

採れたて!!

# わかごぼうのニュース

No.57

発行 2018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 1-4-1-201  
TEL:072-999-7900

## 梅北エクスプローラー開催

元々はウォーキング企画でしたが、どうせ歩くなら面白い場所がいいということで梅北エリアが選ばれ大阪では最先端のバリアフリー設計に基づくホットスポットでリア充しようという方向性でまとまりました。今回は珍しくすんなり開催日時も参加メンバーも決まったのですがイベント直前の会議でほとんど不参加メンバーが休んでしまい、下見係から報告があった車椅子移動での留意事項や集団行動時の決め事など最後の詰めができませんでした。これでうまくいくのか？他の人はともかく自分には外出に不慣れなので不安で仕方なく当日まで心ここにあらずでした。



当日の待ち合わせ場所には集合時間三十分前に着いたのですが、もう先に人がいて「あれっ？」となりました。こういうイベント時は殆ど自分が一番最初に着いていたのですが、まさかの三番手でした。最後の参加者が集合時間二分前に到着し、全員揃うと駅員さんに車椅子介助を依頼して電車移動開始です。

大阪駅に到着すると駅員さんから「特別車両が間もなく到着するのでよろしければご覧下さい。」と勧められたので、しばらく撮り鉄してからルクアフードホールヘラッシュを探しに行きました。TVでも紹介されていましたが、実物はそれ以上に楽しい演出や珍しい食べ物、飲み物が所狭しと溢れるように並べられ時間と集団行動を忘れさせる誘惑がいっぱいでした。

案の定、嫌な予感的中し固まってフロアを移動していたはずが一人減り二人減りといった間にかメンバーがバラバラに。やっぱりこうなつたかと思いつつ今回もみんなを探して走り回るのでした。行き違いや聞き間違いが絶妙に折り重なって時間を浪費してしまい、十階にあるテラスでランチする頃にはアツアツの Pasta が冷めて伸びていました。でも、美味しかったです。(次号へ続く)

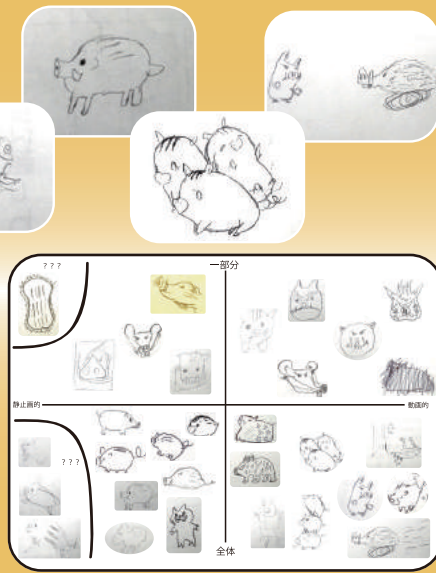
バッテリーシキニシマスカ?



アツアツは善手方!

## 千支キャラクターデザインコンテスト

来年の千支は亥。というわけで今年も千支キャラクターデザインコンテストが開催されました。力作・迷作揃いの三十一候補からキャラクター重視で二体が選出されます。どんな亥が誕生するのか楽しみです。



キャラ設定が重要ポイント。

話せるキャラで

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。

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。)

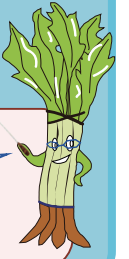
今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。  
そんなあなたに答えるための社会的居場所です。



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。



ウニもめるよ

# 無添加ジャムを作りたい

ジャム作りの提案に無添加の方向性と糖分の種類による食味の比較を加えてやってみることにしました。材料は話し合った結果、リンゴ・イチジク・カボチャに決まりました。

ところが、イチジクは時期的にもう入手できず次点のイチゴ(冷凍)に変わりました。レシピも直前で変更します。

イチゴジャムに使う砂糖は上白糖ときび砂糖の二種類です。それぞれ分けて作ります。

リンゴは火にかけてもなかなかジャムらしくならず少し不安になりましたが、時間と共にジャムらしくなってホッとしました。イチゴに比べて香りはそんなに



ませんでしたがシナモンを加える一気にリンゴパイの香りになってパイを作りたくなりました。カボチャは作業時間短縮のため少し過熱して包丁で厚めに皮を削ります。次に、オレンジ果汁を搾るのですが、素手で握って搾り出せというムチャブリに自分の握力では全然無理なので普通に切つて搾りました。カボチャを裏漉ししてから砂糖と搾りたてのオレンジ果汁を混ぜて煮詰めた後に粗熱を取れば完成です。

