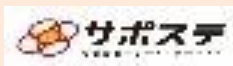


あゆむくん通信

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6月5日
第2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。



心理講座だより

みなさんは忘れられない辛い出来事や苦しい経験…いわゆる「トラウマ」はありますか？何年も前のことなのに、突然心の中にその経験が蘇ってしまう…この現象をフラッシュバックと呼びます。

6月の心理講座のテーマは「トラウマとフラッシュバック」です。トラウマとは何なのか？どうしてトラウマになってしまうのか？を前半で学び、後半ではトラウマへのケア、主にフラッシュバックに対する対処方法を学びます。
※この内容は、2025年にも実施したものとほぼ同じです。ご参加お待ちしております。

農園だより

参加者で話し合い「ほうれん草」と「ラディッシュ」を育てることになりました。5月11日月曜日、ホームセンターで色々な種類の種から蒔く時期や育てやすさ等意見を交換した上で選んだ種を購入しました。
畑に到着してからは種まきする箇所に石灰を巻き耕して翌週まで寝かせた上で畝を作り種まきをする事になりました。
今回は参加者が4名と多かったため、休耕予定の農地も鍬を入れ土壌改善を行いました。人数が多い時の鍬入れは今後続け、秋の種まきに備える事で皆の意見も一致しました。
次回の報告は種まき後になります。お楽しみに。



〒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)



←二次元コード
からメールアド
レスが送れます。



←二次元コード
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♪





スケジュール



▼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。 ハローワークの使い方等、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！
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。 5月は種まきをしました！
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。 今月のテーマは「トラウマとフラッシュバック」です。
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
31	6/1 ●農業体験 10:00～12:00 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	2	3 ※心理講座 13:00～14:30	4 ◎職場体験 10:00～16:00 ★PC教室 13:00～14:00	5 *午前中 コミュニティ スペース利用不可	6
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小) 出張相談				
7	8 ●農業体験 10:00～12:00 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	9	10 ※心理講座 13:00～14:30	11 ★PC教室 13:00～14:00	12 ◎職場体験 10:00～16:00	13
		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	
14	15 ●農業体験 10:00～12:00 ☆アートギャラリー展 13:00～15:00	16	17 ※心理講座 13:00～14:30	18 ◎職場体験 10:00～16:00 ★PC教室 13:00～14:00 ▼就労基礎 14:30～16:00	19	20
	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	
21	22 ●農業体験 10:00～12:00 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	23	24 ※心理講座 13:00～14:30	25 ★PC教室 13:00～14:00	26 ◎職場体験 10:00～16:00 ◇ペン字講座 13:00～14:30	27
		匝瑳市出張相談 香取市(佐) 出張相談	神崎町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談	
28	29 ●農業体験 10:00～12:00 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	30 ◇装いUP講座 13:00～15:30	7/1 ※心理講座 13:00～14:30	2 *午前中 コミュニティ スペース利用不可 ★PC教室 13:00～14:00	3 ◎職場体験 10:00～16:00	4
	多古町出張相談				多古町出張相談	

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。

