

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.44

発行 2017年11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

丸ごとカボチャを入手せよ

カボチャを丸ごと使ったグラタンを作る。よくあるハロウィン企画ですが、丸ごとカボチャが見つかりません。誰だよ、「この時期はカボチャ丸ごこの入手は簡単。」とか言ったの。

「これでスーパー巡り三店目であきらめないといけないかも?」「丁寧に調理しやすいようにカットされたのならあるんですけどね。」「この辺りは子どもが多いからな。忙しいお母さん向けなんやろう。」「スーパーも地元事情に合わせて工夫していますね。」「じゃあない。あと一店見て判断しよう。」「しかし、最後の店にもありませんでした。が、よく見ると店内の一角が野菜の加工場になっていて店員さんが白菜を切っています。」「あの、すみません。丸ごとカボチャはありますか?」「店員さんにキョトンとされましたが、奥の倉庫から段ボールに入ったカボチャを



持つてきてくれました。」「これがいいですか?」「形が一番整っていたカボチャを選んでお会計を済ませます。」「これってもしかして、どの店にも裏にあつたのかな?」「加工してるのはお店なんだからそうでしょうね。」「ミニコーナーは大事ななと思いました。やつとの思いで入手したカボチャを電子レンジで柔らかくしてから上部を切つて、中をくり抜きます。別チームが火加減と材料の投入タイミングに気をつけながら作ったマカロニ、玉葱、ベーコンたっぷり入りのホワイトソースをカボチャに入れます。オーブンの温度と時間はレシピに書いていなかったため表面のパン粉の焼き色で見極めました。出来上がりのアツアツを食べてみたら、とても甘くて美味しかったです。ついでに余り材料から小麦粉とバターを使って白身魚のムニエルも作ってみました。焼き加減や半身をひっくり返すところが難しかったです。身を少し崩してしまつたので形は今一つな出来でしたが、パリッと香ばしい表面とバターと塩こしょうのシンプルな味わいでこちらもとても美味しかったです。



案ずるより産むが易し
一時の勤はかき捨てろ



ですよね

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ことを学べるから。

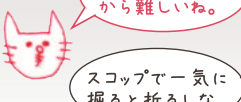
勘を頼りに掘るしかない



長雨で延期続きたつたユリネとヤマイモをようやく収穫する日がやってきました。正直、どちらもいつ植えたのか、もう忘れてしまっていました。ヤマイモは手が荒れるかもしれないので肌弱いチームがユリネを担当、自分がヤマイモを掘ることになりました。すぐに終わると思いきや、取り掛かりましたがビックリするぐらいヤマイモが成長していて、どこまで掘ればいいのか判断が難しい。これは時間が、かかりそうです。

一方、ユリネはいきなり目印の茎を抜いてしまい、掘る目安を失いました。こうなつたらこちらでも慎重に掘り進めるしかありません。少しずつ掘っていくと白い塊がちらつと見えました。「あ、なんかあつた。これ?」それは石です。似てるけど。「なんか白いの出たきた。」それは幼虫です。たぶんカナブン。「あ!これは?なんかの欠片?」あ、それは当たりつぽい。「でも小つちや。その近くになんかない?」「てか腰が痛い。」「しやがむことなんて普段ないから。」「ふん。もうちよつと掘ろうや。」

今は腰痛よりユリネ重視です。「あ、なんか塊出てきた。でも、もうないみたい。」「収穫時期遅れたからなあ。そんなもんかも。ユリネは残念な結果でしたが大量に収穫できて良かったです。」



八尾市社会的風土所 職業

わかごぼうに 来ませんか?

☆参加対象になる方

「自分なりの社会参加の実現を考えたい」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
- ◇少人数の会話から話すことに慣れて自信を持ちたい方
- ◇行動範囲を広げるきっかけや家族以外の人と接点を持ちたいと望まれる方

※また、上記に該当するご家族・ご親族等のことでお悩みのある方もご相談いただけます。(ご予約下さい。)



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。



ウニもめる

独立を選んだ日に

家庭の事情と、就職活動の事も

あり一人暮らしを始めることになりました。親から独立して一人暮らしするのは昔からの夢であり、僕自身の第一目標でもあります。

僕は障がいを持っていました。障がい者が一人暮らしを成立させるのは簡単ではありません。体調が悪くなった時に炊事洗濯が出来なくなることもあるでしょうし、金銭的な不安や孤独にどう対処できるかという不安もあります。

しかし、自分の人生を変えるためには、今一步を踏み出さなければならぬと考え独立を決意しました。今は新しい家を決めて引越しをする前の段階です。正直な気持ちとしては不安が六割、将来への希望が四割ぐらいです。

