



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 : 0476-24-5220

H27年 6月19日 発行



## 農業体験レポ「青汁パーティー」

春に植えたケールの種が、無事に育ちました！  
始めは種から芽を出してくれるか心配でしたが、毎週2回の水やりで、立派に芽を出して育ってくれました^^

今年初めての青汁試飲会で『おっかなびっくり』でしたが、苦さも程良く、罰ゲームの『まずいもう一杯！』が聞けたかは、ご想像におまかせしますが、私の『初青汁』は今年一番の思い出になりそうです(^-^)

☆☆☆『農業講座』～毎週火曜、金曜日開催しています！☆☆☆

## 季節のポレポレメッセージ

雨が降ったり止んだりしています。蒸し暑い日と一転して涼しい日もありますので、体調管理に十分注意してじめじめとした夏を乗り切りましょう。

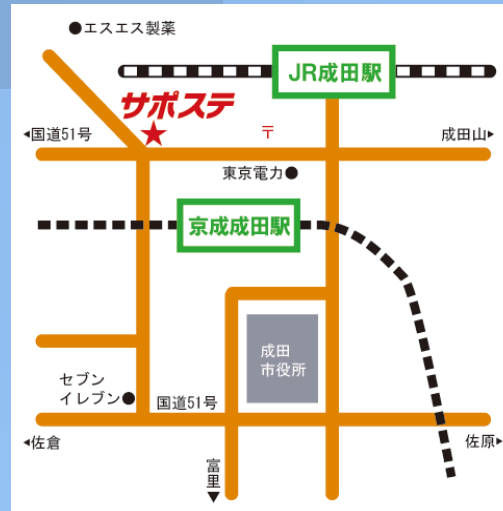
また、本格的な夏に向けて、小まめな水分補給はできていますか？水分補給と言っても特に「水」には要注意です。水は、適量であれば血液がサラサラになり、ダイエットや毒素排出効果もあると言われています。しかし、飲みすぎると血液や塩分濃度が薄まり、最悪痙攣や痺れ、意識障害を引き起こします。一般的に、1日の水の摂取量は最大でも2リットルと言われているため、水分を取る時は塩分・糖分を意識して摂取しましょう。適切な水分補給を行い、暑い夏の就職活動を乗り切ってください。

## 英語講座参加レポ

中学英文法の復習となる「瞬間英作文」、写真を見て内容を説明する「写真説明」をやっています。

私は就職や資格取得など、目的意識を持って参加していますが、初心者の方も歓迎します。ぜひ参加してみてください！

### 成田



〒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](mailto:hyss@hokusou-saposute.jp)

開所時間 10:00～18:00  
開館日 月～金(祝日除く)  
対象年齢 概ね15～39歳  
<http://hokusou-saposute.jp>



### 香取



〒287-0044  
千葉県香取市北1-11-18  
中核地域支援センター  
香取ネットワーク内  
TEL : 0478-79-6865

開所時間 10:00～17:00  
開館日 火(祝日除く)  
対象年齢 概ね15～39歳

HPをCheck!!



## 講座紹介

### 英語講座



テキストや写真を使って英文を作る講座です。4月からは瞬間英作文も行っています！大好評です！

New!

### 農業体験

毎週火曜と金曜、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。収穫した野菜はみんなで料理して食べたりもしています。

### ゆるトーク

みんなの前で自分のことを話したり、他の利用者さんのことを知ったりして、利用者同士で仲良くなるきっかけを作る講座です。時にはイベントの企画について話したりしています。

### ペン字講座

自分の書く字を見直すことで、自分の字をもっと好きになろう！！という講座です。必要なのはボールペンだけ！！(下敷きがあれば◎)気軽に参加してください♪



### 面接練習

スタッフが講師となり、面接のマナーや質問の意図などの勉強を行います。またグループワークでは、一人では行えない模擬面接を行っています。



### PC教室

PCの基本操作やWord、Excelなどを学んでいる講座です。PC初心者の方にも講師が一から教えます。定員5名です。



### 時事問題について語ろう

まず新聞を読んで、自分の気になる記事を見つけます。その後、選んだ記事について簡単な発表を行い、みんなと意見や感想を話し合う講座です。



## イベント紹介

### ボランティア体験(匝瑳市)

日時: 7月27日(月)  
10:00~12:00 サポステ集合9:00  
場所: 匝瑳市 ふれあいセンター  
内容: 車いすダンスの「フレンドリー」と、匝瑳市で行われているデイサービスのボランティアに参加します。詳しくはスタッフへ(\*^\_^\*)

### ハローワーク出張相談

日時: 7月30日(木)  
場所: 成田市勤労会館  
内容: 毎月行われているハローワーク職員による就労相談です。お一人様50分の相談になります。

### わくわくスポーツ

日時: 月 日( ) ※未定※  
場所: 久住体育館 わくわくスポーツ  
持物: 体育館シューズ、使用料 13:00~17:00  
内容: スポーツを通してコミュニケーションを学びます。コミュニケーションが不安な方、参加お待ちしております。使用料など詳しくはスタッフまで♪

### サポステの利用方法

今年度から、プログラムの利用&運用方法が変更になります。まだ参加したことない参加者は必ず1度参加してください。

New!

### 面接体験談募集！！

皆さんの面接体験談を募集しています！サポステ内で面接の色々な情報を集め、それを共有することで、皆で面接の対応力を高めていこう！というものです。コミュニティスペース(旧フリースペース)内に用紙と回収ボックスを設置しました。是非、ご協力ください♪



## 7月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
6/28	29	30	7/1	2	3	4
		英語講座 (文法&会話) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	ゆるトーク 13:00~	ペン字講座 10:00~12:00 PC教室 13:00~14:00	農業体験 10:00~12:00 <b>職業人講話</b> 13:00~14:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	
5	6	7	8	9	10	11
		英語講座 (文法&会話) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	ゆるトーク 13:00~	PC教室 13:00~14:00	農業体験 10:00~12:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	
			酒々井町出張相談	富里市出張相談	多古町出張相談	
12	13	14	15	16	17	18
	サポステの利用方法(今年度・新規利用者向け) 13:00~14:00	英語講座 (文法&会話) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	ゆるトーク 13:00~	PC教室 13:00~14:00	農業体験 10:00~12:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	
	銚子市出張相談	佐倉市出張相談	東庄町出張相談	栄町出張相談		
19	20 海の日	21	22	23	24	25
		英語講座 (文法&会話) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	ゆるトーク 13:00~ <b>東総のつどい</b> 13:00~15:00	面接練習 10:00~12:00 PC教室 13:00~14:00	農業体験 10:00~12:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	
			神崎町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談	
26	27	28	29	30	31	
	サポステの利用方法(今年度・新規利用者向け) 13:00~14:00 <b>匝瑳市車イスボランティア</b> 10:00~12:00	英語講座 (文法&会話) 11:00~12:00 農業体験 13:00~15:00	ゆるトーク 13:00~	PC教室 13:00~14:00 <b>ハローワーク出張相談</b> 13:00~17:00	農業体験 10:00~12:00 時事問題について語ろう 14:00~15:00	
	芝山町出張相談	匝瑳市出張相談				

※活動に参加したい方は、事前にご予約をお願いします。(原則前日までに連絡)

※都合によりスケジュールが変更になる場合があります。