

第134号

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10月20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。

来所の際は 原則マスク着用でお越しください。着用が難しい場合にはご相談ください。

講座のお知らせ

*11/6（月）予備日11/16・11/20 ゆめ牧場：成田駅⇄ゆめ牧場送迎バスで往復します。先着13名まで。入場料は かかりません。持ち物：飲み物 タオル 動きやすい服装 靴 お小遣い ※詳細は掲示・ブログにUPします。

※11/1（水）寺子屋：17：00～18：00（隔週開催）
小学生～中学生までに 算数・数学をボランティアで教えてくれる方募集！ 詳しくは相談員まで

※11/8（水）WEB講座：15：00～16：00（隔週開催）

※11/27（月）予備日11/29（水）紅葉狩りin成田山：13：00～15：00：詳細は掲示・ブログUPにします。

農園だより

農園わきのコスモスも 色鮮やかに咲き始めました🌸 もう少しで見ごろを迎えそうです♪ 満開になってきたら コスモス見学に行きたいですね～★

つい先日まで夏日だったのが すっかり秋に気配が変わってきましたね。朝晩も肌寒くなってきているので 体調崩さないようにご自愛くださいね(*^-^*)

肌寒くなると 温かい食べ物が恋しくなりませんか？体を温かくする食べ物・・・みなさんは何を思い浮かべますか？わたしは『焼き芋』です。サツマイモには 疲労回復・風邪予防のビタミンCとお通じに役立つ食物繊維・ヤラピンに むくみ防止のカリウムが多く含まれています。

秋冬野菜には 寒い時期を乗り越えるための必要な栄養が多く含まれています★なるべく多く摂れると良いですね～(^^)／



〒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

開所時間 10:00～17:00
開館日 月～金(土日祝日除く)

HP→<https://hyss-narita.roukyou.gr.jp>

最新の情報はブログでお知らせ！
HPからブログ見れます♪



QRコードから
HP見れます♪

▼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! 毎月第三火曜日 変更の場合あり
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	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!
成田山紅葉狩り	サポステ⇄成田山まで 歩きながら景色を楽しみたいと思います♪ 11/27天候が悪かったら 11/29に延期します。詳しくはチラシで確認してくださいね。
▼ 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。
WEB講座	IT? WEB? ってなあに? という人にも わかるようにスモールステップで学んでいきます。興味のある方は ぜひご参加ください!
▼ 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!
文化祭	飲食はありません。ゲームなどをして みんなで楽しみましょう! 何をするかは 当日までのお楽しみ!
ゆめ牧場	成田駅前から ゆめ牧場バスに乗っていきます。先着13名迄!! 当日の詳細については コミュニティスペースに掲示・ブログでお知らせします!

※都合によりスケジュールが変更になる場合があります。ブログにてお知らせしますので、HPよりご確認下さい。
 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産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
29	30 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	31 ◇装いUP講座 13:00~14:30	11/1 □プチ運動 10:00~11:30 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 17:00~18:00	2 ★PC教室 13:00~14:00	3	4
		香取市(小)出張相談				
5	6 ◇ゆめ牧場 ※詳細確認を! ◆ダーツ講座 13:00~14:00	7 FREE DAY	8 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	9 ■ニュースを知ろう 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	10 ◎職場体験 10:00~16:00 ◇ペン字講座 13:00~15:00	11
	銚子市出張相談(勤労コミセン)	香取市(小)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	
12	13 □プチ運動 10:00~11:30 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	14 FREE DAY	15 ◇ゲーム会 13:00~14:30 ★寺子屋 17:00~18:00	16 ◇ゆめ牧場(予備日) ※詳細確認を! ■1分間スピーチ 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	17 ◎職場体験 10:00~16:00	18
		香取市(佐)出張相談 佐倉市出張相談	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	
19	20 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00 ◇ゆめ牧場(予備日) ※詳細確認を!	21 ◇文化祭 13:00~16:00	22 □プチ運動 10:00~11:30 ★WEB講座 15:00~16:00	23	24 ◎職場体験 10:00~16:00	25
	銚子市出張相談(イオン)	香取市(小)出張相談	神崎町出張相談		旭市出張相談 多古町出張相談	
26	27 ●農業体験 10:00~12:00 ◇成田山紅葉狩り 13:00~15:00	28 ◇装いUP講座 13:00~14:30	29 ※心理講座A 13:00~14:30 ◇成田山紅葉狩り(予備日) 13:00~15:00 ★寺子屋 17:00~18:00	30 ★PC教室 13:00~14:00	12/1 □プチ運動 10:00~11:30 ◎職場体験 10:00~16:00	2
		香取市(佐)出張相談 匝瑳市出張相談		印西市出張相談		