

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.106

発行 2023年1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

冬の北米の飲み物はいかがでしょう

前回、絞りクッキーを作ったときに余り卵を美味しく使い切っておもうと考え、ネットであれこれと探していると、グノッパなるものを見つけた。北米を中心に冬によく飲まれる暖かい飲み物と書かれていて、家庭で作るだけではなく紙パックで売られているほどポピュラーな物のようでした。

材料は、牛乳、クリーム、卵、砂糖、ナツメグやシナモンを挽いたもの。とてもシンプルです。ここに大人はブランドーやウイスキーなどアルコールを加えたりするのがいい。

今回は、アルコールなしの物を作る事にしました。作り方も凄くシンプルで、卵を卵黄と卵白に分けて、卵黄には砂糖を加えてどちらもホイッパーで泡立てていきます。卵黄は白っぽくなるまで、卵白はきめ細かい泡になるまで泡立てたら鍋に移して牛乳を少しずつ加えながら混ぜていきます。混ぜたら、鍋を火にかけます。

ここからはホイッパーとゴムベラの二刀流です。底が焦げないように常にかき混ぜていきます。



ホイッパーでは混ぜ足りさらない所はゴムベラで混ぜないといけないので、鍋の中の状況をしっかりと観察しながら手を忙しなく動かしていきます。慣れない作業に疲れ始めたころ、鍋の中がトロツと、とろみを帯びてきたので、火からおろしてカップに移してシナモンを振りかけたら完成です。
●作って飲んでみて
・前回のクッキー作りでは卵が縦に割れてしまったので上手く出来るか不安でしたが綺麗に割ることが出来ました。卵を泡立てる際、卵黄の方は白っぽくなるまで混ぜないといけないのですが、中々白っぽくならなくて混ぜていたメレンジャーが苦戦していたようですが、なんとか白っぽくなくなってくれて完成することが出来ました。
・プリンみたいで美味しかったです。日本人には馴染みのない味で、好き嫌いが分かれそうだなと思いました。

うさぎの登り坂



今年の干支うさぎのようだよ

正月明け。わかごぼうメンバーそれぞれ正月の過ごし方を聞いていると、コロナ情勢もあり家で過ごすことが多かったようです。

そこで、正月休みで怠けてしまっている体を起こすため、わかごぼうメンバーと縄跳びをしました。メンバー達になわとびを渡してみると、「なわとびするなんて十何年ぶりです」「とべるかなあ」「そんな風に不安を口にしていたメンバーですが、実際になわとびを始めてみると、あの不安な口ぶりは何だったのかと思うほど、ぴよんぴよんと飛びはじめ、二重とびに挑戦したり、あやとびに挑戦したりと自分達で目標を決めチャレンジしていました。童心に帰るとはこのことでしたね。



撮影するまえに疲れてくさ。

何かキラキラしたな



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
たくさんのお話を学べるから。

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



ウツもあふよ

褒められてもっと褒められて

あなたは自分の事を大切にできていますか？
 "自分を大切にしよう"と言われてもどういったことが自分を大切にしているという事なのでしょう？

今回はそんな疑問に対して「セルフケア尺度」という千エックシートを使い自分を大切にしているかを知ってみることにしました。

三十問以上の千エックシートをわかごぼうメンバーに渡し、千エックシートの質問に今のありのままの気持ちで一七で評価してもらいました。千エックシを終えたら各千エック項目の数字を割り出すとそれぞれの要素の結果が出ました。このセルフケア千エックでは六つの要素を測ることが出来るようで、自己破壊的行動・援助希求と受け入れ・対人関係の構築・肯定的活動・自分の欲求を大切にしない傾向・他者からの肯定的感情の受け入れ等。

メンバー達の結果を見てみると6つの要素の点数は概ね平均が三点となっており、「どちらかというと大事にしている」という結果でした。

ですが、わかごぼうメンバー、スタッフも含め全員一致で一番点数が高かった(つまり悪い)結果が一つありました。

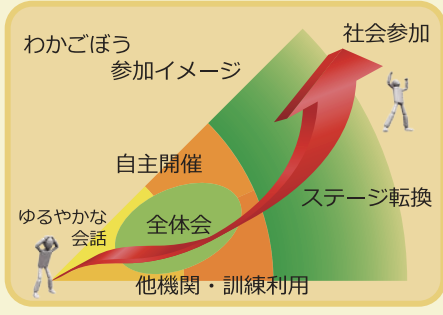
それは「他者からの肯定的感情の受け入れ」。この結果から分かる事は他者からの肯定的感情(褒められる等)に対してわかごぼうメンバー、スタッフともに素直に受け入れることが出来ないという事が分かりました。確かにメンバー達を褒めても少しかだけ苦笑いをしてスルーされることが多い。

