

OKAYAMA

OKASAPO NEWS

2020 July No.73



父母ヶ浜（香川県三豊市）



ホームページ
<http://okasapo.roukyou.gr.jp/>



Facebook
<https://www.facebook.com/okasapo/>



公式LINE
「QRコード」 「ID sr1291o」 で検索



Twitter
@_okasapo



7月のスケジュール

2020

日	月	火	水	木	金	土	
*第2・第4金曜日は9:00~20:00 *パソコン講座は午前の部：1回×2日							
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	休館日
12	13	14	15	16	17	18	
休館日	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	休館日
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	休館日
26	27	28	29	30	31		
休館日	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	準備コースにおすす め 【お茶系】 パソコン講座 10:00~12:00 ※定員3名	休館日

※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「待機厳守」をお願いいたします。欠席・遅刻する場合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の場合は悪天候の場合、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。

TEL 086-224-3038 E-mail okasapo@roukyou.gr.jp



オンラインサロン



つやまサテライト&各エリア 出張相談会のご案内

サポステまで出向かなくても、最寄りの会場で相談が受けられます！

●色エリアの出張相談に関しては「くらしきサポステ」にお問い合わせください

☎086-486-5162



③ 和気ハローワーク 出張相談会

7/17 (金) 13:00~16:00 (予約制)

和気郡和気町和気481-10
和気ハローワーク内
毎月第3金曜日(祝日を除く)



④ 西大寺ハローワーク 出張相談会

7/13 (月) 14:00~16:00 (予約制)

岡山市東区河本町325-4
西大寺ハローワーク内
毎月第3月曜日(祝日を除く)



① つやまサテライト

7/7 7/14 7/21 7/28
11:00~16:00 (予約制)

津山市南新座34 アリコペールしんざ
西棟2階 津山ふれあいサロン内

毎週火曜日(祝日は除く)



② 美作 出張相談会

※今月は祝日の為、お休みさせていただきます

11:00~16:00 (予約制)
美作市北山390-2 美作保健センター内
毎月第4木曜日(祝日を除く)



ご予約は「おかやまサポステ」
TEL 086-224-3038 まで!

⑤ 玉野市立公民館/図書館 出張相談会

7/10 (金) 13:00~16:00 (予約制)

玉野市宇野1-38-1
天満屋ハピータウン メルカ2階
毎月第2金曜日(祝日を除く)



⑥ 玉野/玉野市教育サポートセンター 出張相談会

※今月は祝日の為、お休みさせていただきます

玉野市玉原3-17-2 玉野市教育サポートセンター内
毎月第4金曜日(祝日を除く)



オンライン相談

Skypeアプリをインストールし、設定を行ったのちに下記の方法でご予約をしてください



① おかやまサポステのHPから「予約・お問合せ」をクリック
「オンライン相談の予約」を選択、必須項目を入力して、内容を確認、送信してください。

各種お問合せ
ご予約フォーム

② 送信を完了すると自動返信メールが届くので自身の端末のメールアプリをご確認ください
※注意：これで予約完了ではありません

③ サポステスタッフより予約受付のメールが届きますので、案内内容を確認し、予約当日の時間にSkypeアプリよりビデオ通話をいただければオンライン相談が行えます。

オンライン相談を
ご利用ください!

新型コロナウイルス感染防止の観点だけでなく、これからの生活様式・就活の方法などオンライン活用が「できる」「できない」で近い将来、大きな差が生まれるのではないかと推測されています。



今月のセミナー

3密を避けるため
定員を5名迄とさせていただきます

- 7/8 水曜 10:30~12:00 中山先生
「いまから!ナカヤマ塾」
- 7/9 木曜 13:30~15:00 待留先生
「アンダーマネジメント」
- 7/10 金曜 10:30~11:30 岡崎先生
「ステイホーム中にできる体操」
- 7/16 木曜 14:00~16:00 山下先生
「発達障害について」
- 7/17 金曜 10:30~12:00 若月先生
「クールビズについて」
- 7/30 木曜 13:30~15:00 ポリテクセンター岡山
「ものづくりの仕事とハロートレーニング」



