

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5年5月19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：37.5度以上の場合利用できません
- ②健康状態の確認：咳、鼻水、悪寒、倦怠感等 風邪に似た症状がある場合はキャンセルをしてください
- ③マスク着用（着用出来ない方は 相談してください）
- 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

同居される方に以下の症状が出ている場合も 利用は控えて下さい。

・発熱 ・咽頭痛 ・鼻水 ・咳 ・倦怠感 ・下痢嘔吐 等
ご自身やご家族（同居または15分以上マスクなしで接触した場合）がコロナ陽性判定またはPCR検査または抗原検査等された場合も 利用を控えて頂くことと 検査を受けた旨をご連絡ください。

検査日または診断日から 10日間程度利用を控えて頂くようにご協力をお願い致します。

ご自身やご家族が濃厚接触者に特定された場合も 判明した時点でご連絡をお願いします。（休日等 連絡がつかない場合はメールをお願いします）

講座（プログラム）のお知らせ

6月もサポステでは 様々な講座（プログラム）を開催します。

6日は『自律神経ととのえ会』を開催します。からだに起こる不調の正体それは自律神経の乱れかも？当日は スマホを持参でご参加ください。スマホの容量やデータ通信（ギガ）に余裕を持たせてご参加ください♪

15日は千葉県民の日です。北総サポステ恒例の『千葉県民の日スペシャル』と題して 千葉県立博物館に行きます！ この日は入館無料です★どんなものが展示されているかは 各自県立博物館HP確認ください。

参加お待ちしております～♪

農園だより

農園の野菜たちも スクスク育っています♪ なぜか農業体験の日に雨が降ることが多く 農園に行くことが出来ない日がありました(ノド)汐汐… 昨年も雨だったり 猛暑だったりで中々農園に行けませんでした。今年も 猛暑の予想が出ているので昨年と同様になってしまうかな…との不安もありますが 時間を調整するなどして農業体験を開催していこうと思います♪

暑くなると多くなるのが 夏バテの症状。効率よく栄養が採れる野菜を紹介します。 1位：モロヘイヤ 2位：ホウレンソウ 3位：ピーマン（パプリカ）だそうです。モロヘイヤはカルシウム葉酸食物繊維が豊富。ホウレンソウは鉄分ビタミンカロテン豊富。ピーマンはビタミンカロテン豊富。暑い時期を乗り越えるためにも 好き嫌いなく野菜を摂りましょう



〒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: hyss@hokusou-saposute.jp

開所時間 10:00~17:00
開館日 月~金(土日祝日除く)

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。)
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)
WORKFIT 1DAYセミナー	就労に向けて 面接への不安や緊張を無くすためのプログラムです。自信を付けて就活に挑みましょう!
就労基礎講座	就労に向けて1歩前進するための講座です。 (なぜ働くのか、得意なことを知る、仕事力を発見する、ビジネスマナー etc)
▼ 体験	
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 ※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。体動かしてリフレッシュしましょう!
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。
▼ コミュニケーション講座	
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。
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!
東総出張講座	天候の様子を見ながら 決めたいと思います。(室内でのレク又は散策) 詳細は 掲示+ブログで情報発信します。
県民の日スペシャル	千葉県立博物館に行きます。9:20サポステ集合(厳守) 16:00サポステ戻り予定 定員等詳細は掲示+ブログで発信します。
自律神経ととのえ会	なんとなく気持ちが落ち込む・イライラしちゃう・めまいや頭痛肩こりがひどい...等 その身体の不調の正体、自律神経の乱れかも? 定員4名
▼ スキルアップ講座	
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」に見える♪ 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! 今年の抱負を書きましょう!
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 ※4名迄 (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よ! 完全予約制です。
▼ その他	
装いUP講座	女子力を上げる♪ 知っておくと役にたつ♪ そんな講座です。 男性の参加も大歓迎です!
FREE DAY	コミュニティスペースを自由に使える日です。都合により使えない場合があるので 相談員に確認してから利用してください。

※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よりご確認ください。

自家用車でお越しの方は 勤労会館またはストアハウス不動ヶ岡脇7・8・9・10番に停めてください。これ以外の区画には絶対に停めないでください。満車の場合には サポステまでご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
28	29 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	30 ◇装いUP講座 13:00~14:30 ◇ダーツ講座 13:00~14:00	31 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座A 13:00~14:30	6/1 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	2 会議の為 利用不可	3
		香取市(小)出張 相談				
4	5 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	6 ◇自律神経 ととのえ会 10:00~11:30 ■WORK FIT 13:00~16:00	7 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座B 13:00~14:30	8 ■ニュースを知ろう 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	9 ◎職場体験 10:00~16:00 ◆ペン字講座 13:00~15:00	10
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小)出張 相談		富里市出張相談	多古町出張相談	
11	12 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	13 ○創作deコミュ 10:00~12:00	14 ※心理講座A 13:00~14:30	15 ◇県民の日スペシャル@千葉県立博物館 9:20~16:00 ■1分間スピーチ 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	16 ◎職場体験 10:00~16:00	17
		香取市(佐)出張相談 佐倉市出張相談 印西市出張相談	酒々井町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク出張 相談	
18	19 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	20 ◇装いUP講座 13:00~14:30	21 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座B 13:00~14:30	22 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	23 FREE DAY	24
	銚子市出張相談 (イオン)	香取市(小)出張 相談	東庄町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談 多古町出張相談	
25	26 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	27 ◇東総出張講座 9:30~15:30	28 ※心理講座A 13:00~14:30	29 ★PC教室 13:00~14:00	30 ◎職場体験 10:00~16:00	7/1
		香取市(佐)出張 相談 匝瑳市出張相談	神崎町出張相談			