



第 26 号 2012 年 1 月



ぱーとなー・カレンダー

1 月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 元日	2 冬期休暇	3 冬期休暇	4 冬期休暇	5	6	7
				相談予約 受付開始		新春コンサート (市民会館)
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
		相談開始	販売活動(野菜)		サポステサロン	
15	16	17	18	19	20	21
		相談午後のみ PC講習	販売活動(野菜) 漢字セミナー		サポステサロン	
22	23	24	25	26	27	28
			販売活動(野菜) 相談 15 時まで	メイクミナ- 家族交流会 出張相談(市役所)	サポステサロン	土曜相談 13 時半 ~16 時半
29	30	31				

2 月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			販売活動(野菜)		サポステサロン	
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
			販売活動(野菜)	メイクミナ-	サポステサロン	バリアフリーな街・ 布施
12	13	14	15	16	17	18
		PC講習	販売活動(野菜)		サポステサロン	
19	20	21	22	23	24	25
			販売活動(野菜)	メイクミナ- 家族交流会 出張相談(市役所)	サポステサロン	土曜相談 13 時半 ~16 時半
26	27	28				

毎月の活動

第4木曜日

- ・家族交流会 東大阪サポステ 4 階、10～12 時
- ・出張相談会 東大阪市役所 1 階、10～17 時
(最終受付 16 時)

詳細内容は当サポートステーション
ホームページ又はスタッフブログに
随時記載致しますので、ご確認願います。

ホームページ：

<http://www.tsumugigroup.net/yss.html>

スタッフブログ：

<http://oosakasaposute.blog110.fc2.com/>

※詳しくはサポートステーションまでご連絡ください。すべての活動
への参加は、サポートステーションへの登録・相談後となります。
お電話にてお問い合わせください。

11月・12月の取り組み

リフレミングセミナー

11月25日・12月14日の2回、リフレミングセミナーを開催しました。リフレミングとは物事を決めつけたり枠にはめたりせず、いろいろなものの見方認知の枠組みを変える事です。自分の短所を参加者さん同士リフレミングしてもらい、長所に変える練習を行いました。その過程を活かし、記入が苦手な履歴書の自己PR文の作成に取り組みました。終始和やかな雰囲気で行えました。

漢字セミナー

11月11日恒例の漢字セミナーを開催しました。今回は4名の利用者さんが参加してくださいました。みんなで力を合わせて漢字パズルを一題解きました。その後はお茶を飲みながらほっと一息。自己紹介に興味の話に盛り上がりました。

サポステサロン

毎週金曜日PM14:00～16:00に開催しております。この時間内であれば、好きな時間に参加し、お茶を飲みながら、アットホームな感じで、サポステ利用者の方々とスタッフを交えて一週間の過ごし方など語りあっています。雑談から就活・婚活の話題と・・・話題はつきません。就活の成功話や、やめちゃってしまったけど、そこで色々得たもののお話や、身近な出来事を利用者の方同士で情報交換できたり、エールを送りあったりと、お互いの刺激となり、とってもホットな時間だと思っています。フリーストックOKですので、是非、気軽にもっともっと参加してほしいですね。

東部市場職業体験

12月20日大阪市東住吉区にある東部市場に行ってきました。塩干物問屋さん「飛鳥食品」でお歳暮発送作業を体験しました。作業内容はテープで箱を作る→鯛を入れる→新聞紙で固定→テープで貼る→六つずつバンド通し固定する作業を70箱しました。参加者の感想は「箱作りのテープ貼りで手が痛くなった。しかし、そこでテープをまっすぐはり、長さも節約し、貰う人の気持ちになって丁寧にはること学んだ」「もっと重労働と構えてきたが、軽作業でやり易かった」との声。二時間の予定でしたが、一時間で終わり違う店舗の見学に行きました。

リラクゼーション/グループワーク

12月20日サポステ4階の和室で、リラクゼーション法の体験をしました！ストレッチや呼吸法、ヨガなどを行い、その後はゆっくりお茶を飲みながら話をしました。からだを動かすことで緊張がほぐれ、肩や腰がすっきりしたようです。参加された方は、是非続けていて下さいね。

パソコン体験(ワード・エクセル)

初心者の方対象に講習をさせていただいております。個人別に知りたいことを知りたい分だけ。お気軽にご参加ください。

クリスマスフラワーリース作り★ 12月8日
クリスマス・フラワーセミナー予定でしたが、参加者がいらっしやいませんでした。来年度も開催したいと思っております。

メイクセミナー第2・4 木曜日 13～15 時

今回は参加者がいらっしやらず残念です。皆様のお越しをお待ちしています。

〒577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6 岸田興産ビル2F

☎: 06-6787-2008

fax: 06-6787-2018

東大阪若者サポートステーション