

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6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）

おねがい

講座・プログラムに参加する場合は 事前に予約をお願いします。農業講座、プチ運動は 車に乗れる人数に限りがあるため前日までの予約をお願いします。 またキャンセルの場合も 連絡をお願いします。PC講座は パソコンの台数に限りがありますので4名までとします。

自転車で来られる方は 勤労会館に停めてください。 その他の場所には停めないように ご協力をお願いします。

車で来られる方は 勤労会館に停めて下さい。 満車の場合には サポステに連絡をお願いします。また **サポステ～駅、サポステ～日赤病院方面は 制限速度30^{km}です。** 通学路にもなっているので 十分注意してください。

農園だより

先日 キャベツを収穫しました。 種が100円ショップのものだったので 発芽や生育に心配がありましたが3玉収穫できました♪ 参加者の皆さんで半玉ずつお持ち帰りしました。 キャベツを切った断面から水があふれて 新鮮さとみずみずしさを感じました！！

7月に入ると農園での作業は 暑さとの闘いです・・・ すこ～し雲が出ているくらいが動きやすいのですが お日様カンカン照りな日には15分も作業するとヘトヘトになります・・・

なので 7月から集合時間を30分早めて9:30～11:30までが 農業講座の時間にしたいと思います。 天候により作業時間は変わります。参加する際は 必ず飲み物・帽子・タオルの持参をお願いします！
皆さんの参加 まってま～す('ω')ノ



〒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: hys@hokusou-saposute.jpn.org

開所時間 10:00～17:00
開館日 月～金(土日祝日除く)

HP→<http://hokusou-saposute.jpn.org>

最新の情報はブログでお知らせ！



HPをCheck!!



スケジュール

7月

状況によっては 変更・中止する場合があります。



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る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!※今回は東総地区の方 対象です。
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!
自律神経ととのえ会	外に出て散歩して、本当に自律神経は整う科?実験します!(持ち物:飲み物・タオル・日傘または帽子・スマホ) 初めて参加の方は10時にサポステに来て下さいね。
▼ 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^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!
お助けボランティア	サポステ周りのごみ拾い・草刈を行います。みなさんのお助けが地域のお助けにもなります。参加お待ちしております!
FREE DAY	コミュニティスペースを自由に利用できます。事前に相談員まで連絡してから 利用してください。また 事情により使えない場合もありますのでご承知おきください。

※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
25	26 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	27 ◇装いUP講座 13:00~14:30	28 ※心理講座B 13:00~14:30	29 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	30	7/1
		香取市(佐)出張相談 匝瑳市出張相談	神崎町出張相談			
2	3 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	4 ◇自律神経ととのえ会 10:30~12:00	5 □プチ運動 10:00~12:00 ※心理講座A 13:00~14:30	6 ◎職場体験 10:00~16:00 ■ニュースを知ろう 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	7 ※午前職員会議のため コミュニティスペース利用不可	8
	銚子市出張相談(コミセン)	香取市(小)出張相談				
9	10 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	11 ◇お助けボランティア 9:30~11:30 ○FREE DAY	12 ※心理講座B 13:00~14:30	13 ■1分間スピーチ 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	14 ◎職場体験 10:00~16:00 ◇ペン字講座 13:00~15:00	15
		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	富里市出張相談	多古町出張相談	
16	17	18 ○創作deコミュ 10:00~12:00 ●農業体験 9:30~11:30	19 ※心理講座A 13:00~14:30	20 ◇WORK FIT In 東総 13:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	21 ◎職場体験 10:00~16:00	22
		香取市(小)出張相談	東庄町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク出張相談	
23/30	24/31 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	25 ◇装いUP講座 13:00~14:30	26 ※心理講座B 13:00~14:30	27 ★PC教室 13:00~14:00	28 ◎職場体験 10:00~16:00	29
	24日 銚子市出張相談(イオン)	香取市(佐)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	旭市出張相談 多古町出張相談	