

採れたて!!

# わかごぼうのニュース

No.62

発行 2019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

## まちの変化を感じてみよう

以前からちよつと気になっていたまちライブラリーに行ってきました。まちライブラリーとはオススメ本を皆で持ち寄り寄贈して蔵書が増える民間の図書館です。既存の図書館とはシステムが根本的に違います。最大の違いは寄贈された本には読者が感想を書けるカードがついていることです。寄贈する本に関しては大変自由度が高く、中には自分で作った本も寄贈されているとか。まちライブラリーはオーナーさんが個人であったり、企業であったりと多様です。設立場所も民家だったり会社の一角だったりします。どういったテーマの本を並べるのか、本の貸し出しを行うのかもオーナーさん次第というところが面白く、特色になっていると感じました。



や普通の図書館ではまず見られない本と出会うこともあるようです。空間的にもお洒落でくつろげる場所となっているのが印象的で新鮮でした。

いくつか開催されているワークショップイベントのうち、ハーバリウムに参加しました。最初にワークショップ参加者同士の交流から始まり、自己紹介を兼ねたオススメ本紹介を行いました。久々のプレゼンで少し緊張しました。講師の方からハーバリウムとは「植物標本」を指す言葉だと教えていただきました。瓶などの容器の中にドライフラワーを入れて専用オイルで満たすことで完成します。一年間ぐらい経ったら、色が変わってきたりもするみたいです。



ハーバリウムを作ってみて講師の方にわかりやすく教えて頂きながら自分のイメージでドライフラワーを組み合わせていきました。入れる順番や位置の微調整が難しく、いざオイルを入れてみると浮いてしまいました。思っていたより長く切ってしまったと奥深さを感じて、やり込み要素があつて集中もできて楽しかったです。

### 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。



### ☆参加対象になる方

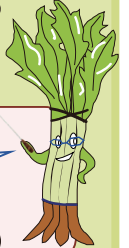
- ◇社会参加を望みながら不安を感じている方
- ◇これからの自分を考えたい

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。

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。

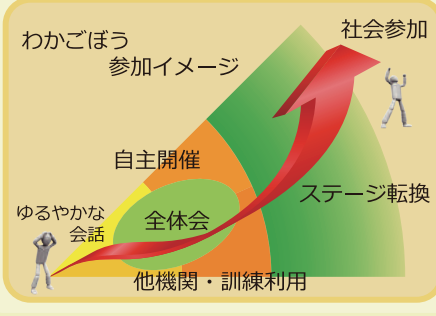
開催時間：毎週木曜日14:00-16:00  
開催場所：わかごぼう  
八尾市南本町7-6-23  
※JR八尾駅から徒歩15分なので自転車推奨

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：9:00-17:00 (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。



精神的に癒されるって  
大切ですね。

たまにはエエやろ



最後に高山植物ゾーン。ここの花は全体的に小ぶりで、か弱く色も薄げです。でも、夏の山で見るとフツと癒されそうな可愛らしさで一番心惹かれるゾーンでした。

〇久しぶりの植物園に訪れてみて

- ・気候によって花の付き方、生え方が違い、写真を撮りながら勉強できました。特に熱帯植物の鮮やかさは抜群で目に冴えるという言葉が頭に浮かびました。
- ・珍しい植物をたくさん見てテンション上がりしました。植物園ってつまんなさそうなイメージでしたが、すごく楽しかったです。
- ・あのサボテンなら焼いて食べられそう。」とか「トゲ多すぎて下処理する気にならん。」とか食べる話がメインのチームもいました。

## 蒸し料理で蒸しパンって…

おやつじゃなくおかずになるような蒸しパンを作ろう。私は準備物リストに書いてある通りにスーパーで小麦粉や野菜などに購入しました。戻ってきてすぐに調理開始です。

材料の野菜を全て一センチ角に切るとの事ですが、「一センチ角の意味がわからず、「形はどうするのか?」と思いつながらんとか玉葱を刻みました。カボチャ担当の包丁の使い方も危なっかしかったし、ニンジンとさつま芋は皮剥きからしてすんなり剥けず苦労しているみたいでした。どうにか切り分けた野菜は大皿に集めてレンジで加熱し、ボウルに作って置いた生地と混ぜ合わせておかず蒸しパン



