

# 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10月18日 発行

## 季節のポレポレメッセージ

こんにちは！先日、皆既月食がありましたね♪赤く染まった真ん丸な月が、とても綺麗でした。今月の21~22日には、オリオン座流星群が見られるそうです。月食や流星群は、ニュースなどで取り上げられる時しか見ないのですが、季節ごとに流星群は現れているようです。夜空が綺麗に見える季節になったので、まったり天体観測をしながら自分と向き合うのもいいかもしれませんね♪見る際は、防寒対策を忘れずに！！ by R.S  
サポステ利用登録者数 481名 進路決定者数 69名(平成26年9月末日現在)

## サポステ茶っ&今後についての話し合い

フリースペースでの講座は、利用者主体で行っています。  
そこで、最近では人の変動があり、今の利用者に合わせた講座などを見直す話し合いをしています。  
自分に足りない物を補い、自分の得意分野を伸ばしていく。そんな講座作りと一緒に考えてみませんか？  
例えば、人前で声を出す練習をしたい。意見を言う練習をしたい。一人では出来ない事を、フリースペースの場で仲間を作り練習の場として活かしていきましょう。



## 女子会

10月9日(木)に開催された女子会に参加しました!(^^)!  
お菓子を広げながら、フリースペースのことやまんぷく祭りの話しなどをして、今回も時間がオーバーするほど盛り上がりました。  
日程は未定ですが11月も開催予定なので、女の子の皆さん、ぜひ参加してください！  
by A.N

## 面接講座

面接練習は現在改革中で、午前のクールダウン・午後のロープレと二分化する案が出てきています。  
午前のクールダウンでは、ミニゲームやペン字などを行ない、参加者同士が打解け、初めての方も参加しやすい雰囲気づくりをしています。午後のロープレでは、少し本格的な面接の練習やスピーチを行い、実践に備えます。  
どちらか一方の参加でも、両方参加でもOKです！  
講座に対する様々な意見を募集中です！皆でより良い講座にしていきたいと思います！

## ホンキの就職体験談

ホンキの就職(9月9,11,16,18日)に参加するまでは、就活に対してのイメージはぼんやりとしたものでしたが、講義では初歩から教えていただき、具体的なイメージを持つことができました。実践的な訓練なので、就活に対しての心構えも築けました。就職から離れていたこともありキツイものはありましたが、得るものは大きかったです。  
次回は11月18日(火)、20日(木)、25日(火)、27日(木)の4日間実施しますので、興味のある方はぜひ参加してみてください！  
by Y.U & H.T

## クリスマス会 実行委員募集!!

今年もクリスマスの季節が近付いてまいりました(\*^\_^\*)♪  
利用者でわいわい楽しいひと時を過ごし、就職活動の活力作りになれば良いと思い、今年もクリスマス会を開催予定です。そこで、会を企画してくれる方を募集しています！詳しくはスタッフまで。去年は百均限定のプレゼント交換などで盛り上がりました☆

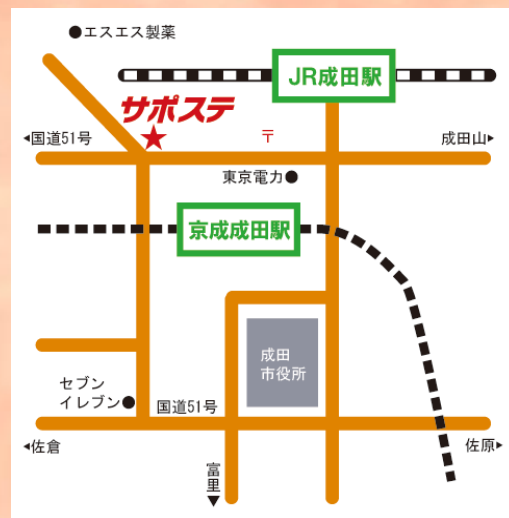


## 花農家 職場体験

10月9日(木)に匝瑳市の「小川園」さんと、農業体験をさせて頂きました。作業内容は、春菊の苗の植え付けです。気温の高いハウス内での作業を通して、自分の体力を把握することができました。また、“自分に向いている仕事は何か(+o+)”を考えるきっかけにもなりました。  
by E.S



### 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](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

<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

## 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。



### サポステ茶っど

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。



☆11月のトークテーマ☆

- 5日「今月頑張ること」
- 12日「最近の趣味」
- 19日「サポステで何をしたいか」
- 26日「今月できたこと」

### 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。



### 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。



### 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。



## イベント紹介

### ボランティア体験(匝瑳市)

日時: ※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」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(\*^\_^\*)

### 職業人講話

日時: 10月24日(金)  
場所: フリースペース  
内容: 職業人が、毎月違ったテーマで、職に就いている立場からお話しします。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: 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: 11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! いろいろ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!

### 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!



## 11月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
11/2 休館	3 文化の日	4 農業体験 13:00~15:00	5 サポステ茶っど 13:00~	6 面接練習 10:00~12:00	7 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	8 休館
9 休館	10 エクササイズ 13:00~14:00 栄養について学ぼう 14:00~15:00	11 農業体験 13:00~15:00	12 サポステ茶っど 13:00~	13 面接練習 10:00~12:00	14 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	15 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	
16 休館	17 エクササイズ 13:00~14:00 栄養について学ぼう 14:00~15:00	18 農業体験 13:00~15:00 1日目 ホンキの就職 10:00~15:30	19 サポステ茶っど 13:00~	20 面接練習 10:00~12:00 ハローワーク出張相談 13:00~17:00 2日目 ホンキの就職 10:00~15:30	21 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	22 休館
	銚子市 出張相談	芝山/匝瑳 出張相談	東庄町 出張相談	栄町 出張相談		
23 休館	24 振替休日	25 農業体験 13:00~15:00 傾聴講座 13:00~15:00 家族会 15:00~17:00 3日目 ホンキの就職 10:00~15:30	26 サポステ茶っど 13:00~ (仮) 匝瑳市ボランティア 09:00-12:00	27 面接練習 10:00~12:00 4日目 ホンキの就職 10:00~15:30	28 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	29 休館
		町村合併60周年 いきいきフェスタTAKO 9:00~	神崎町 出張相談	印西市 出張相談	旭市 出張相談	
30 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	2 農業体験 13:00~15:00	3 サポステ茶っど 13:00~	4 面接練習 10:00~12:00	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

※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。