

採れたて!!

# わかごぼうのニュース

No.48

発行 2018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 1-4-1-201  
TEL:072-999-7900

## あの時の景色をもう一度

以前に修学旅行から帰ってきた弟を家族で関西空港まで迎えに行つて、家に帰る途中の高速道路から見た工場の夜景がすごく綺麗だったことに衝撃を受けて、いつかあのSF感満載の風景をもう一度、満足するまで見たいと思つている。そんな話をしていたら、「それじゃあ、身に行つてついでに写真も撮るか。」という事になつて話自体は

まとまっていたのですが、夜間イベントのためなかなか参加者のスケジュールが合わずに実施が延期されていました。ただ、今夜ようやく決行することになりました。日が暮れる前にわかごぼうに集まり、僕が行くスポットを聞かれた時、僕が見た夜景がどのあたりだったのかハッキリ思い出せず、パソコンで調べて夜景スポットとして紹介されていた浜寺公園を指すことになりました。



帰宅ラッシュの時間に重なつたり、道に迷つたりで予定よりも時間がかかりましたが、なんとか浜寺公園に到着。でも、ここからは工場が遠いと感じ、工場地帯の中へ中へと進んで行きました。工場地帯の真ん中で歩道橋を見つけたので登つてみると、どうやら結構有名なスポットだったらしくアマチュアカメラマンらしい先客さんが二人いました。「こんばんは」「こんばんは。今日はどちらから来られたのですか?」「あ、八尾からです。」「うわははっ! そんなところから? じゃあ、こっちにどうぞ」と先客さんは大きなカメラや三脚、なんかすごく綺麗な画質のビデオカメラをわざわざどかして場所を譲ってくれました。そこからは鉄塔を中心によくわからない大きな建物とそれをつなぐパイプ。やたらとまぶしい照明や大きな貯蔵タンク。まるでそれらが生き物のようにドクドクと稼働している工場が見渡せました。やっぱり、近くで見ると迫力やSF感がすごくて、そしてとても綺麗でした。SFアニメの曲を聴きながらその風景を見て僕はとても満足しました。ちよつとだけ遠かったけど来てよかったです。

ライトケシテ...!



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。

## 香りでよみがえった記憶

年度末恒例の未実施企画の復活で、今年度はカラルポップな米粉ドーナツとポップコーン作りに挑戦することになりました。

・焼きドーナツにしてみました。生地が柔らかくて焼き上がり後も取り扱いに注意が必要でした。デコレーションのチョコペンの先が固まって出ないアクシデントもあったけど、できる限りの飾りつけをしました。アラザンはなぜか固かった。

・焼きドーナツと並行作業で進んでいたポップコーン。鍋を火にかけながら回すのは何かのエクササイズみたいだったし、顔面にコンロの熱を受けて熱かった。でも、ポンポンと音が鳴るころには楽しくなってきました。

・自分は小学生のころ、どこかでポップコーンの作り方を習っていて家で何度かやっていたので、最近では作っておらず自分で作るポップコーンを久しぶりに食べて、家で作っていたころを思い出しました。あと途中でつまみ食いしたのが見つかり、ポップコーン好きがバレました。



できたての誘惑は強烈だから。

あの香りは反則

### ☆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。)

八尾市社会的居場所事業  
わかごぼうに  
来ませんか?

自分のペースで参加できます。

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

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)



わかごぼう

# たぶんキッチンじゃない何かだ

聞いたことも見たこともないキッチンという料理を作りたいという事で調べてみたらフランスが発祥らしい。それならフランスパンを器にして作ってみる事にしました。

フランスパンといつてもたくさん種類があつて器に選ぶとなると高さや幅があつて、オーブンに入るくらいの大きさのが良い。最適なのはブルドゥーというけど、そんなの専門店行かないと手に入らない。入手しやすいバゲットとバトルで悩んで幅が広くて長さも短いバトルを選びました。

今回の作業工程が一番難関だと思つていた器作りでバトルの上部を切り取るのに多少手間取りましたが、中身をくり抜く



・グラタンに近い食感でオシャレなおムレットを食べている感じ。朝食にこれ出てきたらプチセレブな感覚。  
・これはキッチンというよりホットサンドイッチやピザに近い感じ。  
・たぶん、キッチンとは違う何かになつてしまつたけど、これはこれで美味しかったからいいんじゃないかな。

