

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.101

発行 2022年8月
八尾市パーソナルサポートセンター
大阪府八尾市本町1-4-1-201
TEL:072-999-7900

責任感を感じて養う

居場所わかごぼうがいつもお世話になっている生涯学習センターかがやき様、特定非営利活動法人とこる様が共催して子どもたちの野外活動イベントを開催することが決まり、かがやき様から「このイベントのボランティアスタッフがしませんか」とお声掛け頂いたのでわかごぼうメンバーと参加してきました。イベント当日とは別日に、今回のイベントに参加するボランティアスタッフ同士の顔合わせと現地の下見を行います。

イベントが行われる場所は八尾にある高安山の麓に作られたアクトランドYAOというキャンプ場。山の中にあるので自転車でいくのは一苦労でしたが、八尾にもこんなところがあったのかと思えるほど、ゆったり過ごせそうなキャンプ場でした。スタッフの打ち合わせはアイズブレイクを挟みスタッフ同士の親交も深めながら行われました。(こ)で学習したものは後日メンバーに披露してもらう予定です)打ち合わせが終わり、これで準備は万端。と、行きたかった所ですが一つの懸念点が...



それは当日の天候です。イベントが開催される時期は梅雨が明けましたと報道された翌日には、まだ梅雨は空けてませんでした。など報道されるほど天候が不安定でした。(まあ八尾の天気+山の麓なので不安定なのは仕方ないでしょうが)事前打ち合わせの日も雨が降ったり止んだり燦爛と太陽が陽を照らしたりと天候が目まぐるしく変わっていて中々当日の天候の予想がつかない状況でした。このイベントでは子どもたちが野外で水をつぼうを作り水をかけあうイベントなので雨が降ってしまうと開催自体が危ぶまれてしまいます。果たしてこのイベントは無事開催され、尚且つメンバーはしっかりとボランティアスタッフの仕事成し遂げる事が出来るのでしょうか?へ次号に続く



トランプルだけはなしで

わかごぼうは

失敗できる場所

家とは違う場所へ出かけた。でもいきなりは不安。お話できなくても一緒に過ごしてみよう。失敗しても構いません。そこからたくさんのことを学べるから。

好みに分かれる赤い果実

梅雨明けが発表された数日後には梅雨戻り。天候がとも不安定だった7月の中旬。真夏並の暑さと、ゲリラ豪雨、雨上がりの湿度の高い日中、気温の乱高下による体調不良者続出等、様々な状況が重なり7月は中々思ったように農園活動が出来ませんでした。そんな中、久しぶりの農園活動に向かうと、育てていたトマトの根元が連日の雨のせいか、腐って折れているのを発見。仕方がないので、現時点で赤く熟れていたトマトだけでも、急遽収穫をしました。トマトの使い道どうしようかな...



収穫出来たのは良かったじゃん

管理不足だな



八尾市社会的居場所事業

わかごぼうに来ませんか?

- ☆参加対象になる方
- ◇社会参加を望みながら不安を感じている方
- ◇これからの自分を考えたい
- 家族以外の人との関わりが薄い方
- ※また、その方のご家族・親族の方もご相談いただけます。(込み合う場合がございますのでご予約下さい。)

今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。そんなあなたに答えるための社会的居場所です。



開催時間：毎週木曜日 14:00-16:00
開催場所：わかごぼう
八尾市南本町7-6-23
※JR八尾駅から徒歩15分なので自転車推奨

お問い合わせ & 参加申込み
電話：072-992-6921
電話受付時間：9:00-17:00 (祝日除く月~金)

オンライン面談始めました。

詳しくはこちら



ウニもめるみ

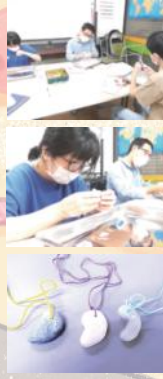
作る事で歴史に触れる

6月に外出企画で訪れた心合寺山古墳の学習館で、心合寺山古墳から出土された、勾玉や土笛を自分達でも作れるキットが売っていました。

面白そうだと思い買っていたので今回は心合寺山古墳で見学した勾玉、土笛を自分達でも作ってみます。

今回は勾玉作りから。勾玉の素材である四角く切り出された滑石に鉛筆で勾玉の形を書き出します。この『滑石は鉱物の中で最も軟らかい鉱物で爪で引つ掻くと削れるほどです。なので非常に加工がしやすく古墳時代には勾玉だけでは無く、様々な道具の模造品、中世以降は石鍋などの素材として使われてきたようです。話は戻りまして、勾玉の形を書き出したら後は紙やすりを使い削っていくだけです。勾玉を一生懸命削っているメンバーを見ていると削り方に

