

# はちのへサポステ通信

vol.47



はちサポは若者の「自立」と「就労」を支援します！

2017/1/1 発行

あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。



初詣で今年の決意★  
「なりたい自分」

## ビジネスマナー ～接客・敬語編～

☆1月17日(火) 13:30~15:00☆

「接客」とは・・・態度・言葉遣い・もてなしを含む広い意味の待遇、サービスのこと。

これからの就活や就職に向けて、いま一度ビジネスマナーについて考え、見直してみませんか？



☆1月6日(金) 10:30~12:00☆

みなさんの2017年の目標、なりたい自分は何ですか？叶えるために、気持ちを新たに決意表明をしてみませんか。参拝の作法をしっかりと学んで、初詣に行きましょう！

(※各自お賽銭の準備をお願いいたします。)

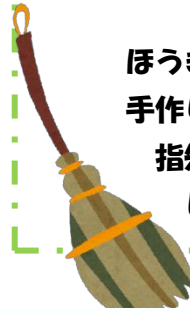
## 南部ほうき製作体験

☆1月25日(火) 13:30~15:30☆

はちサポ集合 13:20

ほうき草を使って伝統ある南部ほうきを手作りしてみましょ。

指先を使って作業しますので集中力がUP★しますよ！



## はちサポ家族会

☆1月21日(土) 13:30~15:00☆

お子様やご家族などの不安はありませんか？同じような悩みをお持ちの方々と自由にお話しています。お気軽にご参加ください。



## こころの相談

1月12日(木)

13:30 ~ 16:30

臨床心理士の先生が、こころの相談に応じます。

\*定員3名



★★★★★

寒い日が続きますが、みなさん健康管理に注意して過ごしましょうね！

★★★★★





# はちのへサポステ通信 vol. 47

~~このあたよりは、利用者さんと作成しました！~~

## 若い世代働き世代のバランス食

規則正しい食生活をするように見直す良い機会になりました。おかずの味付けの濃さや栄養バランスなど、普段の自分の食事と比べながら出来上がった料理をいただきました。ある程度はわかっていたものの、実行できていないことのほうが多いように思います。今日のセミナーをきっかけに、今後の食生活を改善していければと思います。



## 職場体験「航空自衛隊 & 航空科学館」



バランスの摂れた食事、朝食の必要性、減塩食について学びました。また、短時間で料理をするための下ごしらえについてもわかりやすく説明がありました。

## 職場体験 ~フォレストピア階上

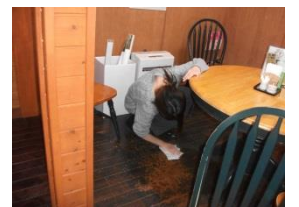
フォレストピア階上にて清掃作業の後、そば粉のガレットを作りました。卵とベーコンを合わせたガレットと、フランクフルトを巻いたガレットの2種類を作りました。もちもちした生地のおいしさをいっそうひきたてていました。



ガレット、とってもとってもオシャレでおいしかったです。

みんなと一緒に食べるからおいしいのか！！  
またみんなと一緒に作りたいです。

フォレストの掃除を丁寧にやりました。年末に向けて、家でも掃除をしっかりとしたいと思います。また、ガレット作りでは周りの人と協力して作りました。みんなと一緒に作って食べるのがとても楽しかったです。



今回見学させてもらったのは「航空自衛隊 三沢基地」でした。一言で自衛隊といっても適性検査や希望によって、補給・給仕・整備など様々な業務を行っていることを知りました。自衛隊は日々訓練というイメージが強かったので、少し驚きました。なかなか見学できる機会のない基地内も、外周を回りながら担当者に色々説明をいただき、貴重な体験となりました。



12月6日、三沢航空科学館に職場体験に行きました。まず、科学館内を職員のガイダンス付きで一周しました。ゼロ戦や本物の戦闘機が展示してありました。僕はこの科学館には何度か来ていましたが、本物だとは知らず、いまになってびっくりしました。館内の説明の後は職場体験があり、アテンダントを体験しました。アトラクションの説明を聞いた後、思いがけずアトラクションを楽しませてもらうことができました。普段出来ないことができ、楽しい職場体験となりました。