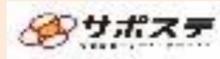


# あゆむくん通信

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



令和2年9月23日  
第1版 発行

TEL: 0476-24-7880  
FAX: 0476-37-6845

## サポステからのお知らせ-①

### 新型コロナウイルス感染予防対策の徹底のお願い

5月25日に首都圏の緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルスの脅威はなくなっておりません。

当サポステにおいては、**自粛しておりました面談、プログラム等を6月1日より再開することにいたしました。**(プログラムによっては参加人数を調整いたします。)ただし、当サポステを利用するにあたっては、以下のことをお守りいただきますようお願い申し上げます。

1. 来所にあたり、体温を測って、37度以上ある場合は利用をキャンセル願います。利用管理表に体温の記入をしてください。
2. 来所にあたり、咳などのかぜに似た症状や、味覚・嗅覚異常がある場合は利用をキャンセル願います。
3. 来所にあたっては、必ず「マスク」を着用願います。また、熱中症対策のため、飲料水の持参を推奨いたします。
4. 面談、プログラム等参加中は、むやみに「大声・つば」を出さないよう心掛けてください。
5. その他、「手洗い・うがい」の奨励及び「咳エチケット」を順守願います。

以上 宜しくお願い申し上げます。



## サポステからのお知らせ-②

★職場見学 開催します!

①印西市 食品関係製造業 ②芝山町 BDF工場 ③ただいま調整中・・・  
興味のある方&希望の方は 相談員まで! 見学→職場体験も可能な企業様もあります。新しく職場見学が決まった場合は ブログ・コミュニティスペースに掲示しますので ご確認ください! ぜひ参加してくださいね~♪

★FREEトーク 開催します!

10月13日(火) 13:00~15:00

お題は自由♪ 趣味の話、好きなもの紹介。。なんでもアリ★ ゆる~く会話を楽しみましょう♪ 3名以上の参加で開催します♪

★プログラム参加希望の方は 事前に必ず予約をしてから参加してください!

## サポステ農園だより

農園の景色もすっかり秋模様🍁 季節が変わっていくのを感じます・・・さて。今回は野菜のお話。レタスについてです~★

レタスには安眠効果がある

レタスを切ると白く濁った液体が出るのをご存知でしょうか。この液体にはラクッコピコリンという眠気を誘う成分が含まれているため、レタスを食べることで安眠効果を得られるとされているのです。眠れずに悩んでいる人は、寝る前にレタスを食べてみてはいかがでしょうか?

いかがでしょうか? 試してみてくださいね♪

農業講座 参加者募集しています。気軽に参加してくださいね★



〒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 10:00~17:00

開館日 月~金(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!!

サポステ来所時に『TRICK OR TREAT (トリック オア トリート)』言ってみてね! 何かあるかも。。。♪ ※10/1~10/30迄





# スケジュール



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。)
ホンキの就職	悩む者同士、みんなで就職への一歩を踏み出してみませんか? 全4日間で応募まで目指します!
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)
ご家族向け講座(かぞく面談)	ご本人だけではなく、ご家族も悩みを抱えて過ごされているかと思えます。ご家族のお話を伺い、悩みを少しでも軽減していくための講座です。(予約制)
<b>▼ 体験</b>	
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 定員3名(自力で行ける方は2名) ※詳細はスタッフ迄
スポーツ体験	屋外または屋内でできる 軽スポーツを行います。場所や内容は 毎回変わります! 体を動かして リフレッシュしましょ!
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。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!
職場見学説明会	今までの見学先や、新たに見学のできる職場の紹介、内容を説明します。心構え等もお話させていただきます。職場見学の申込みも受け付けます。
<b>▼ コミュニケーション講座</b>	
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。
WELCOMEサポステ講座	サポステでのマナー、使い方等 初めてサポステに来る方やお久しぶりの方を対象にしています♪改めて知りたい方も参加できますよ~(・v・)ノ
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!
FREETーク	テーマは自由! 好きなもの、趣味、気になっていること。。。なんでも話せる場所です。3名以上の参加で 開催します!
<b>▼ スキルアップ講座</b>	
ペン字講座(第2金曜日12:00~)	丁寧に書くと、自然に「キレイな字」に見えるちゃう! 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!
英語講座(水曜15:00~)	テキストや写真を使って英文を作る講座です。水曜15:00スタートです。分かりやすく楽しいですよ^^みなさん、お気軽にご参加ください☆
PC教室(定員5名)(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^^完全予約制です。
就労基礎講座	就労に向けて1歩前進するための講座 (なぜ働くのか、適職診断、応募書類の書き方、面接に向けて、ビジネスマナー)

※活動に参加したい方は、事前にご予約をお願いします。(原則前日までにスタッフへ連絡)  
※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。

日	月	火	水	木	金	土
27	28 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ教室 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	29 香取市(小)出張相談 匝瑳市出張相談	30 □プチ運動 10:00~12:00 ◇就労基礎(4) ...ビジネスマナー 13:00~15:00 ☆英語講座 15:00~16:00	10/1 ★PC教室 13:00~14:00	2 ※スタッフ会議の 為職場体験中止	3
4	5 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	6 □会社見学 説明会 14:00~15:00	7 □プチ運動 10:00~12:00 ◇就労基礎(1) ...働くとは? 13:00~15:00 ☆英語講座 15:00~16:00	8 ★PC教室 13:00~14:00	9 ◎職場体験 10:00~16:00 ◎ペン字講座 12:00~14:00	10
	銚子サテライト	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 ※心理相談日 13:00~16:00	13 □WELCOME サポステ 11:00~12:00 □FREETーク 13:00~15:00	14 □プチ運動 10:00~12:00 ◇就労基礎(2) ...得意なことは? 13:00~15:00 ☆英語講座 15:00~16:00	15 ★PC教室 13:00~14:00 ◆ニュースを知ろう 14:00~15:00	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	酒々井町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク成田	
18	19 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	20 ○創作deコミュ 11:00~12:00 ○かぞく面談 14:00~16:00	21 ▲スポーツ体験 10:00~12:00 ◇就労基礎(3) ...仕事力とは? 13:00~15:00 ☆英語講座 15:00~16:00	22 □職場見学会 説明会 10:00~12:00 ★PC教室(中止)	23 ◎職場体験 10:00~16:00	24
	銚子市出張相談	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	
25	26 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ教室 13:00~14:00 ※心理相談日 13:00~16:00	27 ◆1分間スピーチ 13:00~14:00	28 □プチ運動 10:00~12:00 ◇就労基礎(4) ...履歴書作成 13:00~15:00 ☆英語講座 15:00~16:00	29 ★PC教室 13:00~14:00	30 ◎職場体験 10:00~16:00	31
		香取市(佐)出張相談 匝瑳市出張相談	神崎町出張相談			

