

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5年7月21日
第2版 発行

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

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）

お知らせ

8/1午前中は、コミュニティスペースの設備点検が入りますので利用ができません。また、8/3終日・8/4午前中は職員会議の為コミュニティスペースの利用が出来なくなりますので、ご注意ください。

8/14・8/15・8/16は サポステが閉所になります。ですが 8/15の多古町出張相談と8/16 心理講座Bチームのみ開催となります。メールの返信、電話対応が難しい場合もありますので あらかじめご承知おきください。返信につきましては 休み明け8/17に対応いたします。面談については、8/10または8/17にご予約いただく形になります。みなさんにご不便おかけしますが よろしくお願ひします。

農園だより

連日の猛暑で、畑にたつこともままならない日々が続いています。。。農園は日陰があまりないため、作業するにはきつい時期です。風が吹けば、幾分よくなるのですが・・・

そんな陽気なので、作物の成長も心なしかゆっくりに感じます。局地的に大雨が降っていますが、農園のあたりには雨粒1滴も空から落ちてこないの、水をまいてもすぐ乾いてしまいます。。雨が恋しいです（泣）

暑さで夏バテ気味。。。と感じる方へ。枝豆やキュウリ、オクラやトマトにトウモロコシ等の夏野菜を食べてみて下さいね～！夏野菜には水分も多く、身体を冷やす効果が期待できます。ぜひ、試してみてくださいね～(^^)/



〒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.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

8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! ※8.9月は中止
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	テーマは『腸と食事』! 自律神経を整えるための食事についてお勉強します。お勉強の後には、椅子に座ったままできるヨガをご紹介します♪初回の方は13時集合!
▼ スキルアップ講座	
ペン字講座 (第3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	サポステの清掃(室内)・周辺のごみ拾いを行います。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
30	31 ●農業体験 9:30~11:30	8/1 ※設備点検の為 午前利用不可 ◇自律神経 ととのえ会 13:30~15:00 香取市(小)出張 相談	2 ◎職場体験体験 説明会 14:00~15:00	3 ※職員会議 の為 終日 利用不可	4 ※職員会議 の為 終日 利用不可	5
6	7 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	8 ◇お助けボラン ティア 9:30~11:30	9 ※心理講座A 13:00~14:30	10 ■ニュースを知ろう 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	11	12
	銚子市出張相談 (コミセン)	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		
13	14	15	16 ※心理講座B 13:00~14:30	17 ■1分間スピーチ 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00 ■就労基礎講座 14:00~16:00	18 ◎職場体験 10:00~16:00 ◇ペン字講座 13:00~15:00	19
		多古町出張相談		栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク出張 相談	
20	21 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	22 ◇装いUP講座 13:00~14:30	23 ※心理講座A 13:00~14:30	24 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	25 FREE DAY	26
	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	東庄町出張相談 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	
27	28 ●農業体験 9:30~11:30 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	29 ■WORK FIT 1DAYセミナー 13:00~16:00	30 ※心理講座B 13:00~14:30	31 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	9/1 □防災セミナー 13:30~15:00	2
		香取市(小)出張 相談				

夏季休暇
※多古町出張相談
心理講座のみ開催