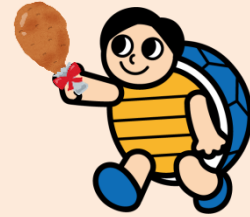


あゆむくん通信

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11月27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。

サポステからのお知らせ②

～年末年始のサポステについて～

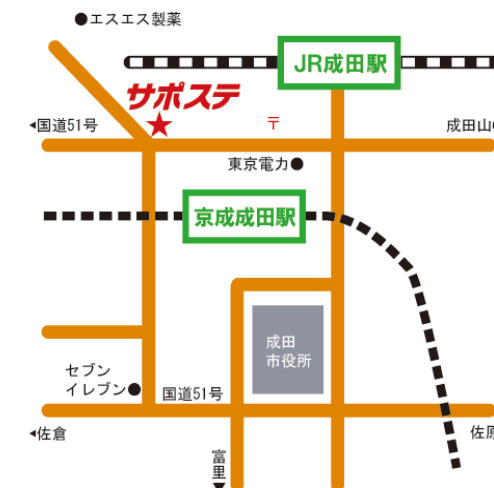
- ・12/29～1/3まで 閉所。
- ・年内最終日：12/28（事務作業の為、対面での面談は基本的に行いません。希望される方は、事前に担当相談員までご連絡をお願いします）
- ・年始開始日：1/4（事務作業の為、対面での面談は基本的に行いません。希望される方は、事前に担当相談員までご連絡をお願いします）
- ・12/27・1/5～は通常通りの運営になります。
- ・閉所の際の連絡ですが、メールにてお願いします。件名にお名前・担当相談員名（不明だったら不要）・本文の最後にお名前（フルネーム）をお願いします。1/4以降に、サポステからご連絡します。

農園だより

農園の景色も、冬へと段々移り変わってきました。例年だと、今頃は作業をしても風が思うよりも冷たく感じたりするのですが、今年はまだそんな気配はありません。・・・しかし・・・油断をすると、急にやってくるものです・・・体調管理には、気を付けましょう！

ニュースなどでも報じられていますが、風邪やインフルエンザなどの症状に罹る方が多く、薬がないという事もあるようです。免疫や体力をつけると、体調を崩しにくい体が作れます。ぜひ、旬のものを食べましょう！

のどがイガイガする・・・という時には、旬の大根でハチミツ大根作ってみて下さい。大根10cmを角切りにして、容器に移します。そこに大根が浸るくらいハチミツを入れ、冷蔵庫で半日置きます。大根を取り除き、残った汁をお湯で割りゆっくり飲むと効きますよ～☺



〒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→<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♪



スケジュール



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! 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!
東総出張講座	鹿島サッカースタジアムウォーキング・周辺散策。サポステ集合9:20厳守 現地11:00集合 持ち物:弁当 飲み物 動きやすい服 運動靴
クリスマス会	ゲームをしながら 楽しく過ごしましょう♪ 各自プレゼントを110円(税込)以内で準備して持参してください。
▼ 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	
大掃除	年末恒例! 大掃除を行います。コミュニティスペースを中心に行います。汚れても良い服装・ビニール手袋持参してください。
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!

日	月	火	水	木	金	土
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 ◇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 ※職員会議の為 コミュニティスペース 利用不可	2
		香取市(佐)出張相談 匝瑳市出張相談		印西市出張相談		
3	4 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	5 FREE DAY	6 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	7 ★PC教室 13:00~14:00 □プチ運動 14:00~15:30	8 ◎職場体験 10:00~16:00 ◇ペン字講座 13:00~15:00	9
	銚子市出張相談 (勤労コミセン)	香取市(小)出張 相談			多古町出張相談	
10	11 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	12 FREE DAY	13 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 17:00~18:00	14 ■ニュースを知ろう 11:00~12:00 ★PC教室 13:00~14:00	15 ◎職場体験 10:00~16:00	16
		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	芝山町出張相談 ハローワーク出張 相談	
17	18 ●農業体験 10:00~12:00 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	19 ◇WORKFIT 1DAY 13:00~16:00	20 □プチ運動 10:00~11:30 ※心理講座B 13:00~14:30 ★WEB講座 15:00~16:00	21 ★PC教室 13:00~14:00	22 ◎職場体験 10:00~16:00	23
	銚子市出張相談 (イオン)	香取市(小)出張 相談	東庄町出張相談	栄町出張相談	旭市出張相談 多古町出張相談	
24 /31	25 ●農業体験 10:00~12:00 ◇クリスマス会 13:00~16:00	26 ◇大掃除 10:00~12:00 ◇装いUP講座 13:00~14:30	27 ※心理講座A 13:00~14:30 ★寺子屋 17:00~18:00	28 ※事務作業の為 面談等なし	29	30
		匝瑳市出張相談			12/29~1/3迄 閉所	

※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産岡脇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。