

採れたて!!

# わかごぼうニュース

No.65

発行 2019年8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

## フルーツカット、そこそこが正念場

断面萌えなんていう言葉があり、断面が綺麗で写真映えしそうなのはサンドウイッチと考えて、企画に出てみました。

サンドウイッチというと、食事系にするかデザート系にするか。レシピ等を見ながら、どうするか話し合いました。最終的に飲み物との兼ね合いもあり、フルーツサンドに決定です。加えて切ったときに断面がきれい出るように作ろうというのをコンセプトにしました。その為のレシピも調べておきました。

当日、初めてフルーツカットから作業開始です。缶詰という話もあつたのですが、気を利かせたスタッフさんが用意してくれた、夏らしいフルーツを加えたパイナップル、キウイ、マンゴー、イチゴの四種類。

私は、フルーツなんて切ったことがなくて、どうすればいいのかわからず、まずは大きいものからしていくことに。

パイナップルに切り方が書かれた紙が付いていたので、それを見つづ経験のあるスタッフさんの説明を聞きながら切っていきました。そうは言ても、実際やってみると勝手が違つて難しい…。

中でも皮を剥くのが苦手だと気付いたし、中身を取り出す必要のあるマンゴーは取り出しにくくて大変でした。果物からは果汁が出てきてツルツル滑るし、凄く手がベタベタもする。

でも、ウェットティッシュで拭きながら、果物を全部最後まで切つていくことが出来ました。

クリームを作つて、パンに乗せて、果物をどう並べるかすごく迷つたけど、レシピ通りにしました。並べ終えて最後にウェットティッシュを渡されて受け取ろうとしたとき、やつてしまつた。受け取れず、パンの上にかかってしまった!

完成させたものをラップで包んで、冷蔵庫で冷やしました。最後にサンドウイッチを切る作業です。切りにくい…。分厚いし、パンが動いて上手く切れない。包丁の先で切ると、何とかうまく切ることが出来ました。

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こと学べるから。

## 何もかもが初挑戦

初めての移植とネット張り作業をしました。

スタッフさんから作物の成長のために、今日のうちに移植とネット張りをしないと間に合わないという話が出て、雲行きは怪しかつたので雨が降るまでという時間制限ありで決行です。

まず、バジルの移植から行いました。スコップで穴を開けてから、根を傷つけないようにスコップで周りの土ごと掘り返して、掘つておいた穴に移して土をかぶせました。完了して、ヒヨウタンの苗にネットを張ろうと思っていたら雨が降ってきて、「急がないと!」と思つても、初めてで四本の支柱の棒を同じ位置と深さに上手く揃えることが出来ません。

先に穴を開けてやろうとするバジルの葉が邪魔をしたので、バジルを移してネット張りを再開。ネットがたゆんでいてやり直したりしましたが、ネットが綺麗に張るように引っ張りながら止めて、ツタを伝わせました。



わかごぼうは

## 失敗できる場所

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、どうしたらいいかわからない。  
そんなあなたに応えるための社会的居場所です。

### お問い合わせ&参加申込み

電話: 072-992-6921

E-mail: wakagobou@yaops.jp

電話受付時間: 9:00-17:00 (祝日除く月~金)

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



# 見た目で判断してはいけない

前回の企画で使っても尚大量に残ったフルーツが食べるには多すぎたので、何か上手く活用できないかと考え、ミックスジュースとノンアルコールで作るサンダリアを作ることにしました。

サンダリアは容器にフルーツを適量入れ、ジュースか炭酸水を注いで漬け込み、冷蔵庫で冷やせば完成の簡単レシピです。次はミックスジュースです。ミキサーにフルーツを入れて、ここで牛乳を注ぐのが普通なのですが、調理に携わっていたメンバーが普通に作つても面白くないと言つて、わかごぼうに来るまでに買って來っていた乳飲料を牛乳の代わりに注いでミキ