のはスムーズにこなせました。もしかしら中に入れる卵液が溢れるんじゃないかと思つて、くり抜いたパンを入れてみると良い感じに卵液を吸つてくれました。でも、今度は嵩が増えてしまい、具が溢れそうになりました。

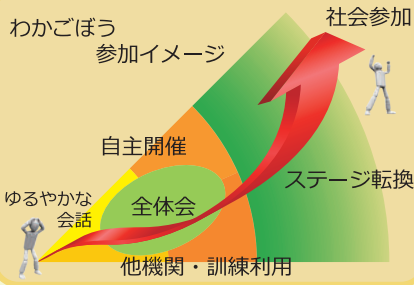
そつとオーブンに入れて焼くこと二十分、中の方も生焼けにならずに出来たようで安心しました。食べてみたらフランスパンが固い以外は美味しかったです。

○他の参加者の感想  
・インスタ映えるかというくらいに美味しそうにできていた。

## 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。



奈良漬けみたいなものでしょうか？

大人な味だ



アルコールが残つていて好き嫌いが別れました。好きな人はほとんど後引く味みたいですが、私は苦手な味でお茶漬けにしたらちよいどいいかと思いました。



春夏の農作物や農園運用について検討しました。栽培候補に挙がったのはシヨウガ・ナス・トウガラシ・大豆・空豆などで、パソコンで調べてみると既に種まき時期が過ぎていたり、用途が限定的だつたりで最終的にシヨウガ・ナス・大豆の三種に決定しました。  
更にそれぞれの作物の栽培方法を調べていくと大豆は支柱や網で支える必要があつたり、ナスは水を多めにやらなければならなかつたり、菜だと思つていたシヨウガも水分調節や日光調節など繊細な作業を手間暇かけてしなければならなかつたりすることが判明してしまいました。今回は畑のレイアウトをきつちり考えていかなければならぬようです。

とりあえず目の前の冬作物の最終撤去作業から行いました。半年ほど育てたカブですが収穫が遅れたのでトウ立ちしているかも知れません。せつかく育てたのだからできるだけ使いたい。漬物にしたらまだいけるかもしれない。どうせならやつたことのないパン床で漬けてみようかな。という感じでやつてみます。  
パン床は食パンとビール酵母でできた漬け床です。食パンをちぎつてビールで浸し塩を入れたらできあがり。とてもシンプルですが、発酵には生きたビール酵母が必要です。加熱処理していないベルギービールはいい香りがしてリラックスできました。どれくらいの大きさならうまく漬かるか、わからないので小ささまざまな大きさのカブスライスを作ります。食パンとビール酵母の相性でカブを美味しくして欲しい。一週間漬けてこまれたカブは思いのほか塩辛く、アルコールが残つていて好き嫌いが別れました。

# こいつは畑の季節は巡る

# 仕方ないのはわかっています

わかごぼうニュースに掲載する企画は参加者から提案があり、大まかな概要の説明や実施までのスケジュール、手順の確認などを経て会議で選択されれば実施が確定します。  
会議は全四回しかなく、それぞれの会議でたいたいの進捗目安が決まっていますので、欠席者が出ても出席者だけで決議が進みます。会議において重要なことはたぶん参加者によって答えは違うと思いますが、全員に共通して言えることはおそらく出席することです。まずは、その場にはいないと賛成も反対も追加案も修正案も示せません。

ところで、前回のブレンドハーブティー企画では免疫力向上や美容効果などの底上げを計ることが目的の一つでしたが、実はあまり飲まなかつた方々もいたので。そして、たまたまかもしれませんがその方々の病欠が重なり会議参加者が自分一人になる独裁状態になつてしまいました。  
さすがにこの状態では実施スケジュールの調整ができません。病欠は仕方ないし、自分の体が一番なのはもちろんだけど一人はさみしいです。(自分もあまり飲んでいなかったのですが...) 以上が独裁者になつてしまった男の独り言でした。

## これからのわかごぼう

来月は春らしく、お花見に合いそうなスイーツ作りや、見晴らしの良い屋外で楽しく半日を過ごすピクニック、講演会や学習会への参加などを予定しています。他にも軽めのスポーツで体を動かしたり、ちよつとだけ繊細なアート作品への挑戦も行います。

もちろんボランティア活動もありますよ。みんな似ている。ひとりにはよくない。つながる力を身に着けよう。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。



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。