

採れたて!!

# わかごぼうのニエス

No.15

発行 2015年6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

## 種まきから数日経過して

6月の農園部では畝立て、種まき、収穫とたくさん体験ができました。

○畑の現役選手たち

農園部みんなで種をまきました。パプリカ、ズッキーニ、ピーマン、キュウリ、スイカが畑にデビューしました。順調に芽が出て一安心。でもこれから勝負です。暑いけど、大きく育てるために水やりや雑草取り等、皆でがんばりましょう。

○玉ねぎ収穫

去年の秋に植えた玉ねぎもようやく収穫のときがきました。栽培期間は十ヶ月、収穫量はバケツ一杯分で約三口口でした。大きさはほとんどが直径三センチぐらいと小さめが多かったのですが、たくさんれたので様々な料理に使えます。

○チシャ収穫

移植作業で失敗して株数を減らしましたが、生き残った株はすくすく育ちました。十五センチぐらいの大きさの外侧の葉を丁寧に切り取り水洗いしてパック詰めしてみると売り物のように立派に見えますね。買うと結構高いので得した気分です。



熱中症対策はOK?



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。そこからたくさん学ぶから。

## 玉ねぎとチシャの使い方

とれたての小さくて数の多い玉ねぎ。土を落としながら皮を剥くのですが、四人でやると意外に早かったです。水洗いしてから玉ねぎの上下を切り落とし、丸ごと鍋でことごとコンソメ煮にします。味の決め手は最後のコンソウでした。チシャはハムやミニトマトと彩りよくサラダにして参加者全員で美味しくいただきました。

一緒に作れば楽しいよね!

より美味しく感じるものさ



八尾市社会的居場所事業

わかごぼうに  
来ませんか?

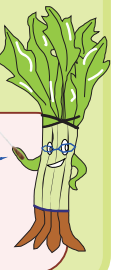
- ☆参加対象になる方
  - 家族以外の人と接点を持ちたいと望まれる方で次のうちひとつでも当てはまる方
  - ◇6ヶ月程度、就労や訓練・試験勉強等から遠ざかっている自分を変えたい方
  - ◇少人数の会話からコミュニケーションに慣れて社会参加していきたい方
  - ◇家から出て行動範囲を広げるきっかけが欲しい方



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。

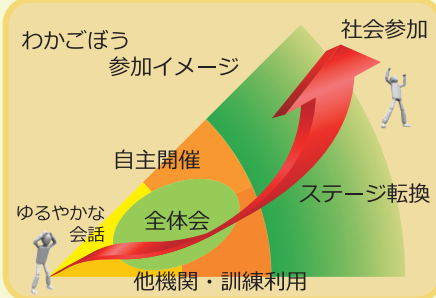


ウニもあるよ

## 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。



仲間の存在は心強いよね

でも頑張るのは自分自身



私がわかごぼうに参加したきっかけは人との付き合いに恐怖を感じて自分の居場所を見失いかけたからです。

最初は自分が発言していいのかさえわからずに様子見で精一杯でした。参加を続けているうちに仲間が居るといふ安心感が湧いてきて「自分を出しても良い」「自分を必要としてくれる人がいる。」そんな自信さえも持てるようになりました。

「私、働きたい！」といった際、「こんな職、良いんちゃう?」「こんな求人あったよ。」と親身に考えてくれる仲間やスタッフさんに大きな力をもらいました。何度もくじけそうになったけど『わかごぼう』という居場所がそこにあってくれたから頑張れたと思います。

そして、とうとう働けるようになり、緊張と不安の中で仕事を始めました。今は2ヶ月目に入ったところですが日々大変です…。だけでも応援してくれた仲間を裏切らない為、何より自分の為に頑張つて続けたいと思います。

たまに、仕事帰りにわかごぼうに顔を出したら「おかえりー」「お疲れ様ー。」と仲間やスタッフさんが言ってくれる言葉に、内心ものすごくホッとしています。わかごぼうは自分を出せる居場所と安心をくれる場所です。こんなわかごぼうに参加できて、本当に良かったと思います。

## わかごぼうニュースの編集



わかごぼうでは、毎月このわかごぼうニュースを作っています。記事の作成も参加者自身で行っています。記事の企画は前月の企画会議から計画されていて企画進行と並行して進めています。文章、写真、紙面割など役割を分担し、みんなで何度も記事の校正をしながら慣れないパソコンを使って編集しています。

せっかく立てた企画が雨などのハプニングに見舞われて倒れた場合、企画そのものも中止になります。「ニュース紙面が埋まらない!」と、またまた大変な気持ちになったりもします。編集会議では誰かが軽く言い出したアイデアを他の誰かが補って発展させ、別の誰かが実際のスケジュールを考えて実施したい人が実施しています。新しいことに取り組むためには、みんなで相談する機会も自然に増えて会話も弾みます。

毎月発行の締め切りに追われながらみんなで一生懸命に取り組んでいますので、是非また次回も手に取ってご覧ください。

## わかごぼうに参加して働けた私



## 新人インタビュー&アンサー



Q どうしてわかごぼうに来ようと思ったのですか? わかごぼうに来た経緯を聞かせてください。

A コミュニケーションをする場所が欲しくて来ました。市役所で紹介され、パンフレットを見て来ようと思いました。

Q わかごぼうはどのような所だと思っていましたか?

A 農園や夜店活動などでコミュニケーション活動を主催している場所だと思っていました。

Q 今後わかごぼうでどのような活動(理想や展望)をしていきたいですか? また、どのような自分になりたいですか?

A 人付き合いを目的としてきたので、皆とコミュニケーションをとりたいと思います。ゆくゆくは友達や仲間をつくらしていきたいです。また、考えこむよりも行動する力を養いたい。

### これからのわかごぼう

#### そろそろ次のステージへ移る参加者が

現れ始めたわかごぼう。みんなはどうする? 自分はどうする? これからの事を話す会にも熱がこもります。来月はコミュニケーションゲームにテーマトーク、摘芯・土寄せ・追肥などの農作業、フェルトタッピングでのマスコット作りを予定しています。

行きたい時が参加時。最初の半歩がここにある。八尾市社会的居場所事業わかごぼう新規参加者募集中です。

