

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: 0476-24-5220

H26年11月20日 発行



ホンキの就職

「ホンキの就職」は、グループワークを中心に、自己分析や自己PR作成・面接練習などを行う全4日間のプログラムです。

「面接に自信がない」や「自己PRがなかなか書けない」といった就職活動に不安を持っている方！同じ目的を持った仲間と「ホンキの就職」に取り組んでみませんか？詳しくはスタッフまで♪

日時: 11月18日(火)・20日(木)
25日(火)・27日(木)
※時間はいずれも10:00~15:30
場所: フリースペース

傾聴講座&家族会

傾聴講座は、コミュニケーションを学ぶ講座です。コミュニケーションは話すことに意識がいちがちですが、人の話に耳を傾けることから良いコミュニケーションは始まります♪

家族会では、ひきこもりや就職で悩んでいる家族をお持ちの保護者の話し合いの場です。普段、話せない悩みをしゃべったり、聞いたりできる場です。詳しくはスタッフまで！

日時: 11月25日(火)
傾聴講座 13:00~15:00
家族会 15:00~17:00
場所: 成田市勤労会館2F会議室



クリスマス会

今年も開催いたします！
開催日 12月19日(金)
時間 13:00~17:00

昨年は、プレゼント交換をしたり、ビンゴやレクリエーションをしました。お菓子を食べながら、普段話せない人などとも話すことが出来ました☆年内最後のイベント！みんなでワイワイ親睦を深めませんか？

持物 100円のプレゼント
お菓子とジュース (300円程)

季節のポレポレメッセージ

こんにちは♪今年も残り一か月ですね。最近私は、早めに大掃除を始めています。書類整理などしていると、今年あった出来事でも、意外と忘れていたことが多く、短いようで長かったんだなと思います。みなさんの2014年はどんな年でしたか？一年の汚れを綺麗に落として来年に備えると同時に、今年を振り返り来年の目標設定をしてみるのも良いかもしれませんね♪

サポステ利用登録者数 505名 進路決定者数 82名(平成26年10月末日現在)

集中訓練 ~自立に向けての訓練~

10月の1ヶ月間に渡って行われた訓練に参加しました！内容は、キャリア講座、コミュニケーション講座、メンタルヘルス講座、ビジネスマナー講座、そして他に職場実習や5日間の合宿がありました。

合宿では、自分たちで掃除・洗濯・料理をすることで、自立に向けての本格的な訓練が出来ました。

訓練を始める前までは、生活習慣が乱れていましたが、改善されてきました。また、就職に対して抵抗を持っていましたが、実習を通して抵抗がなくなり、自信を持つことが出来ました。
by T.U&Y.D

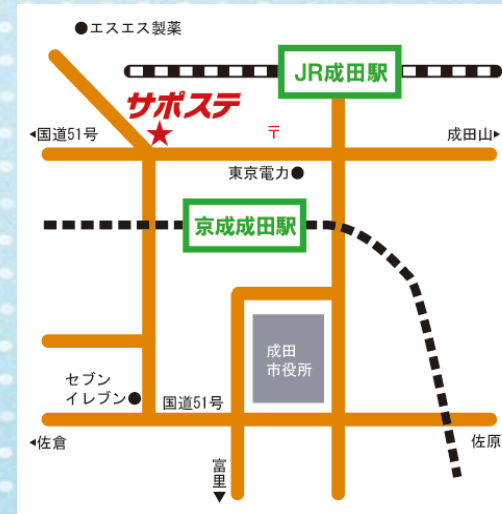
新講座『創作コミュニケーション講座』

12月3日(水) 10:00~12:00
週替わりに文章の創作、エッセイを行います。文章の発表から感想を通してのコミュニケーション能力の向上、

自己理解の促進等を目指していきます！エッセイは実際に生活で困った場面等を再現して、参加者で話し合い、生きやすくしていこうと言うものです！



成田



〒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

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

<http://hokusou-saposute.jp>



HPをCheck!!

香取



〒287-0044
千葉県香取市北1-11-18
中核地域支援センター
香取ネットワーク内
TEL: 0478-79-6865

開所時間 10:00~17:00
開館日 月・火・木(祝日除く)
対象年齢 概ね15~39歳

収穫祭

11月11日(火)に収穫祭を行いました。人数は11人と、思っていた以上に人が来てくれました。

収穫した大根やさつまいもを使用し、大根もち・さつまいもの茶巾絞り・さつまいものスティック・おでん等、皆で楽しく料理しました。特に大根もちは食べることがなかったので、素材の味とモチモチとした食感がたまりました。自分たちで育てた野菜で作った料理の味は忘れられないものになりました♪

by K.S

栄町お祭り 西の市 ボランティア募集!!

日付:12月7日(日)
内容: 栄町にある大鷲神社であるお祭りです。

この神社では、子宝・縁結び・出世のご利益があります。

ボランティアに参加すると良いことがあるかも!(^^)!

詳しくはスタッフまで!!



