



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: hirosima-saposute@roukyou.gr.jp  
http://hirosimahokubu-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(^^)／