これからは自分の責任ですすべてを行わなければなりません。予算内で家具を選び家電を選び、金銭のやり繰りをするのはしんどい事

ですが楽しい作業でもあります。

自由には責任が伴います。これからはその両方を楽しめれば良いと考えています。

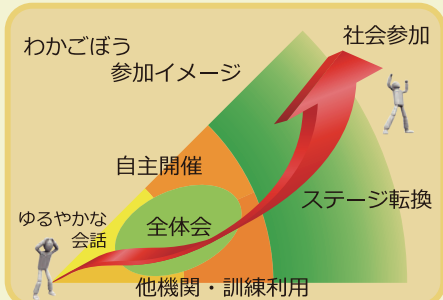
僕が独立という選択をする際に色々な方に助けて頂きました。家族、病院のワーカーさん、居場所の方、友人等、本当に色々な方に助けられて独立という選択をすることができました。

居場所に来た頃は全てを一人で決めていたように思います。今は誰かを頼るといふ事を覚えませんでした。頼れる仲間も増えました。それだけでも、わずかですが自分の成長だと考えています。そして、いずれは受けた恩を返せる側に回りたいです。これからも頼れる部分は誰かに頼りつつ、代わりに誰かに頼られた時にはフォローをしつつ。そう生きていけたらいいなと考えています。

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。



ネギはどこから?

勝手に生えてた



収穫したユリネとヤマイモとネギ、それと頂き物の銀杏を使って茶わん蒸しとネギ焼きを作る事にしました。ヤマイモは自由奔放にゴツゴツ育ち過ぎていて凹凸が激しく皮を剥くのに一苦労でした。ピーラーで剥いてみましたが、可食部が減るので包丁に切り替えました。少し、生で食べてみると梨と林檎の中間のような食感で香りも梨っぽかったです。茹でてみるとホクホクで栗のような味でこれだけでも美味しかったです。今回、エビの背ワタを初めて取りましたが、途中で切れてしまい難しかったです。他にも筍、鶏肉、かまぼこ、銀杏、しめじ、ほうれん草の下処理を終えて卵液と一緒に完成時の見栄えに気を配りながら器に入れてお鍋で蒸しました。余った材料は鍋仕立てのお吸い物になりました。

茶わん蒸しチームの裏ではネギ焼きチームがゆるゆる成分で痒くなりながらもヤマイモをすり下ろしていました。ネギの切り方は各ご家庭で様々でしたが今回は小口切りで統一されたみたいです。小麦粉とヤマイモとネギの分量については悩みましたが、「適当にやってみよう」と思い、開き直ってアバウトに生地を作りました。いよいよ、焼く段階になって道具が揃っていないことに気付く、慌てて道具を用意することにになりましたが、これは事前に準備しておくべきでしたね。フライパンに油をひいて生地を入れ表面がポツポツしてきたらひっくり返すのですが、ホットプレートや鉄板とはヘラの角度が少し違うので、これは失敗すると直感しました。でも、何枚か焼いてみて一枚もフライパンに生地が焦げ付かず見栄え良く焼き上がったので良かったです。

ネギ焼きは食べたらず少し砂が混じってたり重い感じがしましたが味は美味しかったです。茶わん蒸しは何の問題もなく美味しく頂きました。

砂を噛むほど畑を味わう秋

台風を耐え抜けたサトウキビ

今月は雨の日が多くて農作物への影響が心配になる展開が続きました。一週間くらい雨が続いていて、憂鬱になっていたところにとどめの台風が来ました。やっと台風が過ぎて久しぶりに晴れたので喜んでいましたが、畑の被害状況を確認していくと、やはり農作物が被害を受けていました。

成長途中のカブとレタスは株数を減らしたものの全体的には軽傷でしたが、背の高いサトウキビとネギはかなり傾いていました。台風の際は北から南へ風が吹くのでどうしても背の高いサトウキビがフェンス側へと流されます。基本は斜めに傾いたサトウキビを真っ直ぐにしてからできるだけ自立を保てるように根っこに土を寄せて直していくのですが、どうも週末に次の台風がまたやってきそうなので念のために支柱を立てて、事前の防御策を取ることにしました。



垂直にしつかりと畝に差し込んだ竹の支柱に前回の台風で折れてしまったサトウキビの葉を利用して固く括り付けます。これで、どうにか流されるのを防げれば良いのだけれど。次の台風もどうか乗り切って収穫まで無事に育ってほしいです。

わかごぼう

来月は聖護院カブと小カブ、ロメインレタスの移植作業を予定しています。他にもより多くのパーティーメニューを作る企画や第二回テーブルゲーム親睦会、パズルゲーム全面クリアキャンペーンに冬らしいアート作品の製作なども行います。ボランティア活動もありますよ。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。

