

採れたて!!

# わかごぼう

No.21

発行 2015年12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

## お鍋をつついて温まる

今月はみんなでお鍋を囲みました。鍋候補を大和鍋、精進鍋、キムチ鍋、コンソメ鍋、もつ鍋から二種類まで絞り込み、買い出しや下準備など各自で役割を選びました。鍋に食材を入れる前の段階で野菜を洗って腰が痛くなったり、調理道具の順番待ちで手持無沙汰になつたり、食材の切り方で議論があつたりしましたがどうにか予定時刻までに作業を終えて、いただくことができました。

・今日の鍋作りは最初から人がいっぱいで楽しかつたです。

・完成したキムチ鍋を食べた時は自分も準備していたのでいつも食べる鍋より美味しく感じました。

・コンソメ鍋は初トライ&どういうものかすら分かつていない人ばかりで作つたのでわくわくドキドキでした。

・春菊や法蓮草など畑でとれた野菜が美味しかつた。

・仕事帰りに参加しました。

・コンソメ鍋もキムチ鍋も共に星三つ言つ事なし。



さて、みんなで作つたお鍋のお味はいかがでしたか?

みんなの動きがよくなってきたね



家とは違う場所へ出かけたい。  
でもいきなりは不安。お話できなくて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学べるから。

わかごぼうは

## 失敗できる場所



## 育てた実感、嬉しい瞬間

今月の農園部は補助用ネットにスナックエンドウの蔓を誘引したり、土壤の力を回復させるためにクローバーの種をまいたり、ワカゴボウの葉っぱの裏についたアブラムシをガムテープで駆除したりしました。

また、野菜を育てて初めて収穫をしたのですが、新聞紙に包まれていくシュンギクとホウレンソウを見て野菜を育ててきた実感がとても湧きました。

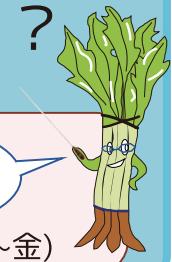


## ☆参加対象になる方

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

八尾市社会的居場所事業  
わかごぼうに来ませんか?



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。

# あなたにとつての一年は?

今年一年を振り返るため  
に忘年会で参加者全員に同じ質問をしてみました。来年もこの調子で変化し続けていきたいですね。

Q 「今年度、自分で自分が変わったなと思うのはどういったんですか?」

・なぜか痩せた。

・少しだけ性格と髪の色が明るくなつた。

・仕事をはじめてみたいことを考へるようになつた。

・苦手なことにチャレンジしているところ

・ちょっと気長になつた。

・働きだして顔つきが変わったと言われた。

・強いていうならわがまま言わなくなつた事。

・わかごぼうへ来ているんな話ををして、それまではなかつた話をつてことがよくわかり変わつていけたなあと思った。

・特にねえす。

Q 「今年度、自分でもよく頑張ったと思えることはどんなことですか?」

・人間関係

・イベントでの裏方仕事や接客販売

・仕事が続いていること

・完全に毎日できたわけではないが野菜の水やり

・復職の為、日中は外で活動するようになった事。

・現役生に場を任せて見守り役に徹すること。

# 今月の将来のイメージ

～これからテーマ討論会より～

新たな年はすぐそこまで近づいています。どんな年にするかは自分自身とまず相談しましよう。あなたはどんなイメージを持っていますか?



第2回目となる体育館スポーツイベント。今回は前回の倍、参加者が集まりました。種目は人気のバスケットボールとフリスビー。そして今回から新たに加わったミックス打ちです。参加者のみなさんお疲れ様でした。

・今日は自分にとつて楽しい一日でした。まだなじめていない所もあるので、できるだけいろんな人と関わりたいです。  
・4対4のバスケの試合でなかなかショートが決まり白熱していましたが、バテてしましました。寝転んで体力回復してからはグローブを両手に握ってミットめがけて思いっきりミット打ちをしました。  
・日々に体をフルに使って良い汗をかいだ。気持ちよかつたけど、日頃の運動不足をめっちゃ感じたので、もっと体を使わなやバイと思った。  
・週に一度、また、体育館で借りましょ。体力つけな、働けませんわ。



## これからのわかごぼう

来月からまた新しい年が始まります。気持ちも新たに一日一日を過ごしていきます。新年のわかごぼうでは、お正月メニュー作りと書初めを予定しています。上部ではオリジナルデザインで絵付けした食器作りに挑戦します。農園部は冬野菜の収穫や春夏作物に向けての土壤改良に励みます。

行きたい時が参加時。最初の半歩がここにあります。

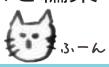
新規参加者募集中です。

# チャンスに備えて鍛えるべし



## 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

・就職したい。稼ぎたい。今考えているのは障がい者の支援施設でスタッフとして働くことです。  
・たぶん車の免許が必要になるので就職が目標だが、何をしたいか分からないから、やれるバイトはやってみる。作業所も通っているが物足りない。このまま続けるのもどうか? コスプレが楽しかったので人に見てもらえるような仕事をを目指したいようなん..。ぼやっと見えてるような足踏みしている状態。人と関わるのが楽しい。  
・振り出しに戻っている。週一回のわかごぼう参加が現状では精一杯。生活リズムを整える事を繰り返し前提でボチボチやる。  
・来た当初に比べたら体調はおちついていいので、昼間に何かできるような生活サイクルにしていきたい。やりたいことが見つからないのでやりたくないことを探してつぶしていく。短期のバイトやボランティアをやっていく中でやりたいこと、やりたくないことを振り分ける。趣味や好きなことをするのは自分のためのリフレッシュの時間として確保したい。やつたこと

ないことをいろいろやりたい。



各イベントは天候や参加人数により延期や中止の場合があります。