

# 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19号

ジメジメとしたうっとうしい日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？私は、店先に並べられて可愛らしくこちらを見つめるさくらんぼの誘惑に耐えながら、日々過ごしております。サポステでは、梅雨の蒸し暑さを一気に吹き飛ばしてしまうほど爽やかな新スタッフを向かえたことにより、やがて来る暑い夏へむけて力強い一歩が踏み出せそうな予感がしております。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、皆様どうかお身体には気をつけてお過ごしくださいませ。本日も皆様の心に温かい“ひざし”が降り注ぎますように…。



## ～保護者会を開催しました～

「今日は天気が良くいい気分ですねえ、よろしくお願ひいたします。」の挨拶で、保護者の方が事務所に来所されました。今回は今年初めての保護者会で4名の方が参加されました。第一回目の保護者会のため、まずはサポステ支援内容・スタッフ紹介・保護者の方の自己紹介を行いました。自己紹介では、わが子の家庭での様子や悩み等を交えながらお話ししてくれました。また、相談員より、家庭で出来る子どもの接し方や親が変わる事で子どもも変わるのだと、事例を出しながらお話しさせていただきました。利用者の方はよく「親は笑っていてほしい・・・」「自分の事で落ち込まないでほしい・・・」と話されます。保護者の方も趣味や映画鑑賞・リラクゼーション・散歩等、自分が楽しめる事を見つけ、笑顔で生活している事が大切なのだと感じます。次回は7月を予定しております！保護者の皆さん、是非、ご参加ください。



### 社会参加プログラム 『レッツチャレンジ』

## 生活のリズム



6月20日に、「生活のリズム講座」を開催しました。

サポステスタッフを含めて5名の参加となりました。内容は食生活を中心に、いかに毎日の生活を良いリズムで過ごせるか、そして今後の就活にいかせるか…などを5名で話し合いました。講師“日野”の体験談やネットで調べた「体内時計の活用法」について意見を交換したり、参加者全員に食生活のチェックシートに記入してもらい、それぞれの食生活の改善点を確認しました。スタッフや利用者の皆さんに限らず、誰もが「知っておいたほうがお得で便利」な“ヘルシー情報”を共有し合う事は良い事なので、定期開催していきたいと考えております。



# 社会人参加プログラムレッツチャレンジ

## 菜の花刈り

### 菜の花刈り

6月14日の社会参加プログラムは、たじりエコベジタブルさんにて行われた菜の花刈りに参加しました。今回刈り取った菜の花は、5月13日の菜の花祭を行なった場所になります。参加者はみやぎ北若者サポートステーションの利用者やスタッフ、近隣の事業所の方々、現地の方々、そして盛岡のサポートステーションの利用者とスタッフで菜の花刈りを行いました。

当日は暑くもなく寒くもない、絶好の菜の花刈り日！田んぼ1面に広がった菜の花を、それぞれ刈り取りしていきました。刈り取りには鎌を使用するのですが、慣れていない事もあり、なかなかうまく刈り取れない様子でした。また、初めての違うサポートステーションの方との合同作業。利用者から「何話せばいいんですか？」という言葉が出るなど緊張がうかがえました。しかし、作業に取り掛かれば真剣そのもの。午後になると鎌の扱いにも慣れ、かなりのペースで刈り取り作業を行うことができました。悔しくも時間となり最後まで刈り取ることはできませんでしたが、菜の花刈りを通じて色々な方と出会うことができ、本当にいい経験ができたように感じました。



北サポに、新しいスタッフがふえました！



## はじめましてのご挨拶

はじめまして！7月からサポステの一員になりました、高橋と申します。入ってから間もないですが、素敵なスタッフや利用者さんに囲まれて日々楽しみながらお仕事をさせて頂いています。サポステでは“ネットワークコーディネーター”として利用者さんへのより良い支援を実施し、一人でも多くの悩んでいる方をサポートできるような仕組みづくりをするために、関係機関の皆様と力を合わせながら頑張っていきたいと思います。好きなものはコーヒーとチーズ、座右の銘は「世に生を得るは事を成すにあり（坂本龍馬）」です！よろしくお願いたします！ <高橋>



## ~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（8／9） 栗原（8／23）  
涌谷（7／19） 気仙沼（7／26） 石巻（7／12）
  - 《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 2,000円 （日時が変更になる場合があります）
  - ※社会人入門セミナー・ジョブトレーニング・就活セミナーは個別申込可能（一ヶ月 500円）
- TEL 0229-21-7022 ※予約受付は平日の9時半～17時までとなります

