

# はちのへサポステ通信

～～ このおたよりは、利用者さんと作成しました！ ～～

「セミナーの振り返りです」

## 天聖寺の住職による法話

3月28日(水) 13:10～14:30

今回の法話では「彼岸」や浄土宗のことについて学んできました。ものをもらうより、ものを他人に与えることで、自分の心が豊かになり、人間関係が円滑になるということ学びました。これからも豊かな心を持って生活していきたいと思いました。



## 農業体験

4月13日(金) 9:45～11:30

今年度は八戸市内に畑を借りて農業体験をすることになりました。今年は本格的に農業をすることになり、みんなで肥料を撒きました。

話し合いの結果、大根や枝豆などを植えることにしました。みんなで協力して手入れをして、秋に沢山の野菜で収穫祭ができればいいなと思いました。



## コミュニケーションセミナー

「神経言語プログラム講座」

4月12日(木) 10:30～12:00

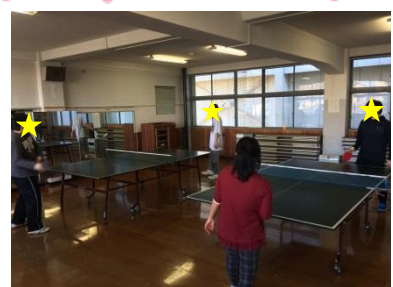
自分が体験した出来事を五感(神経)「視覚、聴覚、体感覚、味覚、臭覚」を通して認識し、意味付けを行い記憶として定着している事を学びました。ネガティブやポジティブも見方を変えれば違う側面もあること、なりたい自分・やりたいことを目標に持っていれば、辛いことも乗り越えられるという話を聞き、どうなりたいか見失わないようにしたいと思いました。



## 就労基礎講座

4月18日(水) 9:45～11:30

主に挨拶や席次について学びました。席次はシチュエーションや偉い人の意向によって臨機応変に変えなければいけないので、気を利かせることが大事だと思いました。



# はちのへサポステ通信

~~ このおたよりは、利用者さんと作成しました！ ~~

「5月おすすめセミナーの紹介です」

「ライフプラン」と「働き方」を考える

～アクサ生命～

5月9日（水）13：30～15：30

アクサ生命のアドバイザーの方から、なぜ保険は必要？「不安」から「安心」へ。これだけは知っておきたい保険の基礎知識や保険がお役に立つときをご説明して頂いて、「ライフプラン」と「働き方」を考えてみましょう！



体づくりセミナー

「初心者でも楽しめるアロマヨガ」

5月10日（木）13：20～15：00 ※定員2名

初心者でも安心！無理なく身体を動かしてアロマの香りで心も体もリラックス&リフレッシュしましょう！（タオルと飲み物を持参してください）



農業体験

5月11・18・25日（金）9：30～12：00

（はちサポ集合9：00）

長者地区の畑を利用して農業体験を行います。秋の収穫祭に向けて作物を育てましょう。※天候により、内容が変更になる場合があります。（軍手、飲み物、長靴持参してください）

農業



からだを動かそう

5月11日（金）15：00～17：00

（はちサポ集合14：40）

沼館勤労青少年ホームにてバドミントン・バスケット・卓球を行います。（内履き用スック・飲み物、タオル等をご持参ください）



こころの相談日

5月30日（水）13：30～16：30 ※定員3名

仕事や家庭での悩みで生活に支障の出ている方など、臨床心理士との面談により心を軽くしてみませんか。ご家庭からの相談も承ります。



履歴書の書き方

5月14日（月）13：20～15：00 ※定員3名

5月31日（木）9：45～11：30 ※定員3名

転職活動に必要な履歴書の「学歴・職歴」や[志望動機]など、各項目別に基本的な書き方とマナーを学習しましょう。（筆記用具を持参してください。）



サポステ  
高齢者サポートステーション

はちのへ若者サポートステーション

〒031-0042 八戸市十三日町4-1-1F

TEL：0178-51-8582