



KITASAPO News Letter

きたサポだより 1月号

January 1, 2025

ひろしま北部若者サポートステーション サポステ・プラス

広島市安佐北区可部南5-13-21

TEL (082) 516-6557 FAX (082) 516-6553

E-Mail: hiroshima-saposute@roukyou.gr.jp


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



旧年中は大変お世話になりました。
本年もスタッフ一同、皆様の「働きたい」を
全力でサポートさせていただきます！
今年もきたサポをよろしくお願いいたします！

今年の目標
「せっかくなんで楽しもう」

なんでもやるからには
楽しんでやりたいな！




Y・S

一年末年始休館のお知らせ
12/28(土)~1/5(日)は
年末年始につきお休みです。
年明けは1/6(月)からです。

今年の目標
「継続は力なりを実践する」


ここ最近実感することが
できていないので、
今年には運動を続けて体力アップや
体の引き締りを実感したいです！



M・S

今年の目標
「運動不足解消」


まずは毎日腹筋10回から
頑張ろうと思います！



M・S

今年の目標
「料理」

簡単・時短レシピから
栄養満点料理まで
いろんな料理に挑戦し
レパートリーを増やしたいです♪




C・Y



今年の目標
「貯蓄」

先取貯金をすることで、
お財布にも心にも
ゆとりを持ちたいです♪



A・K

おらせ 出張相談会のお知らせ

- ◆ハローワーク可部 1/15 (水) 13:00~16:00
 - ◆ハローワーク三次 1/8 (水) 13:00~16:00
 - 1/22 (水) 13:00~16:00
 - ◆安佐南区総合福祉センター 1/7 (火) 13:00~15:00
- 初回相談を福祉センターで実施後は、必要に応じて通いやすい公共機関での出張面談やWEB面談も可能です。

1月 編集スタッフより

明けましておめでとうございます。
年始恒例の「今年の目標」特集からきたサポだよりをスタートさせていただきました。
私は何か目標を定める時、年始に限らずできるだけ「1日」からスタートするようにしています。
そうすることにより継続した日数が分かりやすく、モチベーション維持につながるからです。
年始は最高の目標設定のタイミングだと思うので、ぜひ、気持ちを新たに何かチャレンジしてみたいかがでしょうか。
今年もきたサポは皆さんを全力でサポートします。どうぞ一年間、宜しくお願いします。

年末に利用者さんにご協力いただき大掃除をしました！
普段なかなかできない、床の拭き掃除や窓掃除もしてピカピカです♪
大掃除をすると、空間が明るく見えます！
お手伝いいただいた利用者さん、ありがとうございました(^^)／

