

採れたて!!

# わかごぼうのニュース

No.12

発行 2015年3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 1-4-201  
TEL:072-999-7900

## 農園部をやってみて



一年間の農作業を振り返ってみました。

・農作業をするうえで必要な知識や工夫について実践的に学ぶ機会になった。

・種から育てることで種の種類や特徴や野菜の成長過程を知ることができた。

・暑い日も寒い日も風の日も関係なく野菜の世話をすることはとても大変だった。

・一人だと正直とても辛い。みんながいてくれてよかったと思った。

・人数が少ない時のハードワークは地獄だった。



・自然に触れる機会が今まであまりなかったため、作物の収穫の時は充実感がありました。

・出来た作物を見たり食べたりした時、やった甲斐があった。

・収穫した時はうれしかった。こんなにできるとは思っていなかった。満足感があった。

・嫌いな野菜も、自分で作った物なら、おいしく食べられた。

・自分で作った野菜で、調理してみんなで食べるのが楽しかった。

なるほど、実際にやってみてわかる感動や充実感、苦労や辛い経験があったようですね。

他にも「足腰が強化された。」

「体力がついた。」「早起きする

ようになった。」など具体的な

日常や自分の変化のきっかけに

もなりましたよ。

12ヶ月完走できました



## 帰ってきた炊飯器祭

2014年度にやり残した企画をこの際思い残すことなくやつてしまおう。前回大好評だった炊飯器祭がダントツ人気。ふたを開けてみるまで出来栄のわからないドキドキ感がいいよね。

美味しくできたかな?



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

家族以外の人と接点を持ちたいと望まれる方で次のうちひとつでも当てはまる方

- ◇6ヶ月程度、就労や訓練・試験勉強等から遠ざかっている自分を変えたい方
- ◇少人数の会話からコミュニケーションに慣れて社会参加していきたい方
- ◇家から出て行動範囲を広げるきっかけが欲しい方



開催時間：毎週木曜日13:00-15:00

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

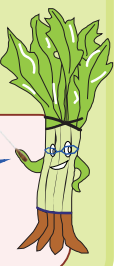
お問い合わせ & 参加申込み

電話：072-992-6921

✉: wakagobou@yaops.jp

電話受付時間：10:00-17:00 (祝日除く月~金)

自分のペースで参加できます。



# 対人会話いきいき講習会レポート

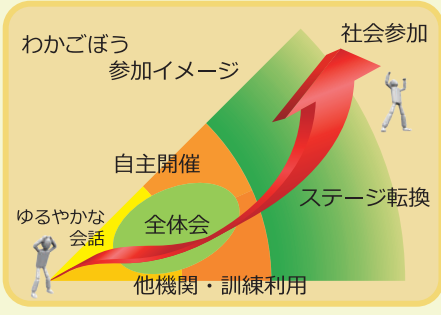
攻撃的でも非主張的でもなく相手の気持ちも自分の気持ちも尊重しようというアサーション・トレーニングに参加してきました。社会の中での色々な場面を想定しての会話レッスンや様々なワークを通じての感じ方体験など様々な角度から体験的に学ぶことができました。



自分の心の置き方や目線が変わるだけで相手に伝わる印象が違ってくる。今の気持ちを誤魔化さず素直に表現した方がストレスを抱えることなく自分らしく生きていける事など、全4回の講習会に参加して参加前には考えもしなかった「相手を尊重しながら自分も損なわない話し方や考え方」が少しはできるようになったと思います。とても充実した時間を過ごす事ができました。

## 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。



大切なのはやる気です!!

何がみんなをそうさせた?

「大切なのはやる気です!!」

「何がみんなをそうさせた?」

目指す目的地までは片道約12km。天候は持つだろうか?パンクなどの不安要素もある。「ちょっとそこまで」というわけにはいかない。平坦な道をひたすら走るだけではなく橋を渡るときは自転車を押して階段を上る。

八尾市を出て東大阪市を通過するまで弾んだ会話も徐々に沈黙し、大東市に入るころにはペダル音だけが聞こえていた。誰一人リタイアすることなく目的地に到着するも「今の距離をもう一回?」とすでに帰り道の心配をする参加者達。帰り道でハイテンションになったメンバーがものすごいスピードで飛び出し、全力で後続を引き離す。団体行動って知ってるか?「パンクしていないかな?」「どこかで事故ってないかな?」と後続集団は気にかけてながらペースを守って往路を走ります。ヘトヘトに疲れて足が震え始めたころ八尾市の標識が見えた。「無事に帰ってきた。やりきった。」達成感と充実感、そして安堵感と脱力感が一気にやってきました。「あきらめなければ出来る!」そう強く実感することができました。

# 走れ走れ、25km



目指す目的地までは片道約12km。天候は持つだろうか?パンクなどの不安要素もある。「ちょっとそこまで」というわけにはいかない。平坦な道をひたすら走るだけではなく橋を渡るときは自転車を押して階段を上る。



# 覚悟を決めて向き合えば



「量が多くておいしいお店があるんですけど。」その一言ですべてが始まった。ノルマは一人一皿です。パエリア鍋で運ばれてきたメニューを前に「あれ?これくらいなら余裕でしょ。」

「いや、だんだん辛くなるから。」「いや、いけるよ。」この時点では正直浮ついた気持ちでした。長期戦は不利と聞いていたので最初からガンガン食べ進める。でも、半分あたりでスプーンが止まります。「ちょっときつい。」「余裕撤回」これ以上は危険だ。トイレに駆け込むことになる。でも、まだだ。まだ、いける。「頑張れ!やり切れ!」仲間の応援が響く。口にしたからには最後までやり遂げる。「鍋だ!鍋の意志を持って!」そして、再び食べを進める。食べ始めてから三十分後、最後の一口を頬張ると達成感と異常な満腹感が押し寄せてきました。

## わかごぼう

いよいよ今年度最後の時が近づいてきました。最後のイベントは3月29日に開催される久宝寺緑地公園でのお花見です。新旧参加者勢ぞろいでお弁当食べながら近況やこれからについて大いに語らしましょう。おかげさまで来年度もわかごぼう事業継続が決定しました。行きたい時が参加時。家にいるよりわかごぼう。八尾市社会的居場所事業

わかごぼう。八尾市社会的居場所事業

わかごぼう4月からの参加者募集中です。

