

おかやまサポステ 11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
休館日	就労系 ビジネスパソコン講座 10:00~12:00 ※定員4名	休館日		体験系 こみ拾い 10:00~12:00 ※持ち物: 軍手 臨床心理士カウンセリング 14:00~16:00	就労系 いろいろな職業を知る 入門編 10:00~12:00	休館日
休館日		キャリアカウンセリング 9:00~12:00	体験系 スポーツ体験 10:00~12:00	就労系 仕事の1日をみてみよう 10:00~12:00		休館日
休館日	コミュニケーション系A ことばで迎ぼう♪ 10:30~12:00 コミュニケーション系B 職場対人技能トレーニング 13:30~16:00 ※定員4名	就労系 ポリテクセンター説明会 10:00~13:00 ※9:00にサポ事務所集合 実費必要 コミュニケーション系A 体をつかったコミュニケーション 13:00~14:30	体験系 大元公園清掃ボランティア 9:45~12:00 ※持ち物: 軍手 ※実費必要	キャリアカウンセリング 9:00~14:00	就労系 自分いここ再発見 13:30~14:30	フチ交流会 10:00~12:00 ※定員あり 保護者支援プログラム 14:00~16:00
休館日	休館日		就労系 ビル清掃 9:00~12:00 ※定員2名			休館日
休館日	キャリアカウンセリング 9:00~14:00 就労系 「ビジネスパソコン講座」 13:30~15:30 ※定員4名	金曜日は10:00~20:00まで開所しています。 (おかやま事務所のみ)				

2015年(平成27年)10月23日発行

発行/おかやま若者サポートステーション
住所/岡山県岡山市北区本町6-30 第一セントラルビル2号館5階

おかやまサポ新聞



くらしきサテライト 11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
休館日	体験系 木工体験 10:00~12:00	休館日	休館日			休館日
休館日		臨床心理士カウンセリング 14:00~16:00	休館日		体験系 木工体験 10:00~12:00	休館日
休館日		就労系 仕事の1日をみてみよう 13:30~15:30	休館日	就労系 ハローワーク窓口での相談の仕方 10:00~12:00		休館日
休館日	休館日		休館日	就労系 ビル清掃 13:30~15:30	体験系 木工体験 10:00~12:00 キャリアカウンセリング 9:00~14:30	休館日
休館日	就労系 生活するためには・・・ 13:30~15:30	くらしきサテライト 開所日 月・火・木・金 10:00~18:00				

～ 9月の進路決定者数 ～

正社員 2人 職業訓練 0人 その他 0人
正社員以外 16人 合計 18人

※プログラム参加希望者は 前日17時まで に、必ず予約をしてください。(予約方法: 来所・電話・メール)
※プログラム参加は 時間厳守 でお願いします。欠席・遅刻するときには、電話等で必ず連絡してください。
(無断遅刻の場合は途中参加できませんので、ご注意ください)
※屋外でのプログラムは悪天候の場合、中止または変更する場合があります。不明な時は、サポステまでお問い合わせください。
《連絡先》 TEL 086-224-3038 メール okasapo@roukyou.gr.jp
◆◇ おかサポ Facebook でもプログラム公開中です。http://www.facebook.com/okasapo ◇◆

TEL 086-224-3038 FAX 086-237-1777
メールアドレス okasapo@roukyou.gr.jp
(受託団体) 特定非営利活動法人ワークスコープ

ホームページ
http://okasapo.roukyou.gr.jp
face bookページ
http://www.facebook.com/okasapo

サポステ交流会「たこパ」開催



9月25日、サポステ交流会を開催しました。今回は食欲の秋ということで・・・「たこパ」

サポステ利用者さん、スタッフに加え、すでに就労を果たしたOG、OBの方々も交えて13名が参加。「たこ焼き」は「一度も作ったことがない」人も半数以上いましたが、そこは「サポ」ならではのチームワークで外はカリカリ、中はフワトロ～のおいしい「たこ焼き」が完成。

中に「チョコ」を入れたり、「スナック菓子」を入れるアイデアが出たり、3つに分かれたテーブルで「仕事観」に関する真剣トークが繰り広げられたり、あっという間の2時間でした。10月には「くらしきサテライト」「つやまサテライト」でも「たこパ」を開催。チーズやおもちを入れたり、刺したポテチを串代わりに使う創作たこ焼き、ポン酢味の和風たこ焼きも登場、各地で「たこパ」は盛り上がりを見せました。

OB・OGとの交流が楽しかったというご意見を多数いただき、今後もサポステでは「交流会」を企画しています。企画も募集中ですので、みんなで「交流会」を育てていきましょう♪

11月21日(土) お茶を飲みながらのプチ交流会(おかやまサポステ)

12月下旬 クリスマス交流会(出石コミュニティハウス)

サポステ交流会ではアンケートを通して参加者からのご意見をいただいています。

今回のテーマは「あなたのストレス解消法」です。

○一人カラオケ・TVゲーム!