の生地は完成しました。あとは型に入れて蒸すだけですが、私は少し多めに入れて蒸すすぎてしまい、最初に蒸してみたところ不揃いな形になりました。初回を教訓に二回目以降は型に入れる生地量を調整することができました。他にも肉まん風の蒸しパンも作ったのですが、自分で調合した醤油タレを入れ忘れて、胡椒だけの味付けになってしまいました。「料理に失敗は付き物」と言いますが今回それを体験することになりました。

〇食べてみての感想

- ・蒸しパンというよりは見た感じが焼売っぽく、味わいはグラタンに近い。蒸しパンじゃないものが出来上がりました。
- ・食べてみた。グラタンみたいな味だったけど自分は好きじゃなかったな。
- ・野菜蒸しパンはもちりとしていい。肉まん風蒸しパンも生地はしっかりしているが後一つ足りない味だった。

## ポタニカル・ヒーリング



(前号まで) 緑地公園でのピクニック。ランチのあとにへびと戯れ、植物園に無事に到着しました。

咲くやこの花館にはいくつかのテーマ毎に展示室があります。最初のテーマである熱帯雨林ゾーンでは湿度と熱気の出迎えがあり、急激な温度変化に鼻水とくしゃみが止まらなくなりました。子どもが乗っても沈まないハスの葉に乗ってみたかったり、パピルスの原料になる植物を見て「こんなだっただー。」と思ったり、食虫植物を見て「ポケモンにこんないたな。」と思ったり、バナラの香りに癒されたりしました。

大きな草であるバナナやパイナップル、そして聞いたこともない果実が生る木や綿ができる木(収穫大変そう。)など全体的に個性的でアピールが強い花木が見られる熱帯花木ゾーンで集団がバラけましたが、そのまま各チームのペースで見て周ることにしました。

乾燥地植物ゾーンでは大小様々なサボテンに過酷な環境下で生き抜く逞しさを感じたり「奇想天外」という、五千年も生きている植物があることにビックリしました。

## わかごぼうクッキーを作ろう



「わかごぼう」をモチーフにクッキーを焼いてほしいとリクエストがあったのでやってみることにしました。クッキーに文字を書くのが、文字型クッキーにするのか。その場合は型抜きフリーハンド?型抜きの場合は自作が購入かなどを事前に話し合っ決めてました。

まずは材料の計量から。小麦粉、砂糖を量ります。袋の切り口を小さめにしたら出にくかったです。次に卵を割るのですが失敗しないか怖かった。でも、ちゃんと割れました。粉と卵を混ぜ合わせる時に粉を足していくとどんどん重たくなっていきます。手が疲れました。量が多くなると生地がまとまるのが不安でしたが、幸いまとまってくれて、ほっとしました。

そして、ここからが一番難しい成形です。特に「わかごぼう」が難しい。ある程度、型を抜いた後、天板上で整えるという方法になりました。焼いている間に割れないか心配でしたが、少々ひび割れ程度で済んで、文字もそんなにつぶれていなくて「わかごぼう」と読むことが出来たので成功と考えていいかなと思いました。試食してみるとホロホロと口の中でほけていきます。甘さ控えて何個でも食べられる美味しさでした。

### わかごぼう



来月は涼感たっぷりババロア作り、様々な技法で挑戦する染色体験、敢えて苦手なこととに挑む水彩画ポストカードを予定しています。また、畑では夏野菜の手入れや、放っておけない夏の雑草処理も行われます。他にもシーリングスタンプや石材アクセサリーの作成、ギモーヴ作りなども検討されています。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わかごぼう新規参加者募集中です。