講座紹介

エクササイズ

私服でできる簡単な運動やストレッチを行っています。体は正直で自信を持たせてくれます。心身共に鍛えませんか。



栄養について学ぼう

毎回、農園で収穫する旬の野菜を中心にテーマを決め、栄養について利用者同士で学んでいく講座です。

英語講座 NEW!!

- ①文法&会話 講師がプリントにそってすすめていきます。
- ②和訳 洋楽などを皆で訳していきます。 ※内容は隔週で替わります。スケジュール参照。

市民農園

毎週2回、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。

創作コミュニケーション講座 NEW!!

文章の創作とエチュードを毎週交互に行います。自己表現をすることで、自分を見つめ直し、人からの声を聞くことで新たな発見もあります。



ゆるトーク

みんなの前で自分のことを話したり、他の利用者さんのことを知ったりして、利用者同士で仲良くなるきっかけを作る講座です。時にはイベントの企画について話したりしています。 ※トークテーマはスケジュール参照

面接練習

スタッフが講師となり、面接のマナーや質問の意図などの勉強を行います。またグループワークでは、一人では行えない模擬面接を行っています。



PC教室

PCの基本操作やWord、Excelなどを学んでいる講座です。PC初心者の方にも講師が一から教えます。



時事問題

まず新聞を読んで、自分の気になる記事を見つけます。その後、その記事について簡単な発表を行い、みんなと意見や感想を話し合う講座です。



イベント紹介

小川園 職場体験

日時: 11月21日(金) 8:30~15:30
場所: 小川園 (匝瑳市)
内容: 花農家『小川園』さんでの、職場体験です。前回は春菊の苗の植え付けを行いました。花や農業に興味のある方! ご参加お待ちしております。詳しくはスタッフまで!

いきいきフェスタTAKO 2014 ボランティア募集!!

日時: 11月23日(日) 9:00~ (雨天翌日)
場所: 多古の道の駅 (集合場所 サポステ)
内容: アンケートブース、景品受け渡し、駐車場係りを募集します! 詳しくはスタッフまで!

ボランティア体験(匝瑳市)

日時: 12月1日(月) 22日(月) ※毎月第4月曜 10:00~12:00 集合9:00
場所: 匝瑳市 ふれあいセンター
内容: 車いすダンスの「フレンドリー」さんと、匝瑳市で行われているデイサービスのボランティアに参加します。詳しくはスタッフへ(*^_^*)

ひょうたんイベント

日時: 11月29日(土) 12月21日(日) 9:00~
場所: 匝瑳市
内容: ひょうたんに干支の絵付けをする。民芸品作成体験と展示会のお手伝いをします。参加・詳細はスタッフまで!

ハローワーク出張相談

日時: 11月20日(木) 13:00~17:00
場所: 成田市勤労会館
内容: 毎月行われているハローワーク職員による就労相談です。先着8名、御一人様1時間の相談になります。

わくわくスポーツ

日時: 12月開催予定
場所: 久住体育館
持物: 体育館シューズ、使用料
内容: みんなで、運動不足を解消しよう! いろんなスポーツを行っています。場所・使用料など詳しくはスタッフまで!



12月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
11/31 休館	12/1 エクササイズ 13:00~14:00 栄養について学ぼう 14:00~15:00 匝瑳市ボランティア 10:00~12:00	2 英語講座(和訳) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	3 創作講座 10:00~12:00 ゆるトーク 13:00~ 「今月、頑張ること」	4 面接練習 10:00~	5 農業体験 10:00~12:00 PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	6 休館
7 休館	8 エクササイズ 13:00~14:00 栄養について学ぼう 14:00~15:00 西の市 (栄町 大鷲神社)	9 英語講座(文法&会話) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	10 創作講座 10:00~12:00 ゆるトーク 13:00~ 「行ってみたい所」	11 面接練習 10:00~	12 農業体験 10:00~12:00 PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	13 休館
		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	
14 休館	15 エクササイズ 13:00~14:00 栄養について学ぼう 14:00~15:00 銚子市 出張相談	16 英語講座(和訳) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00 ハローワーク出張相談 13:00~17:00 匝瑳市 出張相談	17 創作講座 10:00~12:00 ゆるトーク 13:00~ 「好きな食べ物」 東庄町 出張相談	18 面接練習 10:00~ 栄町 出張相談	19 農業体験 10:00~12:00 クリスマス会 13:00~17:00 Merry Christmas!	20 休館
21 休館	22 エクササイズ 13:00~14:00 栄養について学ぼう 14:00~15:00 匝瑳市ボランティア 10:00~12:00 民芸品作成体験 9:00~ 芝山町 出張相談	23 天皇誕生日 休館	24 創作講座 10:00~12:00 ゆるトーク 13:00~ 「今年の振り返り」 神崎町 出張相談	25 面接練習 10:00~ 印西市 出張相談	26 農業体験 10:00~12:00 PC教室 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00 旭市 出張相談	27 休館
28 休館	29	30	31	1/1	2	3 休館
※年内は、12月26日(金)まで開館しております。 年明けは、2015年1月6日(火)から開館します。						

※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。