

都合により変更となる場合もあります。

《ご注意!!》これらの活動にご参加いただくには、**ご登録およびご予約が必要**になります。

1

＜1か月集中コース＞

「コミュニケーション」

(参加費2,500円)

(7日①・14日③・21日⑥・29日⑧)

7日『太白区中央市民センター
3階第3小会議室』



・絵の分析・調理実習 など
楽しみながらコミュニケーション能力を高めます。

「社会人マナー」

(9日②・16日④・20日⑤・27日⑦)



9日『太白区中央市民センター
4階和室(小)』



・自己紹介・電話応対など
仕事をする上で必要なマナーやスキルを学びます。

※2回目以降の場所につきましては担当スタッフからお伝えします。途中からの参加はできませんのでご了承ください。
1か月集中コースに申込みと、その月は「就活はじめの一步」以外は全て参加無料となります。

「就活はじめの一步」 9日・16日・23日・26日・30日

「自分を知る」とは、就活の大切な土台です。5回を通して就活基礎知識が着実に身に付き、自己紹介書も作成できるようになります。
途中からの参加はできませんのでご了承ください。



9日(太白区中央市民センター3階第1小会議室)・全5回1,200円
※2回目以降の場所につきましては担当スタッフからお伝えします。



「先輩に聞こう!」 28日・300円

講師の方をお招きし、仕事観や人生観を語っていただきます。今月は伊藤善健氏。
テーマは、「魚屋人生50年を振り返って」です。

いとう会館
長町7丁目6-11



「ハローワークへ行こう!」 22日・無料

樫ヶ岡にあるハローワーク仙台へ行き、求人検索の仕方やポイント、職業適性診断をサポステスタッフが丁寧に教えます。

MTビル1階集合
予約締切・20日(火)



「劇的ワークショップ」 19日・300円

今回のテーマは「読み言葉と話し言葉」です。ものを読む時の言葉の扱い方と話す時の言葉の扱い方を、ワークを通して見つめ直してみよう。

バル長町2階和室



「スローステップワーク」

7日・15日・20日・27日・300円

軽作業やボードゲームなど
いろいろな活動を通し、
人と関わる力を身につけます。



開催場所はサポステにお問い
合わせください。

「しごと体験」 6日・無料

ポスティング活動

県庁一階ロビーで開催されているコンサート。
その会場設営と撤去作業の体験です。
今月は「モリソン・モンゴル」による
楽器演奏です。

県庁2階ロビー10:15集合



あすと長町にある仮設住宅に
地域情報誌をポスティングする
体験です。

12:50サポステ集合



1月

カレンダー

- 1(木) 休館(元日)
- 2(金) 休館
- 3(土) 休館
- 4(日) 休館
- 5(月)
- 6(火) ポスティング
- 7(水) コース①・スロステ
- 8(木)
- 9(金) コース②・就活①
- 10(土) 休館
- 11(日) 休館
- 12(月) 休館(成人の日)
- 13(火)
- 14(水) コース③
- 15(木) スロステ
- 16(金) コース④・就活②
- 17(土) 休館
- 18(日) 休館
- 19(月) 劇的ワークショップ
- 20(火) コース⑤・スロステ
- 21(水) コース⑥
- 22(木) ハローワーク社会講座
- 23(金) 就活③
- 24(土) 休館
- 25(日) 休館
- 26(月) 就活④
- 27(火) コース⑦・スロステ
- 28(水) ロビコン・先輩
- 29(木) コース⑧
- 30(金) 就活⑤
- 31(土) 休館

