

# はちのへサポステ通信

「6月セミナーの振り返りです」

## コミュニケーションのヒント

6月5日(火) 13:30~15:00

コミュニケーションに必要な聴くことの大切さを学びました。話の聴き方について、あえて無表情かつ相槌しないで話を聴くグループワークでは話しぶり印象だったので、表情や相槌の反応を良くする事で相手への印象が変わってくると実感しました。話の内容も大切だけど、話を聴く姿勢も大切だと気付いたセミナーでした。これからは、聴く姿勢(表情・相槌)を意識していきます。



## 社会人基礎マナー「言葉づかいのマナー」

6月13日(水) 9:45~11:30

先生から指導を受けた中で一番印象に残っているのは、普段の生活から言葉遣いに気を付ける事。仕事だけでなく、普段の生活から気を付ける事で習慣となって身に付くと聞いて、自分に置き換えて考えたら普段の生活から言葉遣いが悪い事に気付きました。いざとなって気を付けても難しいので、日頃の言葉遣いから気を付けていきます。



## 清掃セミナー「基礎編」「実践編」

6月20日(水) 13:00~16:00

6月21日(木) 9:00~15:00



清掃の仕事について、講師から2日間かけて指導してもらいました。1日目は、掃除グッズの特性、菌や汚れの特性、材質の特性など座学中心に行いました。汚れの種類に応じて、使用する道具や洗剤を使い分けて清掃する所がフコの技術だと感じました。2日目は、はちサポのトイレや台所などの清掃を行いました。座学編で学んだ事を活かして、汚れに合わせて、道具を使い分けて清掃しました。単に清掃するのではなく、掃き方や拭き方などのやり方にもノウハウやコツがあって驚きました。清掃の仕事について、興味が高かったので調べてみようと思います。

## 農業体験

6月8・22日(水) 9:15~11:15



長者地区の畑を借りて、農業体験を行っています。暑い日、寒い日、風が強い日もあって、野菜が心配でしたが、みんなで手間暇をかけて育てた野菜(二十日大根)を無事に収穫出来て、とても嬉しかったです。肥料をまいて土を肥やして、種をまいて、草取りなど農作業は大変でした。だけど、収穫した野菜をみんなで美味しく食べて、達成感も味わう事が出来ました。ジャガイモやトマトなどたくさん野菜があるので、これからもみんなで協力して農業作業をしていきます。



## からだを動かそう

6月15日(金) 15:00~17:00



沼館勤労青少年ホームでバドミントン・卓球・バスケットを行いました。普段、運動することがないので体力が心配でしたが、みんなで交代しながら、参加者全員と一緒にスポーツできて楽しかったです。参加してみて、気持ちがスッキリしたので、これから軽めの散歩から始めようと思いました。みなさんも参加して気持ちをリフレッシュしてみませんか?

# はちのへサポステ通信

「7月おすすめセミナーの紹介です」

## 七夕飾り作り

7月2・3・4・5日 10:30~12:00

7月9・10日 13:30~15:00

七夕祭りに中心商店街に飾る大きな七夕飾りを作る作業を行います。紙花の製作や飾り付けを作業しながら行いますので、気楽にご参加ください。



## 自然体験・交流塾

7月7日(土) 9:00~15:00

ボランティア (8:30 はちサポ集合)  
募集中心

青森県立種差少年自然の家で行われる自然体験・交流塾に参加される方々をサポートするスタッフのお手伝いをします。夏の思い出の一つに参加しませんか?  
※持ち物 — 帽子、軍手、室内運動靴、健康保険証、タオル、参加費 1000円

## 職場体験「袴田農園」

7月11日(水) 9:00~16:00

(8:50 はちサポ集合)

ニンジンの収穫から出荷(洗浄・箱詰め)までの作業を体験します。農作業なので服装は汚れてもよい作業着やナイロンジャンパー(上下)・ジャージなどの着用をお勧めします。

※持ち物

長靴・飲み物・汗拭きタオル・帽子・軍手



## 七夕祭りの接客・販売体験

7月13・14日 17:00~20:00



七夕祭りに合わせて、はちサポ前に露店を出店します。露店で販売や接客体験が出来ます。祭りの雰囲気を一緒に盛り上げましょう。

## PCスキルセミナー「名刺作成」

7月27日(金) 13:30~11:15

(13:00 はちサポ集合)



パソコンを使って名刺を作成し、作成した名刺を使って名刺交換のマナーを学びましょう。名刺交換のマナーができているかどうかは第一印象に影響します。名刺の美しい渡し方をはじめ、あなたのビジネスレベルを高めるための名刺交換マナーをお教えします。

## こころの相談日

7月25日(水) 17:00~20:00

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。ご家族からのご相談も承ります。



サポステ  
青森県若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