それぞれ違いがあることに気付きました。余分な部分はぎつくりと大まかに削っていく、勾玉の代名詞でもある曲線部分を丁寧に削りだすメンバーもいれば、勾玉の形にも曲線部分にも一定のペースで作業するメンバー、形の削り出しから細かく削りたいメンバー等、三者三様の削り方でした。メンバー皆、滑石の削りカスで手を真っ白にしながらいよいよ最終工程に入っていきます。最終仕上げは耐水ペーパーを使い、勾玉に艶を出す作業です。削り出す過程で傷ついた勾玉の表面を細かく細かく磨いていくと傷が消え石本来の輝きを取り戻し光沢のある勾玉の完成です。最後に首にかけるために紐を通して勾玉作りは無事に終了しました。



わかごぼうニュース編集

わかごぼうでは、毎月参加者が企画した活動内容を参加者自身でコンテンツにしたニュースを編集して発信しています。



是非次号もご覧ください

いざ!!自分改革!!

《序章》

今年の初め頃、居場所のイベントの一貫としてインタビューを受けた際に、これからの事を聞かれて「もつと自分をパワーアップしたい」と答えた。それからしばらく、具体的な事を考えていたのだけれど、まずは病気の後遺症だから仕方無いと後回しにしていたダイエットを本格的に始めよう!!と思った。過去、手術をする際に医師から「これ以上は絶対に体重増やささないで」と言われた経験を持つている。桁越えのこの身体(汗...)まずは、この身体を少しずつ軽くしよう。そして、身体が軽くなれば動きも軽やかになる(はず)。そうしたらスボラしていた部屋の掃除も整頓も楽に出来る。うだ。「捨てられない自分」とも卒業しよう!!

最終目標は、新しい身体で新しい土地へ!!(今の所は様々なトラブルがある為)と、決意しました。自分改革の始まりだ!!

《減量開始》

自分改革の第1歩として、ダイエット開始!!まずは、食生活の見直し。(これが最大の原因かも)ダイエット系の動画を見漁り、「ダイエットの最大の敵はストレス」「無理な運動は逆効果」と、目から鱗がポロポロ落ちた。そして、1日1食2食よりも、3食キチンと食べた方がダイエットに効果的だそう。(食べる物や量にもよるけど)とありあえず、糖分などを考えお米を減らすのが1番かな。更にストレスを感じないようにサラダのドレッシング等も数種類用意して味変を楽しみながら美味しく食べていく。こんな体形だけ、お野菜は基本好きだから全く苦にならない。後は、豆腐とキムチと納豆と卵の「たんぱくダイエットスペシャル」(これも動画の影響)や、シリアルなどもルーティンして、なるべくバランスよく食べるようにしよう。そして、ダイエット開始から1週間がたった。マイナス5キロ達成!!

うん。減りだしたら面白いかも。この調子でこれからも頑張っていく!!

継続は力なり

《前回までのあらすじ》

何年振りかのスポーツイベント「チャンスは一回限り!」10m離れて五十回連続キヤッチボール成功させる。このイベントのために2週かけて練習したメンバーは、果たして五十回連続キヤッチボールを成功させることが出来るのか? ストレッチを終えたらメンバーの靴の大きさと歩数で10mを測ります。メンバーが10m離れ手を挙げて「始めます」と宣言。そこからは淡々と進んでいきます。グループがボールをキヤッチする『ボスッ』という音がけに響く中、2人は簡単にキヤッチとスローを決めていきます。少しボールが逸れても体をスッと動かし難なくキヤッチ。キヤッチした後は落ち着いて相手に投げ返し何もなかつたかのようにキヤッチボールが続いていきます。1回目の練習の時にボールを怖がっていたA君はボールをキヤッチするときに腰を引いてキヤッチすることが少なくなり、B君はコントロールミスをしないようにボールを投げた後、フォームの確認をしながら投げています。二人とも2週間の練習にまじめに取り組み自分が課題としている点をしっかりと意識しながら練習をしていたおかげか、これといったアクシデントがないままラスト一球。A君が投げたボールはB君が構えるグループの中に「すぽっ」と収まり、一度のミスもなく10m離れてキヤッチボール五十回連続成功を達成しました。



わかごぼう



来月のわかごぼうは、ボランテイアスタッフを経験して養う責任感。《後編》

シールを使って作る世界観「シールカラージュ」。熱中症アラート連発の中で「秋野菜の下準備」。収穫したトマトの使い道「ミニトボールのトマト煮」。もちろん、いつもボランテイアやチームトークなどもありますよ。みんな似ている。ひとりにはよくない。つながる力を身に着けよう。社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。