

採れたて!!

わかごぼうのニユース

No.50

発行 2018年5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

我々は失敗を重ねた。何故だ!

オシャレな朝食作りに挑戦したい。クレープやりたい。よろしい、ならばガレットだ。

そば粉を使ったクレープみたいなもんやし、オシャレ度でははるかに上やるってことで調べてみたらそば粉を寝かせるの一日かかるらしいので二日企画として日程を合わせることに。

そば粉入手に動いてみたら、ガレットミックスを見つけてしまった。どうしよう?ガレットミックスを使えば一日でできるけど、用意したレシピは二日かかるやつでたぶん同じには作れない。でも、時間は短縮できるのでその分、別のことができる。あれこれ相談して事前レシピとは違うミックスを使う事にした。

最終的な完成イメージは四角く折りたたまれたガレットの中心にハムエッグが包まれている感じで。生地焼いて具材乗っける。折りたたんだら完成でいける。しかし、その感覚はめちゃくちゃ間違っていました。

想像以上に生地の扱いが難しい。フライパンが小さくて返しが入らず、生地を剥がすのにかなり手間取りました。もたもたしている間に生地が固くなって、具材をつけるどころまでいったのに折り畳めない。何回も失敗を繰り返して、まともな皿ができないまま生地がなくなっていました。

不完全燃焼で終わったガレット。モヤモヤしながらの帰り道、頭の中でなぜ失敗したのかを考える。事前に準備していたレシピは、なく、当日にレシピを変えたのがダメだったのか?いや、違う。火が強かった?一度に流す生地が多かった?そんな考えが頭をぐるぐる回る。結果、答えは出ないのだが自分はずまくできないことをすごく恥に感じてしまう。でも、上手く出来なかった後、なぜ?など考えるのは面白く好きかもしれない。そんな二律背反の感情を成長させたイベントでした。

次、リベンジできそうならホットプレートでやってみよう。次は絶対成功させる。



デハ、ゴイツヨニ?



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お話を学べるから。

久しぶりに土に触れる楽しさ

農園部に初参加しました。雑草抜きから始まり、育ちすぎた防虫用のネギを抜き、頂き物のアンノウイモやシヨウガを植えるために天地返しをしました。スコップで土を掘り起こして畑を耕すのですが、すごく腰が痛くなりました。

天気は快晴。陽射しはかなり厳しかったけど、お昼過ぎにいたし風も吹いていたからバテずに作業できた。それでも汗はかいたけど。

シヨウガは数日、日光を当てることで発芽しやすくなるらしいので、種シヨウガに土をかぶせるのは早朝清掃のタイミングです。陽射しにも弱いので日除け用にサトウキビも植えました。日光に当たったシヨウガがどう変化するか気になるので次回も是非参加したいです。



これってネギが雑草化してない?



ギリセーフ!!



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

- ◇社会参加を望みながら不安を感じている方
- ◇これからの自分を考えたい
- 家族以外の人との関わりが薄い方
- ※また、その方のご家族・親族の方もご相談いただけます。(込み合う場合がございますのでご予約下さい。)

今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。そんなあなたに答えるための社会的居場所です。

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

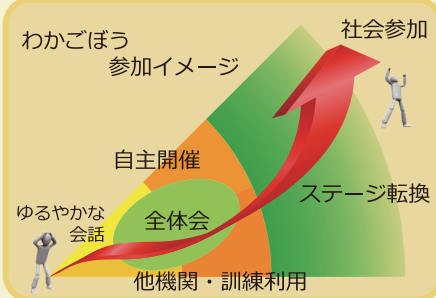
お問い合わせ & 参加申込み
電話：072-992-6921
✉ : wakagobou@yaops.jp
電話受付時間：10:00-17:00 (祝日除く月~金)



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。



屋外での喫食がメインなら？

ピクニック



○帰りのケーブルカーで思ったこと
 ・車窓から見える山道に、安易な気持ちで登ってしまった後悔と達成感で複雑な気持ちでした。
 ・のんきに参加した自分を恨んだけど、全員怪我なく目的地に行けたし、楽しかったです。
 ・想像以上にきつかったです。でも、登り切れた。ピクニックというより登山のレベルでした。
 ・どんな山も甘く見てはいけません。割とマジで。



