



はちのへサポステ通信 vol. 51

はちサポは若者の「自立」と「就労」を支援します！

2017/5月号

5月19日(金) は
はちサポの屋上農園の開墾式
があるよ！今年もみんなで一
緒に野菜を育てて収穫しまし
よう。



～ はしかみ農業体験 ～



5月12日・26日(金)
フォレストピア階上 9:30～11:30
はちサポ集合 9:00

階上町で作物の種まきから収穫まで行う農業体験を通年で計画
しています。汚れてもいい、動きやすい服装でご参加ください。
持ち物：軍手、長靴、タオル、飲み物

～ 階上岳トレッキングおもてなし隊 ～

5月27日(土)
フォレストピア階上 10:00～12:00
はちサポ集合 9:00



階上岳で開催されるウォークラリー参加者の方の
おもてなしをします。みなさんの応援がパワーに
なるように、参加者の方へ心をこめたおもてなしを
しましょう！



～ はちサポ家族会 ～

5月13日(土)
13:30～15:00



お子様やご家族、ご自身の不安や悩み
はございませんか？同じようなお悩みを
持つ方々と自由にお話をしています。
お気軽にご参加ください。



こころの相談日

5月25日(木) 13:30～16:30

臨床心理士の先生が個別に
お話を伺います

※こころの相談は
必ず事前の予約が必要です



はちのへサポステ通信 vol. 51

~~ このあたよりは、利用者さんと作成しました！ ~~



ヨガ体験

深い呼吸とゆるやかな全身運動をあわせたヨガを体験できます。

前回も参加させていただき、その後自宅でも空いた時間で自分なりに続けていたのですが、やはり直接先生の指導の下で行うとからだ、特に指先や足先などの末端があたたまると実感でき、より効率的な運動が出来ると感じました。

ヨガというと苦しそうなイメージがありますが、無理せず自分にできる範囲での運動を行うことを大切に指導してくれますので、健康な体への一歩として皆さんも参加してみたいかがでしょうか？



参加したセミナーの記事を書いてもらいました★



PCセミナー

最初の10分程度タイピングソフトで指慣らしをしてから用意されているテキスト（Word、Excel等）から自分のやりたいものを選んで取り組む形式です（途中休憩有り）。

私は2回参加し、どちらもExcel応用のテキストを使用しました。学生時代に触れたExcelや個人で使用している表計算ソフトとはUIが違って多少戸惑いはありましたが、やった事のない内容を学ぶことが出来、楽しみながら取り組んでいます。

休憩も取らずにやっていますが2時間では物足りない位です。



履歴書の書き方

履歴書や職務経歴書、送り状、送付用封筒の書き方や様式の説明をしてくれるセミナーです。

学生時代に学んだことや、就職活動時に独自で調べて行っていた事の復習といった感じでした。

以前に実際に使用していた職務経歴書を講師の方に見てもらい、どの様に改善すればより良くなるかアドバイスを頂いたので今後活かしていきたいです。

履歴書を中心とした応募書類の作り方を学びました。外部講師の方から、応募書類を作る上での気をつけるべきポイントやマイナスポイントとなり得る作り方を学ぶことができました。

個人の普通の考えと選考者の考えは、当然異なります。選考者の考え方を極力配慮した書類作りは、書類を作る上で気をつけるべき点であるということを知り、今後につなげたいと考えました。



マナー講座「お箸の使い方」

普段何気なく使っているお箸ですが、持ち方ひとつとってみても美しく丁寧に見える作法がある事や、箸袋を使った箸置きや作り方を学ばせてもらいました。

正しい所作を行うとどうしても時間はかかってしまいますが、その分落ち着いて食事となり、健康にもつながります。

今回はまた異なるマナー講座となりますが、興味のある方は足を運んで、セミナー終了後に直接お話を聞かせてもらうのも良いかもしれません。



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

FAX: 0178-51-8583