サーにかけました。ミキサーの中でフルーツと乳飲料が混ざり合つてく様は、理科の実験をしているようでした。

完成したものを飲んでみると、ミキサーの掛け方が甘かつたのかフルーツのツブツブ感が残つていて、飲むというよりは食べるという表現が近いミックスジュースになりました。ありあわせのもの、しかもほぼ自分量で作つたにしては満足のいく美味しさで他のメンバーにも好評でした。

飲みきれなかつたジュースをふと見ると、フルーツと水分が分離し、二層になつていきました。分離原因は、牛乳を乳飲料にしたからなのか、バナナを入れていなかつたからなのかはわかりません。

見た目は変われど、飲んでみれば味はそのまま「見た目で判断しないだめなんですよ。」と作ったメンバーが呟きました。

# 運動不足を解消しよう!

生涯学習センターががやきに足を運んだ際に『有酸素運動コーナー汗を流してリフレッシュ』

というチラシを見たことから始まりました。

チラシの内容を読んでみると、かがやき二階の一角に運動コーナーがあるよう、運動不足で体力も落ちてきたように感じていたメンバーは会議で提案すると意外にも通つたので、参加者を募つて汗を流しに行きました。

当日、十時集合。入口に行くと受付の人に「チケットは一階で売っています。」と言われ、スタッフさんが買いに走るハプニングもありつつ各自準備して、まずはエキサイトバイクという器具を使って運動でした。

この運動は自転車のペダルに負荷をかけつつ漕ぐという運動でした。これを約三十分間行います。回転数を約七十を目標にして最初の負荷のレベルは四からのスタートでした。しばらくから個々に差が出始めました。負荷を上げられた際の反応がメンバーによって違うのです。バテる中、インストラクターさんに負荷を上げられて苦しむメンバーもいれば、むしろ自ら上げていくメンバーもいました。

続いて行つたのは、ウォークミニというインストラクターさん曰く一番しんどいという運動でしたが、三十分間歩いたままの状態でも苦じやありませんでした。立ち仕事が多いせいかなと思いまして。最後に、クールダウンということで背筋伸ばしやアキレス腱を伸ばす運動をして終了です。後日、筋肉痛確定かと思っていたメンバーの殆どが何もなく、ないどころか私は、日ごろ朝起きた時にある頭痛がしばらくの間なくなつていて効果があつたようでした。

ただ、続けていくことに意義があつて、健康には継続が必要だと思いました。

# 出かける前の確認は大事

朝から土砂降りの日、いつものようにショルダーバッグで通勤していたのですが、信号が赤になり立ち止まると、バックが軽く感じて嫌な予感がし、バックを見てみるとチャックが全開で、中に入つていたはずの財布だけがなくなっていました。

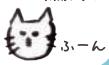
財布の中にはお金はもちろん、鍵など大事なものがたくさん入つていたので、慌てて来た道を雨に濡れるのも構わず引き返しました。注意深く何度も往復して探しましたが見つからず、近くにあつた交番で落としたことを伝え、いざ仕事に向かおうと思つも財布のことが気になつてしまい、また来た道を引き返しました。

結局、そこまでしても見つからず、意氣消沈するところまで気にならなかつた濡れた服の重みが急に気持ち悪く感じ、尚更気分を落ち込ませていると、携帯に着信があり、出てみると職場の方からの連絡で自分が財布を気にするあまり遅刻することを連絡していましたことに気付き、心配され申し訳なく思った反面、職員の方から「どんな理由であれ、遅刻するなら連絡しないさい。」という当然の理由で怒られ、更に気分が落ち込んでしまい、最悪の一日となりました。

来月は、終盤を迎える夏野菜の収穫と撤去、および畠の恵みを活かしたパスタ作りを行います。その他にも自家製木工酸団子を作つたり、ギリギリ滑り込み感のあるタピオカを使った数種類のデザート作りに挑戦します。もちろん、いつものボランティアやテーマトークもありますよ。

## 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



### これからのわかごぼう



みんな似ている。ひとりはよくない。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。



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。