いよいよピクニック当日。十分に高安駅に集合すると、目標物の建物が近くに見える。あれくらいなら一時間あればたどり着けるんじゃないか？僕は以前恩地神社にも登ったことがあるし、普段からウォーキングもしているんで体力には自信がある。これくらいは余裕だ。
 早速、駅から山の麓まで移動する。そこそこの斜度に軽く汗ばむけど、まだまだ全然平気。畑地帯を抜けてケーブルカーの駅に到着。駅前の地図看板には下調べでわからなかった山道があった。大道越えというルートらしい。道があるなら行けそうだ。廃墟に寄り道してからお寺でトイレを借りて、いざ山道へ。
 山道は予想をはるかに超えた地獄の傾斜だった。いつの間にか舗装された道から土の上に木や石を置いてだけの道になり、獣道になり、こんなところ本当に人が登れるのかという道になった。気温も低いし、風も強い。一気にヤバい感じになった。数メートル進むだけで心臓が激しく動く。体が酸素を欲しがらる。息が続かない、足が重い。休みを繰り返しながら少しずつ進んだ。
 そして、最大の難所がやってきた。ぬかるみだ。道幅いっぱいぬかるみは斜面のずつと先まで続いていて、かわすのは無理だった。全員がぬかるみにはまる。僕は心がポキンと折れた。「もう、帰りたい。」ゴールが見えない。でも、進むしかない。引き返しても、あのぬかるみがある。重い心を引き摺って進むと、ふいに橋が見えた。心からホッとした。人工物を見てこんなに落ち着くなんて思わなかった。橋から近い所に今回のゴール、高安山気象台レダーがあった。ようやく辿り着いたのだ。

気力と体力がゴリゴリ削られる

自分の思う通りにその達成感



高安山気象台レダーのお隣にちよつとした広場があって、ここでレジャーマットを広げてテーブルを組み、コンロにやかんをセットしてお湯を沸かします。前日にしっかりとテーブルの組み立て方の練習をしていたのですが、登りでぐちゃぐちゃになっっていることもあって少し時間がかかりました。お湯が沸くのを待っている間、みんな持参していた食べ物をつまんでいます。バナナ、おにぎり、お菓子、あと頂き物のネギ味噌せんべい。しばらくするとお湯が沸きました。
 私が持ってきたカップ麺は後入れスープの五分待つタイプで、他のみんなは三分タイプです。うごんの人もいました。出上がりのタイミングを合わせるために五分タイプの人が先にお湯を入れて二分钟后に三分タイプの人がお湯を入れます。出上がって一斉に食べようとしたところで、私だけ蓋の上で暖められたスープを入れるのに手間取りタイミングがずれてしまいました。
 出遅れ感があったけど、山の上で食べるラーメンはとても美味しかったです。正直、これのせいで持参物が多く、だいたい片手が埋まったまま登ってきたので危ない場面もあったけど、苦勞した甲斐はありました。食後に帰り道をどうするかが話し合われました。もちろん全員一致でケーブルカーということになりました。実はケーブルカー初めてなんで楽しみます。ウキウキして駅に向かいました。



私たちが食べたカップ麺は後入れスープの五分待つタイプで、他のみんなは三分タイプです。うごんの人もいました。出上がりのタイミングを合わせるために五分タイプの人が先にお湯を入れて二分钟后に三分タイプの人がお湯を入れます。出上がって一斉に食べようとしたところで、私だけ蓋の上で暖められたスープを入れるのに手間取りタイミングがずれてしまいました。



出遅れ感があったけど、山の上で食べるラーメンはとても美味しかったです。正直、これのせいで持参物が多く、だいたい片手が埋まったまま登ってきたので危ない場面もあったけど、苦勞した甲斐はありました。食後に帰り道をどうするかを話し合われました。もちろん全員一致でケーブルカーということになりました。実はケーブルカー初めてなんで楽しみます。ウキウキして駅に向かいました。

この感覚が伝わればよい

きっかけは企画アイデアの参考にしようと思っただけで、動画を撮っていたら、休憩の際エスプレッソマシンを使ってラテアートを作っていたのを見たことだった。でも、そんな大掛かりなマシンはない。調べてみたらフローサーを使ってミルクを泡立ててもいいらしい。開催当日の一発勝負は怖いので、家で作り方の記事や動画を見たりして手順を頭に入れ、前向きな気持ちを高めてから練習を始めた。手順自体は少なく、レンジで温めたミルクをフローサーで泡立ててココアに注ぎながら絵を作りあげる。これだけです。
 とろろが、ミルクを泡立てて、さらにミルクと混ぜ合わせて艶のあるミルクを作り、空気を含ませて少しだけフワッとさせる。これが全くだせない。空気が多いとココアの上にポテッと乗っかってしまおうし、少ないと直ぐにココアと混ざってしまう、絵を描く暇もない。牛乳数本使って全く成果出ず。時間がかかりそうだが、感覚的な部分が多く、言葉でなかなか伝えることができません。伝える方も教わる方も相手が何を言っているのか推し量りながら、ミルクの泡を最適な状態にする練度を高めているところです。来月までにはどうにか完成させたいなあと思います。(つづく)

これからの

わかごぼう



来月は軽めの運動を楽しむスポーツ系イベントや、できるだけ遠くへ行ってみる県外探訪企画などのアウトドア系イベントを予定しています。他にもお茶の淹れ方や出し方を学ぶ会に、いくつかの長期企画も進行中です。もちろん、畑での農園部活動やボランティア活動だって忘れちゃいません。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。