今回の劇的ワークショッ
プは「演じる」という
テーマでした。講師は
お馴染みの横山真さ
ん。八名のメンバーク
ーが参加しました。「
ステータスゲーム」。
リ（スタツフ含め十名）
というのは、参加者一
人ひとりが自分と与え
られる。①が身分が低
く⑩が一番偉い。相手
にバレないように自分を
演じる。言葉の使用は
OK。そんなゲームです。
スタツフの一人は⑩を
引いたため、とても偉
そうに振る舞っている
もの（笑）。そのほか
のメンバーの時間だけ
は過ぎていく……。そ
うして、みんな、難し
い。もうーん、難しい
。認し合っていき、終
了しました。お互いの
番号を確認する。相
手を出した。自分の立
場を演じたりする。ウ
ソをつくことはけっこ
う勇気がいるんだと少
し実感しました。一回
はもう少し自分から発
言できるようにした。
次回は十二月二十四
日（水）です。

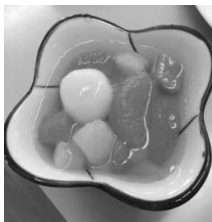
「★いくつ頂けるでしょうか？」
「５つ！」
「いたきました。★５つです！（満点）」
そんな感想が聞かれた十一月の一カ月集中コースの最後の回は、みんなが調理実習をしました。「ご飯を炊いたら失敗したのもう一度作ってみた」「スープを作ると一個の玉ねぎを使用したオニオン煮込みハンバーグ＆ライス、まるごとオニオンスーブ、フルーツポンチ」というメニュー構成になりました。（フルーツポンチはおまけです。）
（笑）
自分の役割を決め作業開始。初めて使う調理実習室ということもあり、道具のある場所がわからぬ。みんなで声を掛けあい！助け合いながらの作業。思いのほかスムーズに進む。やがて、ご飯が炊き上がり、オニオンスーブが出来上がり、フルーツポンチが出来上がり、そして、ハンバーグは一人ひとり焼き上げ完了。
一カ月集中コースを終えて、「コミュニケーションについてゲームなどを通じて勉強できて良かった。終わってしまふのが少し淋しいです。」「学ぶことがたくさんありました」といった感想が聞かれました。

NOVEMBER PHOTO

NOVEMBER PHOTO

NOVEMBER PHOTO

NOVEMBER PHOTO



県民ロビーコンサート 11月26日(水) 県庁

先輩に聞こう！ 11月26日（水） パル長町

十一月の県民ロビーコンサート
（ロビーコン）の出演は、ロビバ・
ポイズンという男声合唱団でし
た。

サポステからは四名のメンバ―が
参加しました。このイベントの内容
は、会場設営（椅子並べ・チラシ配
布）→市役所＆県庁にある記者ク
ラブにサポステの広報誌をポステ
ィング↓県庁の食堂にて昼食↓ロビ
ィン鑑賞↓会場撤収作業になります。
鑑賞↓会場撤収作業になります。

ところがあつたが、その他はきちん
ところがよかった。みなで協力して
できた。次回にはワンランク上
の仕事ができた。次回はワンラン
ク上男声合唱団は素晴らしいので
す。―もつと人と関われるように
したい。

したかった。ワンランク上の仕事
が聞かれました。

何でしようか？考えたことあり
ます。

か？次回は十二月二十四日（水）
です。

す。皆様の参加お待ちしております。

十一月の「先輩に聞こう！」は元サポステスタツプであり、現在は伊達海鮮花京院店で店長をされている藤森拓さんにお越しいただきました。今回は「ひきこもりから店長へ」というテーマでした。

「辛くても苦しくても、待つていれば何とかなる」「好奇心によって行動する」「ロールプレイのテレビゲームを通して自分が育てられた」といった言葉は、参加者一人ひとりの胸に響くものでした。

この大切さを感じました。自分も心構えや行動を少しずつ変えていきたいと思いました。「興味や好奇心を無理やりにも持つことが大事」という言葉が印象に残りました。参加して良かったです。「沢山の困難にあった向き合いチャレンジする姿勢がとても心に響きました。」藤森さんがとうございました。

次回の「先輩に聞こう！」はサポステ卒業生が登場します。

1月のお知らせ

社会人としての学習講座



正解のない話をしよう!!

