

# 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3月20日 発行

## 季節のポレポレメッセージ

こんにちは 長い冬も終わり、いよいよ春本番ですね！新しい環境や物事にチャレンジしていくには、良い季節です。初挑戦する事もあると思います。そんな時、ついて回るのが緊張や不安だと思います。緊張や不安が強いと、普段よりも疲れやすくなってしまいます。そんな時こそ食事に気を遣い、旬の食べ物を摂ってみると良いですよ。体と、心で元気を吸収して頑張っていきましょう♪ by. M. N

サポステ利用登録者数 528名 進路決定者数 120名(平成26年度2月現在)

### ウェルカム講座レポ

2月5日に2回目のウェルカム講座が行われました。スタッフの方からサポステの説明をして頂いた後、参加者が誕生日順に並ぶゲームを行い、初対面の人とも楽しく交流することができました！ウェルカム講座は基本毎月1回行われているので、是非参加してみてください。 by. M. K

### 農園レポ

冬の期間は参加しておらず、久しぶりに参加しました。水をあげたり、クワを使い畑を耕し心地良い疲れを感じることが出来ました。まだ寒くて春を感じることが出来ていなかったのですが、タンポポが咲いているのを見て、春を感じました！ by. M. N



### わくわくスポーツレポ

2月27日に久住体育館で、サポステ利用者約10人ほどでスポーツをしてきました。今回はバスケット、バレー、卓球、バドミントン、キャッチボール、サッカーなどを行いました。私は主にバドミントンに参加しました。最初はサーブも全く打てなかったのですが、練習をしてサーブやスマッシュが打てるまでになりました。 by. M. K

### 面接スキルアップ講座レポ

2月7日に旭市で行われた、面接スキルアップ講座に参加してきました。まず自己紹介から始まり、面接のやり方を学ぶ前に模擬面接を三人一組で行う事に！自分の反省点、客観的な意見をふまえて、紙に面接で質問されるであろう事を書き出した後、二回目の模擬面接に臨みました。結果、短時間で自分の成長をしっかりと感じる事が出来ました！普段はサポステ内で火曜日の午前中に面接講座を行っています。 by. M. N

## 4月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
3/30 休館	31 エクササイズ 13:00~14:00 サポステ茶っと 14:00~15:00	4/1 面接練習 10:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	2 勉強会 (話し方・漢字) 13:00~	3	4 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	5 休館
6 休館	7 エクササイズ 13:00~14:00 サポステ茶っと 14:00~15:00	8 面接練習 10:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	9 勉強会 (話し方・漢字) 13:00~	10	11 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	12 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	
13 休館	14 エクササイズ 13:00~14:00 サポステ茶っと 14:00~15:00	15 面接練習 10:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	16 勉強会 (話し方・漢字) 13:00~	17 わくわくスポーツ 12:30~	18 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	19 休館
	銚子市 出張相談		東庄町 出張相談	栄町 出張相談		
20 休館	21 エクササイズ 13:00~14:00 サポステ茶っと 14:00~15:00	22 面接練習 10:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	23 勉強会 (話し方・漢字) 13:00~ 家族会 13:00~15:00	24 ハローワーク出張相談 13:00~17:00	25 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	26 休館
		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	
27 休館	28 エクササイズ 13:00~14:00 サポステ茶っと 14:00~15:00 ボランティア体験 10:00~	29 休館	30 勉強会 (話し方・漢字) 13:00~	5/1	2 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	3 休館
	芝山町 出張相談					

## 講座紹介

### エクササイズ

エクササイズは、継続的に運動をすることです。ホームページにその日に行う運動を記載しております。(HP上のスケジュールクリック！)



### サポステ茶っど



イベント事の企画、それぞれの悩み事を話し合ったりする講座です。時に先週にあった出来事、うれしかった出来事を気軽に話したりもします。

### 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。



### 勉強会・言葉を学ぼう

敬語と漢字の勉強をしています。始まったばかりの講座で、まだ内容が定まっていない部分ばかりですが、皆で学べたらと思います。

### 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。

### 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。



HPをCheck!!

最新の情報が  
見れますよ♪

<http://hokusou-saposute.jp.org>

## イベント紹介

### ボランティア体験(匝瑳市)

日時: 4月28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ティアに参加します。詳しくはスタッフへ(\*^\_^\*)

### 職業人講話

場所: フリースペース  
内容: サポステスタッフが、毎月違ったテーマで、職に就いている立場からお話します。その業界の様々な話を聞くことができます。

### ハローワーク出張相談

日時: 4月24日(木)  
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。

### ウェルカム講座

場所: フリースペース及び成田市勤労会館  
内容: 新規の利用者さん達にサポステの事を知ってもらったり、利用者さん同士に仲良くなってもらう為の講座です。

### わくわくスポーツ

日時: 4月17日(木)  
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♪



## 社会に出ることに不安を抱えていませんか? ~東総の集い~

日時: 3月26日(木) 13:00~16:00  
場所: 海匠ネットワーク・さわやかホール  
千葉県旭市イ-1775  
内容: イイトコサガシ代表の冠地 情(かんち じょう)さんがコミュニケーションを高めるワークショップを行います。その後、ワークショップをヒントにお互いのコミュニケーションを深めます。(詳細はスタッフまで!)

### 家族会

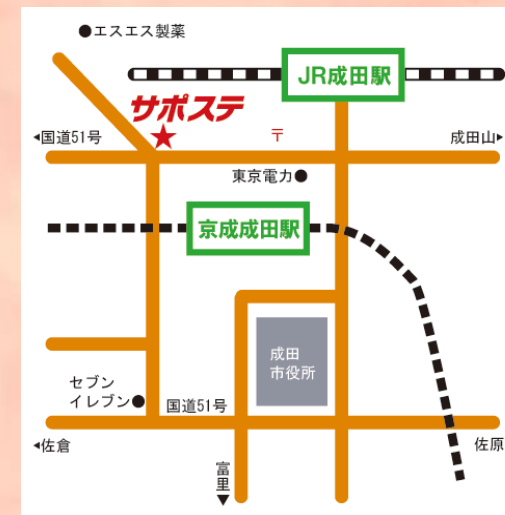
日時: 4月23日(水) 13:00~15:00  
場所: 成田市勤労会館  
内容: 初回で参加者が少なかったのですが、家族が抱えている悩みを率直に語り合うことができ良かった。また参加したいということでした。



あゆむくん通信 編集部  
編集者名: M.N, M.K



## 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.org](mailto:hyss@hokusou-saposute.jp.org)

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

## 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