

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8年1月22日
第1版 発行

サポステからのお知らせ

感染症（インフルエンザ・コロナウイルス等）感染防止対策 へのご協力をお願いします。

- ①来所前に自宅で検温：37.5℃以上の方は利用できません。
 - ②風邪症状（咳・発熱・鼻水・倦怠感等）がある方は、利用を控えて下さい（面談を後日にずらす、プログラムへの参加不可）
 - ③原則マスク着用（難しい方はご相談ください）
 - ④同居の方が感染症（インフルエンザ・コロナウイルス）に罹患している方は、利用を控えるようお願い致します。
- ☆インフルエンザ・コロナウイルスなどに罹患された場合、診断された日から5日間以上経過している事・症状が無くなってから利用をお願いします。

来所について

車で来られる方は、勤労会館駐車場を御利用下さい。満車の場合は、ストアハウス不動ヶ岡脇 7・8・9・10に停めて下さい。そちらも止められない場合には、北総サポステまで電話にてご連絡ください。

※車・自転車で来られる方へ※

成田日赤病院側から、ストアハウス不動ヶ岡方面への左折不可（標識有）ご注意ください。交通違反の対象にもなりますので確認をお願いします。



相談員のつぶやき

2月3日は節分ですね。サポステの所在地、成田市では毎年2月3日に成田山新勝寺にて豆まきが開催されます。

毎年大河ドラマに出演される芸能人の方・力士・著名人が豆をまく会、一般の方でも参加料を支払えば参加できる豆まきがあります。

成田山の豆まきの特徴が、『福は内』のみ唱える事。これは本尊の不動明王の慈悲の力により、鬼も改心するという教えがあり『鬼は外』と言って、鬼を外に追い出す必要が無いから と言われています。

豆まきは季節の変わり目にやってくる鬼(邪気や災)を外に追い出し、福を家に招き入れるための行事です。近頃、豆をまかずにマシュマロや飴などをまくお家もあるそうです。

みなさんも今年は豆まき してみませんか？

農園だより

寒さが強まり、体調を崩しがちなこの時期。野菜で免疫をあげてみませんか？

粘膜を強くするビタミンAは、ニンジン・かぼちゃ・ホウレンソウに多く含まれています。疲労回復しビタミン補給を促すアリシンが豊富なのは、ニンニク・玉ねぎ・長ネギ。感染症などに対する抵抗力をつける食物繊維が豊富なものは、ごぼう・レンコン・ブロッコリー。体を温めるショウガ。

白血球の動きを促すビタミンCが豊富なのは、レンコン・大根・水菜・キャベツ・じゃがいもなど。

毎日の食事の中で取り入れると、良いかも？ 野菜が苦手。。という方は、フルーツが入った野菜ジュースなど取り入れてみてはいかがでしょうか？ 体調管理に役立ててみて下さい(^^) /

〒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! 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!
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。 ※今月は何を作るか計画を立てます
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! 脳トレもします♪
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。予約制です。テーマは毎月変わります。2月のテーマは「マインドフルネス」
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。

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 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
1	2 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	3	4 ※心理講座 13:00~14:30	5 ◎職場体験 10:00~16:00 ★PC教室 13:00~14:00	6 *午前中 コミュニティ スペース利用不可	7
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小)出張相談	酒々井町出張相談			
8	9 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	10	11	12 ★PC教室 13:00~14:00	13 ◎職場体験 10:00~16:00	14
		印西市出張相談		富里市出張相談	多古町出張相談	
15	16 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	17	18 ※心理講座 13:00~14:30	19 ★PC教室 13:00~14:00 ◎職場体験 10:00~16:00 ▼就労基礎 14:30~16:00	20 ◇ペン字講座 13:00~14:30	21
	銚子市出張相談 (イオン)	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	
22	23	24 ◇装いUP講座 13:00~15:30	25 ※心理講座 13:00~14:30	26 ★PC教室 13:00~14:00	27 ◎職場体験 10:00~16:00	28
			神崎町出張相談	匝瑳市出張相談 印西市出張相談	旭市出張相談	
3/1	2 ◆ダーツ講座 13:00~14:00	3	4 ※心理講座 13:00~14:30	5 ★PC教室 13:00~14:00	6 ◎職場体験 10:00~16:00	7
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小)出張相談				

