

# ほっとスペース

令和7年  
新春号

作成・発行 松江市くらし相談支援センター

市民の皆様や関係機関の皆様へ「松江市くらし相談支援センター」の業務を周知していただくために機関紙「ほっとスペース」を発行しています。このたび、第7号となる令和7年新春号をお届けします。



親子でしいたけ  
収穫体験

## ごあいさつ

松江市くらし相談支援センター 所長 安藤 只祥

新年明けましておめでとうございます。昨年は、「松江市くらし相談支援センター」の運営にあたり、ご指導、ご支援を賜り有難うございました。本年もよろしくお願い申し上げます。

松江市くらし相談支援センターの事務所からは、宍道湖の東端と大山が見えます。今の時期は西風が強く宍道湖には白波が立ち、大山にはスキー場まで雪が積もっている姿が見えます。冬景色です。

令和6年は、「就労準備講座」や「Assist!!!」など皆さんが参加・体験できる企画を実施しました。参加された方の多くの笑顔や歓声がとても記憶に残っています。令和7年も先般1月9日に「Assist!!!」の企画として「新春書初め大会」を開催し、たくさんの方に参加いただきました。

今年もいろいろな企画を行っていきますので、是非皆様もご参加・体験していただきますようお待ちしております。



# 10月 就労準備講座の様子



当センターでは、就職活動に不安を感じている方、仕事をしたいけど何から始めていいのか分からない方等を対象に「就労準備講座」を開催しております。体操教室、パステルアート、コミュニケーション講座、ビジネスマナー、料理教室等、就労に向けた様々な講座を行っております。参加いただいた方から、



ビジネスマナーを楽しく学ぶことができました。来月面接があるので、教えて頂いたことを実践しようと思いました



雑談のコツ、軽い応答のコツ、コピー方法など、楽しくコミュニケーションの取り方を学ぶ事ができました

等の声をいただいております。是非ご参加ください。

体操教室



パステルアート



コミュニケーション講座



ビジネスマナー



料理教室



## 「Assist!!～みんなのフリースペース～」のご報告

Assist!!はこれまでの就労で上手くいかない経験を積み重ねられている方、就労経験が少ない方などを対象として、気軽に参加していただけるスペースを作ろうと始めました。

今年度は7回の開催を予定しています。内容はゴズ釣りやeスポーツ大会など様々で、興味を持っていただく内容を企画しています。少人数で開催していますので、初めて参加された方からも

普段あまり話さないのが  
楽しい時間を過ごせました

楽しい企画をご準備していただき  
ありがとうございます!!  
とーっても楽しかったです

といった感想をいただきました。

これからも参加者の皆さんと気軽に参加していただけるAssist!!を作っていきます。

ハゼ釣り



eスポーツ大会



# 家計ネタ帳チームの取り組み状況報告

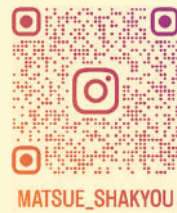


当センターでは、今年度から家計改善支援事業の一環として「家計のネタ帳」チームを立ち上げ、ちょっとした工夫で家計の支出を削減する方法を提供する取り組みを始めました。

面談の中でレシピカードの提供やInstagramで「家計のネタ帳」の発信をしています。今後も定期的に発信をしていきますので、松江市社会福祉協議会のInstagramのフォローをお願いします。最後にInstagramで発信している内容をちょこっと紹介します！



松江市社会福祉協議会のInstagramをチェック！



## 個別支援プログラム ～蒸しパン作り編～



毎月家計支援のために面談を行っているAさん。きちんとやりくりされているものの、日々の生活の中で楽しく節約ができないだろうか…。そんなところから、今回は家計ネタ帳チームで作成したレシピカードを使い、Aさんと簡単蒸しパン作りをしました。

タッパーをご持参いただき、そこにホットケーキミックスと牛乳を混ぜるだけの簡単レシピ。豆腐や卵を混ぜて、目分量で色々アレンジして試してみました。「家でも試してみます」と笑顔のAさん。今後生活の中で実践いただき、家計管理についての意識や節約にどんな影響が出るのか、とても楽しみです。

材料を入れて混ぜるだけ！



真剣なAさん



豆腐や卵を混ぜてアレンジ！



# 2月就労準備講座のお知らせ

就労を目指す方々を対象に年3回「就労準備講座」を開催しています。当センターでは、就労を目指す方々を対象に「就労準備講座」を開催しています。働きたいけれど就労に向けて何となく不安な気持ちのある方、仕事にブランクのある方など、仕事探しに向けて一緒に学んでみませんか?! 参加は無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

## 内 容

- ① 体を動かそう! 体操教室
- ② 色で楽しむ! パステルアート
- ③ 楽しいコミュニケーション講座
- ④ 楽しく学ぶ! ビジネスマナー
- ⑤ 誰でも作れる!? 料理教室

\*1回のみ参加・途中からの参加も可能です。



## くらし相談支援センターの公式LINEができました!

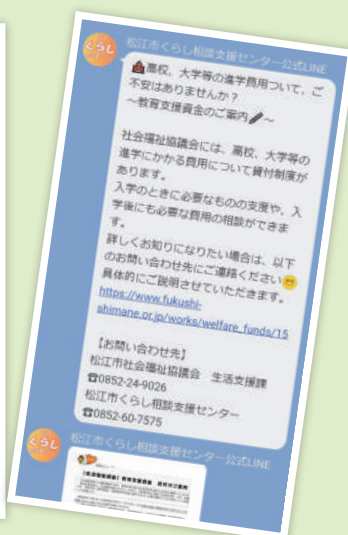
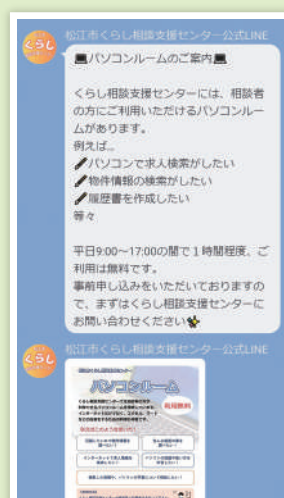
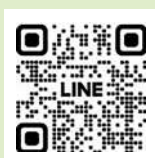


くらしの中の  
お役立ち情報を  
配信しています。  
ぜひ友だち追加  
してみてください。

くらし相談支援センター公式LINE



公式アカウントはこちら  
友だち追加▶



## 編集後記

新しい年になりました。この機関紙ほっとスペースもリニューアルして早2年。これからもさらに当センターのことを皆さまに知っていただけるよう、内容を充実させていきますので楽しみに。



まずはお気軽にご相談ください

松江市社会福祉協議会「松江市くらし相談支援センター」

☎ **0852-60-7575**

FAX 0852-60-7576    ✉ kurashi@shakyou-matsue.jp

〒690-0852 松江市千鳥町70番地 松江市総合福祉センター2階  
受付時間/月曜～金曜(土・日・祝休み)

8:30～17:00