「未経験からWebデザイナー・プログラマーへ! WEB/IT業界ガイダンス」



<協力>
ヒューマンアカデミー岡山校
石田さん 坂口さん

ライフラインの1つと言っても過言ではなくなった「インターネット」オンラインで予約や登録、買い物など日常生活の一部とも言えます。その業界を支えているのが、WEBデザイナーやIT技術者。様々なプログラムやシステムの構築方法があり求められる人材も様々。その分、やる気さえあれば誰でも挑戦でき、まだまだ伸びる業界なので、こういった勉強をすれば良いか、この機会に教えてみましょう!



感染予防対策を徹底しています



おかやまサポステでは感染防止対策のため、面談室・受付に飛沫防止ビニールシートを設置し、細目に消毒・換気を行い、皆さまが安心してご利用できるように取り組んでいます。

- マスクをご着用してください
(お手元がない場合は用意していますのでスタッフにお声掛けください)
- 予約時間を厳守してください
(入室は5分前を目安にしてください)
- 3密を避けるため
(セミナーの定員を最大5名までとしています)

スタッフもマスクを
着用しています

「オープンスペース交流会」のご案内

サポステ卒業生と現在の利用者の皆さんでワイワイ楽しみながら、仕事からプライベートなお話まで男女年齢を問わず情報交換や談話をする交流会を開催します。ゆる〜く楽しんでいただければ幸いです!

- 飲食物は各自持参してください(アルコール類は禁止)
- コミュニケーション不要です!

ご好評につき今回も実施します!
たこ焼きパーティー!



◇事前予約制◇

参加・会場費 1,000円
日時: 2020年7月18日(土) 17:00~19:00
先着15名 会場: おかサポ セミナールーム

プチ心理学 キャリコン-N講話

「現状維持バイアス」とは・・・



「資格の勉強をはじめよう」「ダイエットのために運動をしよう」としても続かない人の方が多いのでは??

人間の思考は「現状」と「現状以外」を比較したときに「現状」を維持しようという気持ちの方が強くなります。人の心理は基本「変化」を嫌い現状に固執します。一現状維持バイアスつまり「いまの現状の方が心地よい」からなのです。

では、実行できる人はどのような思考の持っているのでしょうか。

この方法(スキルUP等)を会得している人は、何事も習慣にしよう「自己システムの構築方」を人生経験から学んでいます。小さなステップから徐々に身体を慣らし、「慣性の法則」のように「現状以外状態」に自然に移行できる方を知っているだけなのです。

～千里の道も一歩から～ 故事のことわざにもあるように、手近なところから着実に身に付けていく事がとても大切です。

瀬戸大橋も見えます

<編集部より>

新聞で「とりあげて欲しい話題」があれば「サポステおかやま」まで! Eメール: okasapo@roukyou.gr.jp 皆さまのご意見お待ちしております

西川緑道公園クリーン活動について



毎月行っている「西川緑道公園」の清掃ボランティア活動ですが、熱中症予防の観点から7月~9月につきましては開催を自粛いたします。10月より再開予定としています。ご了承のほどをよろしくお祈いします。

コラム 7月

6月初旬、県をまたぐ移動自粛要請もやっと解除されました。本当はもっと遠出をGWあたりにする予定だったのですが、マリンライナーですぐ行ける近場の「丸亀城」に行ってきました。一ワタクシは城郭マニアです



丸亀城は写真のように、高い石垣の上に国内でも数少ない現存の天守を持つ名城。「扇の勾配」と呼ばれる当時最新技術を使った見事な石垣は、4層で約60mにもおよびます。



城巡りはほぼ登山のようなもの、でも登山と同じように登りきると、その達成感と上から見わたす光景に浸れるのが魅力です。さて、今年は何件の城を巡るつもりか?

