

発行:みやぎ北若者サポートステーション

TEL0229-21-7022 FAX0229-21-7023

開所日時:月曜日～土曜日 10時～18時

# ひざし 第6号

冬本番になってきましたね。あわただしく毎日が過ぎて行き、周りについていくのが精一杯の私ですが、皆さんも年末に向けてお忙しいのではないのでしょうか・・・今年1年サポステはどんな活動をしてきたか、一年間の最終号として皆さんにお伝えしたいと思います。

## ☆ 工場見学会を実施しました ☆

11月15日に栗原市瀬峰で高品質の切削用超硬工具を製造している『サンドビック ツーリングサプライジャパン株式会社』様のご協力で工場見学を実施しました。5S(整理・整頓・清掃・清潔・躰)を全社員が常に意識する為にフロアと壁面全体が白く塗られた工場内の清潔さを見て、利用者全員が自分のイメージしていた『工場』と違う事に驚いていた様子でした。また鈴木工場長さまからのご講話のなかで『特化した自分の強み』を持つ為に社員さん一人一人が勉強し続けているという話をお聞きして、利用者全員が今後社会に出て働き続ける為に必要となる意識を、改めて学び直した貴重な機会となったようでした。



## ◆社会参加プログラム・調理実習◆

11月27日(土)に小牛田町公民館で利用者の皆さんで調理実習を行いました。今回は『粉ものの料理』に挑戦！という事でそれぞれの班が考えた力作が並べられました♪2つの班ごとに完成した料理は・・・韓国風チヂミと卵スープ、アップルシフォンケーキと肉まんでした♪チヂミはとてもモチモチして美味しく、スープはベーコンに卵、コンソメ味でプロ級の味付けになっており、シフォンケーキはりんごを丁寧に煮込んであるので、甘く優しい味で、肉まんは皮がホットケーキミックスを使ったとは思えないほど甘さ控えめになっていました。お互い自分達で作った料理を相手の班に食べてもらい、皆さんお互いの料理を美味しくいただきました♪



## ☆ちょっと一息コーナー☆

サポステでは今回初めての『快適睡眠のすすめ』と題して講座を開きます。夜皆さんはぐっすり眠れていますか？今の時代ストレスを抱えていて、夜も眠れない方達が増えています。そこでスタッフが安眠出来るツボや日常生活で気をつける事などを、実践をまじえながら利用者の方達を快適睡眠へお連れします♪

## ☆サポステの活動報告☆

### ☆ 中学校でキャリア教育を実施 ☆

■ 中学3年生を対象にキャリア教育セミナーを実施してきました。目的としては中学校のキャリア教育の一環で「将来の職業選択にあたり、社会人として必要なモラルやマナー、基礎的な技能・知識について外部の力を借りて学び、身に付けておきたい資質や能力の育成を図る」というものです。

1つ目のセミナーは「生活コストのワークとして将来1人暮らしをした際にかかる費用を自分でシュミレーションを行う。次にお金の価値・ライフスタイルとして収入に対してその時のライフスタイルはどのようになるのか?」というものです。

シュミレーションを行ってみると各経費(食費・家賃・交通費・交際費等)にバラつきがあり、家賃がとて高額だったり、食費がとて小額だったり各生徒が思い思いに金額を書いていた。中には「この項目以外にもかかるお金あるよね?貯金もしないといけないういし..」などリアルな話をしている生徒もいました。

また、最後にまとめとして「現在の社会情勢・これからの進路について」話をした所この部分に参加生徒はすごく興味を持ったらしく、全員が真剣に話を聞いていました。話した内容はご家族や先生方があまり話さない部分でしたので興味を持ってくれてたと思いますが、このセミナーが生徒たちの進路を考える上での参考になれば幸いです。



2つ目は社会人になる為の基礎講座(ビジネスマナー・挨拶・礼法編)を行いました。最初は小さい声でダラダラしていた生徒の皆さんも、時間が経つにつれ真剣な表情で取り組みました。『笑顔になる時はどんな時?』『口元はウィ〜よ..』等、実技中心に行なうと表情がイキイキし輝いてきました。終わる頃には、自然に背筋を伸ばし姿勢を正し、笑顔で挨拶が出来ておりました。とても可愛い、素直な生徒の皆さんでした。