## 完成後の感想

・ジャムって意外と作れるんだと思いました。作ったことなかったのいい経験になりました。

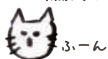
・久しぶりに作業したけど動きにくかったのが残念。出来上がりの味が気になる。美味しいかな？

・上白糖は突き抜けた甘さを感じました。いわゆる市販のイチゴジャムです。きび砂糖はイチゴの酸味も感じられる自然な甘さでした。



# 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

# 自分で自分に問いかける



今年も一年を振り返る時期がやってきました。うかうか過ごしたのか、しっかりと変化を実感できたのか。それぞれの胸にそれぞれが問いかけます。

## ○今年一年を振り返ってみて

・今年には精神的に冬休みと夏休みが来てしまい長く休むこともあったけど、十月位から生活リズムも整えて働く準備をしていました。現在はB型作業所に行き始めて、取りあえずは遅刻せずに行けています。

・今年には自分の心情が大きく動く年だった。わかごぼうに来てからずっと今の社会に対してどう関わっていくかを考えてきた。自分としてはやはり不登校やひきこもり問題が気になる。今年にはそんな子どもを持つ親が集まる学習会やシンポジウムに参加した。今までの自分なら恐怖心で参加しなかっただろう。職業体験もしたし、人生初めてのバイトもするなどチャレンジした一年だった。来年も今年のようにいるいるチャレンジする年でありたい。

・一年振り返って思ったことは仕事がだんだんとしんどくなってきたことです。もう勤続六年目なので期待される仕事量やレベルが勝手に上がります。来年や再来年ももっと上がっていくでしょう。そんなしんどさを紛らわすためにわかごぼうでは折り紙を折っていた一年でもありました。最初はできなかつたけど、少しずつできるようになってきてお祭り用のくす玉作りに貢献できたのは役に立てた気がして嬉しかったです。

・今年には仕事面で自分に自信が持てるようになりました。一人暮らしを始めたことで料理スキルも上がりました。他にも資格取得のために講習に行ったりと更なるスキルアップを目指しています。

・春から中間就労へ行ったり、通院のリハビリ内容が変わるなど変化があった一年でした。人との関わりが変化することで気苦労もありましたが自分の中では一歩進めたなと思えました。

# 葉がなくとも育つのか?

栽培を続けてきたダイズの葉が茶色く変色してきています。やっぱり葉がないと育たないのか、それともこれが成熟過程なのか。どちらかわからないので変色した葉を回収して中身を見てみることにしました。

緑と茶色が混在する葉のうち茶色い葉だけを回収します。中腰での回収作業はかなり腰に来ますね。一度で全てを回収する前に集中力が切れたので二日に分けて回収しました。

回収してきた葉の中身を確認します。豆を出すだけで簡単と思いつつ、いざ一つ目の豆を出そうと割ってみると豆ではなく芋虫が出てきたので、内心「ええ〜」と思いながらクールに確認作業を続けます。元々虫が苦手な人はもの凄くびびりして声が上がっていました。回収一日目の豆は乾燥していましたが少量、二日目の豆はまだ柔らかいものも多く中量ありました。それぞれビニール袋で保存しておいたのですが、中量の豆の一部がカビてしまいました。これは乾燥不足が原因でしょうか。その後も栽培を続けましたが、これ以上は成長しませんでした。やはり葉は必要という結果に。残りの実を十分に乾燥させてから回収してダイズは撤去。まあ、来年に再挑戦で感じますかね。

# わかごぼう



来月はアンノワイモの収穫や夜間イベントでの出張ドリンクサービス、見た目綺麗な和菓子作りと意外な組み合わせの一品作りに挑戦します。他にも大掃除で出てきたものを適正な方法で処分する方法や基本的な記事の書き方・構成の考え方を学びます。ボランティア活動やテーマトークもありますよ。

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。社会的居場所事業わかごぼう新規参加者募集中です。