○ドライブ、車を走らせることが好きなので、どこに行きたいとかではなく車が意のままに動く感覚が好きです。

○体をたいたいたり手をたいたいたりして気持ちを切り替える。

○ねむることです。ストレスがたまったらふて寝みたいなのをして休んでストレスを減らしています。

○人と会っておしゃべり、カフェに行ってみたりする。友達に愚痴を聞いてもらう。

○ダラダラする。

○音楽を聴くこと、スポーツをすること、テレビを見ること、スマートフォンをいじること。

○寝る、走る、本を読む、カラオケ。

○インターネットを楽しむ♪ 一人で買い物や食事をする。

○カラオケで歌う(できるだけ大声で)、アクション系のゲームをする。

○友だちとお喋り。カラオケ、好きな音楽を聴く!

要らないチラシをビリビリ破る。(無心になれて意外とイイです笑)

OPS4 オンラインゲーム「ディスティニー」

○ランニング、ウォーキング、テレビ、ラジカセ、音楽を聴く。



座談会してみました

利用者の方同士の話をする機会があればと、スタッフの思いつきから急きょ10月15日に座談会を行いました。今回はこちらから声掛けした5名の利用者の方に集ってもらい『安定』とは? というテーマで自由に話をしてもらいました。テーマが漠然としすぎたため、どう話していいか戸惑う場面もありましたが、

- ・サポステにきてどれくらいか
- ・プログラムの内容の話
- ・友人は必要なのか
- ・人との接し方
- ・店員とお客について
- ・仕事経験について
- ・今後の仕事のこと

など様々な話題で予定時間をオーバーするほどに盛り上がりました。今後、テーマや参加人数を検討しなおして再度できるように考えていきます。みなさんもご意見・ご要望があれば教えてください。

おススメプログラム



11月に職業経験のない方向けのプログラムを行います。

- ・11月6日(金) いろいろな職業を知る(入門編)
- ・11月12日(木) 仕事の日をみてみよう

どちらも職業をわかりやすく知ってもらうためのプログラムです。ぜひ2つとも参加してくださいね。

これじゃないよ

ハウレンソウって何?

よく仕事にはハウレンソウが大事って聞いたことありませんか?

そもそもハウレンソウってなんでしょう。ポパイが好きな緑の野菜のことではありません。ハウレンソウというのは仕事を円滑に進める上で必要な報告・連絡・相談のそれぞれの1文字目をつなげて報連相と呼びます。

仕事をするうえで部下から上司への情報伝達の基本となるものです。

- **報告**: 上司の指示に対して仕事の進み具合や結果や仕事の終わりを伝えることです。
- **連絡**: 自分が知っている情報を上司や同僚に伝えることです。事実を正確に伝えることが大切です。
- **相談**: 自分では解決できない問題や仕事の進め方がわからなかったりする場合に上司や先輩に助言や判断を求めることです。



くらしきサテライト「木工体験」のご案内



ものづくりや手作業に興味のある方、

木を切りだしたり磨いたりして

玩具や雑貨品などを作る体験をしてみませんか!

デニムを使ってのものづくりもしていますので、

裁縫に興味がある方もぜひ～♪



11月2日(月)、11月13日(金)、11月27日(金)

場所: くらしきサテライト

時間: 10:00~12:00

※ご予約・お問い合わせはスタッフまでお願いいたします。



～つやまサテライト 11月のご案内～

11月10日(火)	個別相談
11月19日(木)	個別相談 セミナー(ふれあいサロン文化祭準備)
11月21日(土)	ふれあいサロン文化祭
11月24日(火)	個別相談

★日時: 毎週火曜日(祝日はお休み) 午前11時~午後4時

★場所: アリコベールしんざ2階
津山市ふれあいサロン内

※ご予約は、おかやまサポステ
(086-224-3038)まで