### ☆ ボーカリストーズがクリスマス会参加 ☆

12月、ピアノ教室主催のクリスマス会に参加し、美しい歌声を披露してきました。初めて指揮をする人は、『ドキドキする〜どうしよう..』と何度か深呼吸をしたり、何度か経験している人は余裕で談笑していたり、様々です。

パレッターズの皆さんが終わり、いよいよ私達の出番です。

『さあ、出番だよ〜Let's Go!』のかけ声で気合いを入れ、『四季の歌』『もろ人こぞりて』『赤鼻のトナカイ』3曲を一気に歌いあげました。



終了後、ホツとした表情になり『あがってしまって、何をしたか分からない..』『緊張したよ〜』『ちゃんと、歌えたかな』等の声が飛び交っておりました。この瞬間、いつも微笑ましく思います。今回は少人数で、声がホールまで大きく響きませんでした、笑顔で楽しく歌え満足です。皆さんお疲れ様でした。今年はさまざまなイベントに参加し、また介護デイサービスの高齢者の方々との交流もあり、楽しく実りある一年でした。皆様のご協力のお陰だと感じております、ありがとうございました。

来年はレパトリーも増やし、ダンスや手遊び等もできるよう、色々な事にチャレンジして行きたいと思いますので、来年もどうぞ宜しくお願い致します。



♪今年一年について利用者の皆さんに聞いてみました♪

**Q:今年一年で出来たことは何ですか？**

- ・ サポステに来る前よりコミュニケーションをとる事が上達してきた。
- ・ 歌を大きな声で歌えるようになった。
- ・ 休まないでサポステに通う事が出来た。
- ・ スポーツに参加出来るようになった。
- ・ ボーカリストーズで人前に出て指揮が出来るようになった。
- ・ ジョブトレーニングに参加した。
- ・ 人前で話す事に大分慣れてきた。以前は人前に立つと何を話したらいいのか悩み、上手くコミュニケーションが取れなかったが、今は大分出来てきた。
- ・ サポステに来る前は何かをするにも自信がなくて、自分が好きではなかったが、サポステに通い相談員や他のメンバーと話していくうちに、自分にもいい所がある事が分かり、少しずつ積極的に行動出来るようになった。スポーツをする事で精神的にも肉体的にも健康になれたと思う。
- ・ 積極的に話す事が出来るようになった。



**Q:来年のサポステでの『目標』は何ですか？**

- ・ 努力する事です。
- ・ メンバーでまだあまり親しくない人と話す。
- ・ しっかりと意見を言えるようにする。
- ・ もっとコミュニケーションが上達出来るようになりたい。
- ・ もっと自分に自信が持てるようになりたい。
- ・ 上手く話せてもまわりくどい言い方になりがちなので、内容を簡潔に話せるようになる事が目標です。
- ・ 何かしらの仕事につけるようにしたい



☆今年のとめ☆

みやぎ北若者サポートステーションを開所し、4年の月日が流れました。この間約400名の利用者に関わってきました。開所当時と現在の利用者の層が異なり、開所当初は数カ月の無業状態の方が多く、現在では数年無業状態の方が多くなってきました。この変化を総括しますと、サポステが地域に浸透し徐々にはありますが、利用対象者の掘り起こしが出来てきているのではないかと考えられます。これからも様々な方と繋がり多くの方々を支援することが出来ればと考えています。

また、ひざしの方では「みやぎ北若者サポートステーション」の支援の流れや活動内容を各関係機関の皆さま方へ知って頂きたく作成してきましたが、内容の方はどうでしょうか？セミナーを実施し、スタッフの目線ではありましたが、利用者の変化や場の雰囲気を出るだけ伝わる様に心がけてきました。働いているスタッフの事も少し記載させて頂きました。

今後もセミナーの内容を中心に発行させて頂きますので、今後とも末長く宜しくお願い致します。

所長 岩淵 隆児

編集後記

『ひざし』も第6号となり、無事に今年の最終号を発行する事が出来ました。皆様には温かいお言葉や励ましなど掛けて頂きまして、本当に感謝致します。来年もサポステの活動を皆様にお届けできるよう精一杯努力したいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

広報担当 加藤