストアハウス不動ヶ岡203号  
TEL: 0476-37-6844  
Email: hyss@hokusou-saposute  
jpn.org

## サポステ



★活動に参加したい方は、事前にご予約をお願いします。  
★都合によりスケジュールが変更になる場合があります。