



かごしま さぼすてだより



Saposute News

薩摩川内市セミナー開催！

こんにちは！かごしまサポステです。
だんだんと街並みが冬らしくなってきましたね★
中央駅のXmasツリーも点灯し、本当にキレイですよ。
出水のほうでは、ナベツルが来渡しましたよね (^v^)

私は大好きな仙巖園の菊まつりに行ってきました。毎年行って
いて、冬の始まりの楽しみの1つです。
たくさん菊がきれいでしたよ♥また来年も見に行きます★
紅葉も始まっているらしいですね (^◇^)
霧島市とか見に行きたいな〜◎
本格的な冬に入りますね〜♪ 冬が始まるよ〜♪
だんだんとインフルエンザも流行りだす頃です…。
体調管理はしっかりしましょうね！

11月もセミナーが多くバタバタで、すぐ過ぎてしまう…
12月はさっそく2日に自己理解セミナーを開催します。
他にもセミナー開催しますよ！HPをご覧ください♪
また、クリスマス会・大掃除もあるのでみなさんご参加おま
ちしてます (^-^)
では、さぼすてだより22号ご覧ください〜！



コミュニケーション音楽会開催！



11月4日(金)「コミュニケーション音楽会」開催しました！

今回は10名の方が参加してくれました♪今回も、参加者それぞれのお気に入りの音楽を紹介してもらいま
した。ゲームの音楽から、最新の人気曲まで幅広い音楽を紹介してもらいました。今回、セミナーが初め
て！という方も多く緊張していましたが、緊張しながらも自分の好きな音楽のお気に入りポイントも言え
ていました(*.^*)「音を楽しむ」をテーマにしているこのセミナー。楽しくできたようです◎
参加者の感想も「もっと曲を紹介したかった」「来ようか迷ったが、来てよかった」「日ごろ聞かない曲を
聴く機会を得られてよかった」と感想を言っていました。

最後には、『坂本九さん』の『見上げてごらん夜の星を』をみんなで大合唱しました\(^o^)/
意外とみなさん歌うのもすきなね・・・♥◎ 使用した白板にはみんなで自由になんでも描いてもらい
ました。こういうのわくわくしますね♪参加者の皆さんありがとうございました！！



みんながもって
きてくれたCD！



I ♥ MUSIC



歌手：坂本九
作詞：水戸橋
作曲：いずみたく

見上げてごらん夜の星を
小さな星の 小さな光が
ささやかな幸せをうつてる
見上げてごらん夜の星を
ボクらのように名もない星が
ささやかな幸せをうつてる

手をつなごうボクと
おいかけよう夢を
二人なら
苦しくなんかないさ

見上げてごらん夜の星を
小さな星の 小さな光が
ささやかな幸せをうつてる
見上げてごらん夜の星を
ボクらのように名もない星が
ささやかな幸せをうつてる

面接に強くなる！～ゼロから知る自分のこと講座～

11月15日（火）は、『面接に強くなる！～ゼロから知る自分のこと講座～』を開催しました☆

去年も2回開催し、大好評だったセミナーを今年も開催(^_^)講師は広告ディレクターとして活躍されている【西原 勝哉】先生です。今回の参加者は11名でした。セミナーの初めにまず自己紹介！次に、自分のことをもっとよく知るために、ペアを作り、その人のことをインタビューしてもらおう。ペアは色々な方と組めるようにしました！質問は先生が考えた項目をインタビューしていきます。質問がたくさんありましたよ～★皆さん緊張されながらも、笑顔でインタビューができていました。その後最後に、もう一度自己紹介。参加者のみなさん、最初に比べ、それぞれの特徴が出ていてとっても素敵な自己紹介になりました\(^o^)/最後は先生への質問コーナーもありましたよ♪

参加者からは『先生の話が面白くてためになった』『普段見えない自分を見ることができて次につながる講座だった』『自分の本性を知った』などの感想がありました。お忙しい中、引き受けてくださった西原先生、ありがとうございました。

参加者の皆さんも、たった二時間のセミナーでしたが、皆さんにとって、充実した時間になったのではないのでしょうか…♡参加ありがとうございました！！

セミナーの
様子☆



セルフケア～ヘッドマッサージ～

11月18日（金）は、『セルフケア～ヘッドマッサージ～』セミナーを開催しました！

去年も2回開催し、大好評！♪講師は前回同様【豊 かある】先生です◎参加者は10名でした！まず、今の気分を色で表すと、どんな色？実際に絵に塗って行きました。次に座学にてヘッドマッサージについて学びました。頭にはいろいろなツボがあるんですね！(^o^)そしていよいよ実技です！3種類のアロマのウォータージェルをそれぞれ選びました♪髪の毛にジェルを塗っていき、座学で教わった通り自分で頭をマッサージして行きました。頭って結構こっているんですね。イメージが付きやすいよう、先生が一人一人に施術をしてくださいました。皆さん気持ちがよくて「あ～」と声が出るほど（笑）また最後に、今の気分の色を最初に色塗りした絵に塗って行きました★結構変わった方ばかりでしたよ！参加者からは『家でもまたやりたいと思った』『最近イライラしていたがリラックスできた』『香りについて色々な知識が知れてよかった』などの感想がありました。最後はお土産にアロマジェル全種類も1人づつもらいましたよ！豊先生、ありがとうございました。皆様も家でも自分でやってみてくださいね◎参加ありがとうございました！



フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/kagoshima.saposute>

 サポステ 厚生労働省委託事業

〒890-0056

鹿児島市下荒田3丁目10-16

アレジデントみずほ1階

いいね！

お願いします★



ホームページはこちら

<http://kagoshima-sapo.roukyou.gr.jp/>

かごしま若者サポートステーション

TEL：099-297-6431

（電話は9時から18時まで）

かごしま若者サポートステーションは
若者の就労を応援しています