世の中に出ると、正解のない問題に出くわすことがたくさんあります。その時、あなたはどのようにしますか？この講座では、正解のない問題に対し、自分で考え、自分なりの答えを出す「判断力」を養います。当日は、1つのテーマを設け、それについて議論！？します。少しハードルが高いと感じるかもしれませんが、その際は、言いたくないことは、言わないで構いません。話さなくても、その場にいるだけでも構いません。他人の価値観に触れ、自分の価値観を磨きましょう。働く前にぜひ知っておいてほしい講座です！皆さまの参加をお待ちしております。

(テーマ)例

幸せについて、仕事のプランクについて、家族について

詳細

日時：1月22日(金)14:00~16:30

会場：太白区中央市民センター第3小会議室

参加費：300円

「先輩に聞こう！」



～魚屋人生50年をふり返って～

有限会社 伊藤会館
社長 伊藤 善健氏



高校を卒業してから、地元長町で50年にわたり、魚を扱うお仕事をされてきた伊藤氏。1坪ほどの小さなお店から始まり、今や長町では知らぬ人はいないというほどのお店に発展させました。様々な苦労や困難を乗り越えてきた人生の体験談から、仕事や生きて行く事のヒントを得ましょう！！

詳細

日時：1月28日(水)14:00~16:30

会場：伊藤会館

集合：13:30 たいはくくる 太白図書館前

参加費：300円

出前相談のお知らせ

毎回10:00~16:00(1組 約50分程度)で個別相談を行います。電話でのご予約をお願いいたします。 ※電話 (022-246-9685)

日にち	地区	会場
1月13日(火)	塩釜	吉番館(市民交流センター) 塩釜市本町1-1(電話022-365-5000)
1月20日(火)	富谷	仙台保健福祉事務所黒川支所 黒川郡富谷町ひより台2丁目42-2(電話022-358-1111)
1月27日(火)	角田	ウエルパークかくだ(角田市総合保健福祉センター) 角田市角田字柳町35-1(電話0224-62-1192)
2月10日(火)	大河原	大河原合同庁舎 柴田郡大河原町字南129番1号(電話0224-53-3111)
2月24日(火)	岩沼	仙台保健福祉事務所岩沼支所 岩沼市中央3丁目1-18(電話0223-22-2188)

※日程は変更になる場合があります

「職業訓練コース説明会参加者募集！」

ポリテクセンター宮城で実施している職業訓練の実習風景の見学＆説明会にサポステスタッフと一緒に参加しましょう！訓練の内容を詳しく知りたい方や、どんなものなのかな？と気になった方はスタッフまでお声掛けください！

日時：1月8日(木)13:30~14:30

場所：職業訓練支援センター名取実習場
(JR東北本線・館腰駅徒歩5分)

「現地集合の方・13:20名取実習場集合」

「送迎希望の方・12:50サポステ集合」

内容：溶接・CADなどの訓練の説明と見学

参加費：無料

編集後記

ブラジルW杯ではイマイチだった日本代表。平成27年は女子のW杯が開催されます。なでしこジャパンに期待☆☆☆(矢崎)

2014年は満足のいく年になりました。2015年も、色々な事に挑戦していきます！どうぞ宜しくお願いします。(藤村)

冬の寒さがハクサイやダイコンに甘みを与え、美味しくなります。私もうまみが凝縮された人間になりたいです。(尾形)

しごと体験 随時実施いたします！

せんだいサポステでは、様々な業種のお仕事の体験を随時実施しております。ご希望の方は、スタッフへお声がけください。実施につきましては先方のご都合もあるため、1か月程度のお時間をいただくことがあります。ご了承ください。

(主なしごと体験先業種)

パン作り・・・1日体験可 各種ボランティア・・・封入作業、地域清掃など

デイサービス・・・入居者の方のお話相手など

職人系・・・左官業の壁塗り、タイル貼りの現場見学

※ その他、見学や体験をしたい業種がありましたらお気軽にスタッフまでお声がけください

