

# 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

H27年12月22日 発行



## ☆井戸掘り&建築作業体験 感想☆

12/10(木) 第2回目の井戸掘り&建築作業体験に行ってきました! 参加者は4人! 山林に囲まれて飲む温かいコーヒー、焼き芋もとても美味しかったです♪

今回は防腐剤を木材に塗る建築作業体験をさせて頂き、前回とはまた違う体験が出来てとても楽しかった。

毎回好評の井戸掘り体験! 皆で一緒に作業して、普段の運動不足を解消しつつ、親睦を深めていきましょう!

前回よりも緊張せずに参加できた。たくさんは話せなかったが他の参加者と積極的に話せて良かった。



## ☆ゆるトーク~コミュニケーションワーク~ 感想☆

12/11(金) コミュニケーションのワークショップを開催し、6人が参加してくださいました。今回はお互いの顔と名前を覚え、楽しんで参加できるよう体を動かすワークショップ形式にしました。

前の人の名前を言いながらの自己紹介は参加者の名前が覚えやすかった。言葉による説明で図を描くのは以前もやったがやはり難しかった。

どうすれば相手に、より分かりやすく情報を伝えることができるのか。同じ言葉でも人によって捉え方がまったく違うということを実感した。

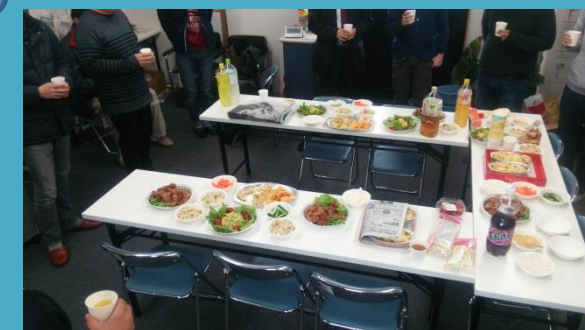
ポティーランゲージで意思疎通をするなど話すだけでないコミュニケーションを学べて新鮮だった。1円玉を利用した価値観ワークは面白かったのでまたそういうものをやりたい。



## クリスマス会 開催しました!

12/21(月) クリスマス会を開催し、卒業生含め10人以上が参加しました。始めは皆さん緊張していたものの、グループで自己紹介をし、話が始まると徐々に打ち解けていきました。料理は利用者さん(元料理人!) 中心でどれも本当に美味しく、特にカラアゲは大好評でした! 次回は感想をご紹介したいと思います☆

カラアゲ  
サツマイモのグラタン  
サツマイモのポタージュ  
サツマイモのポテトサラダ  
シーフードパエリア



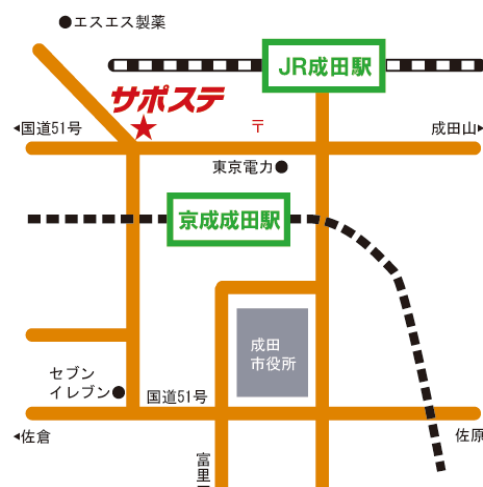
〒286-0044  
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1  
成田市勤労会館内2F  
TEL : 0476-24-7880  
Email : [hyss@hokusou-saposute.jp](mailto:hyss@hokusou-saposute.jp)

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>



HPをCheck!!



成田



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 火(祝日除く)  
対象年齢 概ね15~39歳





# 講座紹介

## ☆英語講座



テキストや写真を使って英文を作る講座です。4月からは瞬間英作文も行っています！初心者にも上級者にも好評です！

## ●農業体験(火曜・金曜)

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！



## New! ◎ゆるトーク

コミュニケーションの初歩として参加しよう！テーマを決めてトーク、コミュニケーションワーク、UNOやトランプ・将棋などなど色々行っています！

日程:1/13(水)13:00～ ・ 1/20(水)13:00～  
1/27(水)13:00～

## ○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(木曜・定員5名)

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。予約制です。



## ◇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！



## New! ◆サポステ利用方法

今年度から、サポステ・プログラム・コミュニティスペースの利用方法が変更になります。まだ参加したことない利用者は必ず1度参加してください。

## New! ペン字講座13時～

自分の字をもっと好きになろう！必要なのはボールペンのみ！履歴書作成にも有効です！お気軽にご参加ください！

次回:1/15(金)13:00～15:00

# イベント紹介

## ボランティア体験(匝瑳市)

匝瑳市車イスボランティア  
10:00～12:00

日時: 1月 日(月)  
10:00～12:00 サポステ集合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」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(\*^\_^\*)

## New! \*サポステ卒業生向け講座\* ～ストレスチェック&メンタルヘルス～

日時: 1月17日(日)13:00～16:00  
場所: コミュニティスペース  
内容: サポステ卒業生(就職した方)を対象とした、ストレスケアとメンタルヘルスに関する講座です。仕事や人間関係の悩み...普段なかなか話すことができない仕事をする上での悩みを、皆で話しましょう！※現サポステ利用者で参加したい方はスタッフまでご相談ください。

## New! 井戸掘り&建築作業体験

日時: 1月 日 ( )  
場所: 千葉県成田市名古屋  
持ち物 昼食  
内容: 2人一組での井戸掘り、栗拾い、大工仕事など、できることが多彩！運動不足の方にも最適です。参加希望、詳しくはスタッフまで！

井戸掘り&  
建築作業体験  
10:00～15:00

## わくわくスポーツ(休止中)

場所は久住体育館！持ち物は体育館シューズと施設使用料のみ！スポーツを通してコミュニケーションを学ぼう！

## ハローワーク出張相談(未定)

日時: 1月 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。お一人様50分の相談になります。

# スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	12/28	29	30	31	1/1	2
	サポステ大掃除	～1/5まで閉所				→
3	4	5	6	7	8	9
			開所 ★英語講座 14:00～15:00	★PC教室 13:00～14:00	●農業体験 10:00～12:00	
					多古町出張相談	
10	11 成人の日	12 ★英語講座 (文法&会話) 11:00～12:00 ●農業体験 13:00～15:00	13 ◎ゆるトーク 13:00～	14 ★PC教室 13:00～14:00	15 ●農業体験 10:00～12:00 ペン字講座 13:00～15:00	16
		佐倉市出張相談	酒々井町出張相談	富里市出張相談		
17	18	19 ★英語講座 (文法&会話) 11:00～12:00 ●農業体験 13:00～15:00	20 ◎ゆるトーク 13:00～	21 ★PC教室 13:00～14:00	22 ●農業体験 10:00～12:00	23
ストレスチェック & メンタルヘルス 13:00～16:00	終日閉所					
	銚子市出張相談		東庄町出張相談	栄町出張相談	旭市出張相談	
24	25	26 ★英語講座 (文法&会話) 11:00～12:00 ●農業体験 13:00～15:00	27 ◎ゆるトーク 13:00～	28 ★PC教室 13:00～14:00	29	30
	芝山町出張相談	匝瑳市出張相談	神崎町出張相談	印西市出張相談		



※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。