

# ひざし

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

## 第13号

いよいよ冬将軍が到来したようです。今年の冬将軍はなかなか手ごわいようで、毎日天気予報から目がはなせません。さて、今年は私達にとって忘れられない1日、東日本大震災がありました。そして地震と震災からの復興が、日本全体が抱える大きなテーマとなっております。サポステ一同、改めてネットワークの皆様や地域の皆様の繋がりに支えられているのだと感じております。今年も残すところあとわずかとなりましたが、私達は私達に出来ることを続けて参りたいと思います。

忙しい年末ですが、皆様もどうかお身体に気をつけてお過ごしくださいませ。

来年も皆様の心に温かい“ひざし”が降り注ぎますように・・・。

## みちのく

# ミルク工場へ



11月11日（金）に社会参加プログラム“レッツチャレンジ”の一環として工場見学へ行ってきました。今回お邪魔したのは、「メグミルク」ブランドを中心に牛乳・乳製品の製造を行なっている、みちのくミルク工場さんです。見学内容はDVDを拝見した後に、紙パック入りの牛乳やヨーグルト・プリン製造工程を、ガイドの方の案内で見学するというものでした。普段、私達の家庭の冷蔵庫に入っている商品も多く、「私、このチーズ食べた事ある♪」とか「私のお勧めはコレ！」など、

乳製品話に花が咲きました！その他にも、「実はガイドの方に質問したかったが勇気が出なかった…今後は、積極的に質問していきたい！」という声もありました。今回の工場見学を振り返り、利用者の皆さんそれぞれに気づきがあったようです。



## 何でもやってみよう！



# ギター講座

サポステに「軽音部」を作りたい！と声が上がってから早や3ヶ月が経過…。「第一回ギター講座」ついに現実しました。11月14日の講座に集まった利用者さんはなんと7名！初回という事もあり、まずギターの持ち方や、左手の指での弦の押さえ方、ドレミファソラシドの弾き方から講座ははじまりました。

ボーカリストの課題曲「ふるさと」を練習曲にして、ギターコードの“コード表”の見方と、実際の左手の指の押さえ方を、皆で何度も何度も練習した結果、途中休憩を挟んで講座開始は2時間30分にも及びました。参加した皆さんはほとんどが初心者でしたが、真剣にギターと向き合い、覚えたいという姿勢が見受けられました。

はじめての試みでしたが不安とは逆に、ギタリストへの第一歩を着実に踏み出した！？と思えるほど熱気あふれる講座となりました。

ギターに挑戦しても続かない、途中で挫折する方のほとんどは“ギターを弾く楽しさ”に気付く前に辞めてしまうのが原因です。ギターに関わらず、自分自身の楽しみを持つことはとても大切な事のように感じます。

さて、「第2回ギター講座」は12月15日開催を予定しております。

見学の最後に、美味しい牛乳をご馳走になりました！  
ミルク工場で飲む牛乳は一味違いましたね♪

誰がステージデビュー  
1番乗りとなるのか…。  
その日は近い！？



調理時間 20分

Choiu ma No.5

材料. キムチ(100g) トウフ(1/2丁) エリンギ(1本) エキ(1/3本)  
 ネギ(1/3本) もやし(1つかみ) ニンニク(1コ) ぶた肉(70g)  
 ホンダシ(小さじ1/2杯) 酒(大さじ1) ゴマ油(大さじ1)  
 みそ(大さじ1杯) 水(400cc)

1. トウフ1/2丁を4等分に切り、エリンギはうす切りにしエキの下をカットしてください。ネギは白い部分を斜めに切り、ニンニクは半分は切り芽を取りのぞき包丁の腹でつぶしてください。ぶた肉は食べやすい大きさに切ってください。
  2. 鍋にゴマ油とニンニクを入れ中央で火の香りが出たらネギとキムチを入れ少ししんなり炒めおろす。次にぶた肉を入れ色が変わるまで炒め水を加え沸騰したらトウフ、エリンギ、エキを入れて次に酒、ホンダシを加え弱火にし10分煮ます。
  3. 10分くらい煮たら鍋にもやしを加え最後にみそをとき入れて2分ほど煮て完成です。
- ポイント. かならず「ミン」を入れる時は、味見をしてください。あまみスープにご飯とたまごを入れオジヤにして食べてもおいしいです。



完成



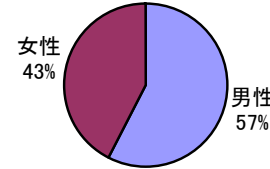
オジヤ

## サポステ利用状況

★年齢別割合★(23年度4月～10月)

15歳～20歳	7.4%
20歳～25歳	29.6%
25歳～30歳	38.9%
30歳～35歳	18.5%
35歳以上	5.6%

利用者男女比例  
(開所～23年10月)



以前は男性が大半でしたが、今では、ほぼ半々となっています。

サポステでは、概ね15歳～40歳の現在無業状態にある方を対象としております。

※みやぎ北若者サポートステーション(H19.7.1開所) 支援対象地域: 大崎市外ほか12市町



## 所長 岩淵より 皆様へ年末のご挨拶

早いもので、年末のご挨拶をさせて頂く時期となりました。今年は震災もあり何かとご迷惑をおかけした一年でしたが、皆様のお力添えのお陰で乗り切ることが出来ました。サポステスタッフ一同、厚く御礼申し上げます。さて、サポステでは支援の流れや活動内容を各関係機関の皆様へ知っていただきたく“ひざし”を作成して参りましたが、内容はいかがでしたでしょうか？スタッフの目線ではありましたが、利用者の変化や活動の場の雰囲気が出来るだけ伝わるよう心がけてきました。今後もセミナーを中心とした内容で発行させていただきますので末永く宜しくお願い致します。

## ～サポステからのご案内～

ひとりで悩んでいませんか！?

- 【個人相談】要予約/相談無料 日程: 月曜日～金曜日 対象: 本人・保護者
- 【こころの相談】要予約/相談無料 (相談員と面談後、必要に応じて予約)
- 【出前相談】要予約/相談無料 場所: 登米(12/8) 栗原(12/22)  
 涌谷(12/15) 気仙沼(1/26) 石巻(1/12)
- 《個別相談 時間10時～/11時～/13時～/14時～/15時～ 一人50分間》
- 【支援プログラム】月額3,000円 日程: (各セミナーによって日時が変わりますので、詳細等は面談の際にお問い合わせ下さい)

TEL0229-21-7022 ※予約受付は平日の9時半～17時までとなります

