

採れたて!!

わかごぼうユース

No.24

発行 2016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

できたら嬉しい。オムライス



「オムライスを綺麗に作れたらカッコいいよね。」そのためにはまずオムレツが作れない。というわけで片手卵割り→オムレツ→オムライスの順にステップアップするマスター調理イベントが開催されました。

あまり家では作る機会がないオムレツへの挑戦。イメージは出来ていても、いざ実践となると当たり前に上手く巻きこ事が出来ません。卵を巻きただけの簡単な料理だらうと思つたのが間違いだと卵20個使つたあたりで気付きました。これは自分のイメージだけでどうにかできるもんじゃ

ないと思い、動画を見て研究してから再チャレンジ。周りのアドバイスも素直に聞いてやつてみたらしい感じにできました。

○イベントに参加してみて

練習すればできる。
きっかけが大事かな。



家とは違う場所へ出かけたい。でもいきなりは不安。お話できなくと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学べるから。

わかごぼうは

失敗できる場所



ぎりぎりのタイミングだったね。
ちゃんと見極めないと

予定より早い春の訪れ
チングンサイとブロッコリーの収穫をしに畑に向かいました。3月に入つて気温が上がったためか作物が急成長していくビックリでした。チングンサイから蕾が伸びて花を咲かせようとしていたので慌てて収穫しました。ブロッコリーも用意していた収穫袋半分くらい収穫できたので嬉しかったです。



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

☆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

お問い合わせ&参加申込み

電話：072-992-6921

E-mail : 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。

わかごぼうに
来ませんか？



八尾市社会的居場所事業
事務局

わかごぼうに参加してみた実感

即席企画でもやり切れますか？

わがごぼうに参加して得た実感について「これからテーマ討論会」で振り返りました。

○わかごぼうに参加してみて

・わがごぼうで自分の苦手な事や困った事で行き詰りそうになったときに自分で悩んで考えた体験や周りの支えが自分の方になつて、仕事で苦手なタイプの人や事柄に出会つて応用できた時に「おおっ」と手応えを感じた。

・考え方の違いがあることや時には諦めることを覚えた。流していく所は流せるようになつたし、自分の調子の善し悪しがわかるようになった。

・家族や友人、病院関係以外の人と会つて会話や活動をするということが緊張するということその中でやりがいなどがあることに気付きました。

・料理をあまりしたことがないの出来るかと不安やつたけど料理イベントでしてみたら意外とできたので「自分で料理できるんや」と少し自信がついた。

○これからわかごぼうについて

・販売のイベントなどで人前に出て行動するのが楽しかったので「人に何かをするのに向いているのかな？」と思つた。

○これからのわかごぼうについて

・自分の目標と仕事を続けるにあたつて元気付けと支えになつてもらう。

・色々な人を見て話したい。相談にせよなんにせよ場所はいっぱいあつた方が良いから。これまでど変わらず参加します。

・今現在、木曜日だけの参加なので他の曜日も一日でも増やして利用できたらと思います。

・自分の存在を確かめる場所。息抜きの場所。

煙でとれた食材を使ってスピードメニューに挑戦しました。苦手だらうが、得意だらうがその場にいた参加者は各自できることを選び実行していました。果たして、食材の鮮度を活かして美味しく仕上げることができたでしょうか？

・食材の切り方や、あまり気にしないなかつたが自分の時は調理2回目で時間を気にして焦つてしまい、炒める時間が足りなかつたかもが自分の時は調理2回目で時間を気にして焦つてしまい、炒める時間が足りなかつたかもしねないです。

・野菜を洗う手順がわかつたのでよかつたです。

・みんなが作ってくれた揚げそばは美味しく食べられました。道具を出したりしかしませんでしたが、ビデオカメラを回すのは調理より難しかつたです。最後に片づけを手伝いました。

・自分は調理器具を用意してあとは撮影係に回りました。料理が完成に近づくにつれ美味しさが香りがしてお腹が鳴りました。みんなが一生懸命作つてくれたのですぐに美味しかつたです。突然のムチャヤブリ食レポも驚いたけど、自分なりにやり切れたと思います。

・みんなで揚げそばを作ることに。家で1人で作ることでは随分勝手が違う。自分が知つているから相手も知つていてるだらうという思い込みは通用しなかつた。きちんと確認することが大切だと思い知りました。食材に火を通す順番や油はねなどにモヤモヤしながら、でも料理教室のようにワイワイと作り上げた揚げそばは初めて作った人がいるとは思えないほどの美味しさでした。やっぱり、みんなで作つて食べると美味しいね。

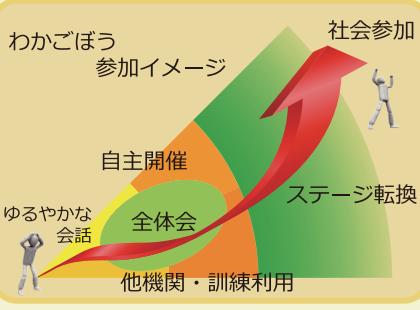
確認するって
大切ですね。

食レポもまあまあ

八尾市社会的居場所事業

「わかごぼう」について

スマ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。



これからの わかごぼう

本年度のわかごぼうは今月で終了になります。
ですが、すぐに新しいわかごぼうが始まります。
新年度のタイミングに合わせて見学や問い合わせも増えてきました。来月は参加者が作つたチラシの発行や新歓イベント、春野菜の収穫に夏野菜の種まき等を予定しています。ボランティア活動や交流会もありますよ。

行きたい時が参加時。最初の半歩がここにあります。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。

イベント実施リーダー論

わがごぼうでの各企画には途中で挫折する企画もあります。より実現性の高い企画運営を行うための話し合いで行われ、次のような意見が出ていました。

企画案を出すだけでも、もちろん構わないけれど推進する気のあるリーダーは必要。

企画採択時にリーダー不在で全てを無責任に決める事は出来ないので、会議に参加しているメンバーで決める」と決められたことを進めていく方がいいと思う。

・企画参加者が全員同じくやる気があるわけじゃない。限定期に協力する場合もある。やる気のある人だけで実施できるほど人数に余裕はないので、そういう参加の仕方も込みで運用を考える必要がある。みんながみんなリーダーの思うとおりに動いてくれるとは限らないので、事前の打ち合わせや確認は大事。

・誰かが主力で動かないといけないのに、主力でないメンバーが主力にならざるを得なくなると当初の予定よりもあれもこれもやらないと進まない。すごく大変だし、役割を押し付けられた感じがするのでそれは嫌だ。

・企画実施は明確なリーダーを立てて、おおよそのプランを考えてもらい、それを手伝うメンバーで脇を固めることが重要だと思う。



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。