褒める、褒められるは人間関係でも一番のコミュニケーションツールです。褒められる事が少なく過ぎてきた背景がある方は大人になっても褒められる事にどう対処しているのか分からない事もあろうでしょう。です

八尾市社会的居場所事業

「わかごぼう」について

スモールステップを積み重ねて自己を認容し元気を回復した後、自身が望む社会参加を実現する拠点になる事業です。



何年振りのわがごぼうドリンクサービス

昨年の年末。久方ぶりのわかごぼう夜間イベントを行っていました。

新型コロナウイルスが流行する前までは八尾市文化会館ブリズムホールという大きな会館で「世界人權フェスティバル セージン」というイベントがあり、そのイベントには毎年と言っているほどわかごぼうのメンバーは参加していました。参加と言っているのは、なにか出し物をするわけではなく、会場の後ろで飲料のサービスを提供するいわゆる「御給仕体験」といった形での参加です。

わかごぼうから参加するのは去年の1月に来所してから一年間で自覚ましい成長を遂げた現役メンバー一名と体験的に居場所を利用してのメンバー一名の計二名での参加です。

参加するにあたって大きな問題点にぶつかりました。それは《輸送》問題。過去までのイベントではスタッフが必要な機材を車で運搬していましたが、今回は車を使用することが出来ないでメンバー達と会議を行います。必要なのは水・電気ポット・インスタント飲料・耐熱カップなど。会議と検討を重ねた結果、水は当日近くの大型ショッピングセンターで買い電気ポットは自転車のカゴにのせて運搬することで《輸送》問題を解消することに。

当日、居場所から水以外の物品と電気ポットを自転車にのせてえつちらおつちら会場へ。四苦八苦して運んだ機材を設置して水を購入してショッピングセンターに向かい6ℓの水を購入して会場へ戻りました。配給シミュレーションをしようと考えていたところに、お客さんが！二人はどちらが対応するかを心配しながらぎこちなく対応していました。会場で行われている演目を楽しみながら、時々くるお客さんに対応しているとあつという間にイベント終了しました。

イベント後メンバー達に感想を聞くと、「あんなり人こなかった」「常温の水が欲しいという人が結構多かった」「コーヒの淹れ方難しかった」との感想を述べており、特に緊張や疲れた様子もなかったようで、随分たくましくなっているようでした。

振り返るカードゲーム

年が明けて初めてのわかごぼう。二〇二三年初めての活動はランプゲームでした。

この日は居場所の見学者も来ていたので、まずは簡単なババ抜きをして場を温めます。

正月らしくゆったりとゲームをしながら、メンバー達の年末年始の過ごし方を聞いてみます。現役メンバーの一人はわかごぼうに来ていた引退メンバーと近くの大規模ショッピングモールのゲームセンターに遊びに行つたようで、引退メンバーがUFOキャッチャーの景品を二百円で取ってくれたと楽しみに話していました。また違うメンバーは初詣に行ってきたと話し、おみくじを引いたところ「吉」だったと肩を落としていました。ある神社ではコロナ情勢を鑑み十二月二十四日から初詣？を際しているらしく、その神社に初詣に行つたと話すメンバーもいました。

そんな話をしていくとババ抜きも最終局面に。年末年始を共に遊んだメンバー二人が1対1の戦いになりました。心理戦を持ちかける引退メンバーでしたが現役メンバーに通用せずあつという間に引退メンバーの負けが決まりました。

ゲーム後はより深くメンバー達の正月の過ごし方や今年の抱負を話し合い自分を見つめ直す機会となった活動でした。

わかごぼう



来月は、畑の再生化計画(一畝だけでも土ふり)約一年ぶりの外出企画 神戸南京待町で食へ歩き【職業訓練体験】久宝寺緑地公園清掃体験レポ【写真映えを目指して】NEXTブレイクスイーツなどを予定しています。

もちろん、いつものボランティアやテーマトークもありますよ。

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。八尾市社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。