

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7年8月4日
第2版 発行

サポステからのお知らせ

感染症防止として 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）が感染症（コロナ・インフルエンザ等）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。

サポステアート展 開催

7/14（月）～7/30（水）まで、多古町いきいき健康サロン【わあーかちいーと】にて、サポステ利用者の方のアート作品展を開催しました。切り絵・油絵・色鉛筆画・ジオラマ・生き物（粘土）・ちぎり絵・ガンプラ・・・多種多様な作品を出展頂きました。多古町のメイン通りにあるこのサロンは、子ども～ご年配の方までが利用できる場所です。また開催するので、とっておきの作品が手元にある方はぜひ展示させてください♪



手前のテディベアは他の方の作品です。HPよりカラーでご覧ください。

農園だより

今年の夏も命の危険が及ぶくらいの猛暑の為 毎週月曜日に開催していた農業体験を中止することになりました。再開の時期についてですが 暑さが落ち着いてきたら・・・と考えています。9月の後半または10月初めで 検討しています。再開が決まったら ブログ・あゆむくん通信にて報告しますね。

夏野菜は、水分やカリウムを多く含み、体を冷やす効果や紫外線対策に役立つ栄養素が豊富です。代表的な夏野菜には、トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ゴーヤ、オクラ、ズッキーニ、トウモロコシ、カボチャなどがあります。それぞれの野菜に特徴的な栄養や効果があり、旬の時期に食べることで、より美味しく、そして効果的に栄養を摂取できます。ぜひ毎日の食事に 取り入れてみて下さいね(*^-^*)



〒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
開所時間 10:00～17:00
開館日 月～金(土日祝日除く)



←QRコードからメールアドレスが送れます。



←QRコードからHP見れます♪

最新の情報はブログでお知らせ！
HPからブログ見れます♪

▼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1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、仕事力を見つける 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) 作業時間 10:00~16:00 ※詳細はスタッフ迄 ★曜日は変わるので確認してください
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!(涼しくなったら再開)
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。(9月下旬以降に再開予定)
アート体験講座	絵は描きません! 書かなくても出来るアートがあるんです♪「楽しいを」体験してみませんか? 3名以上で開催します!
▼ コミュニケーション講座	
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!
▼ 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」に見えるちゃう♪ 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! (8月は休講)
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!
心理講座	「自立に役立つ心理学」をみんなで学びます。テーマは毎月変わります。 8月のテーマは「依存」
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	毎日の装いから、キモチも行動も少しでも前向きに... そんな講座です。男女ともに参加OK!

講座の内容や開催の有無等、急遽変更になることがあります。参加の前にホームページ内ブログを確認してください。また参加される際には、事前予約をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
7/27	28 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	29 ◇装いUP講座 13:00~14:30	30	31 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	8/1 *午後 コミュニティ スペース利用不可。	2
3	4 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	5 ◇WORKFIT 1DAY 13:00~16:00	6	7 ※心理講座 10:00~11:30 ★PC教室 13:00~14:00	8 ◎職場体験 10:00~16:00	9
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市出張相談 (小見川)			多古町出張相談	
10	11 山の日	12	13 ※心理講座 13:00~14:30	14	15	16
		佐倉市出張相談	酒々井町出張相談	富里市出張相談	ハローワーク出張相談	
17	18 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	19	20 ※心理講座 13:00~14:30	21 ★PC教室 13:00~14:00 ●就労基礎講座 14:30~16:00	22 ◎職場体験 10:00~16:00	23
	銚子市出張相談 (イオン)		東庄町出張相談	栄町出張相談	旭市出張相談	
24	25 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	26 ◇装いUP講座 13:00~14:30	27 ※心理講座 13:00~14:30	28 ★PC教室 13:00~14:00	29 ◎職場体験 10:00~16:00	30
		匝瑳市出張相談 香取市出張相談 (佐原)	神崎町出張相談	印西市出張相談		

