

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.75

発行 2020年6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

思い出一緒に、旅気分

大阪の感染拡大への規制が少し緩和されてきました。が、それでも外出はなかなか難しいのが現実です。

なので、少しでも外に出た気分を味わってもらえたらと思いついて、全員で大雨の中を昨年、外出した場所をピックアップしていきましました。図案化してみると、昨年は外出企画が多く採用された傾向にあり、範囲は遠方になると他県に跨いでいて、リフレッシュを求めて、自然の多い場所に行きました。

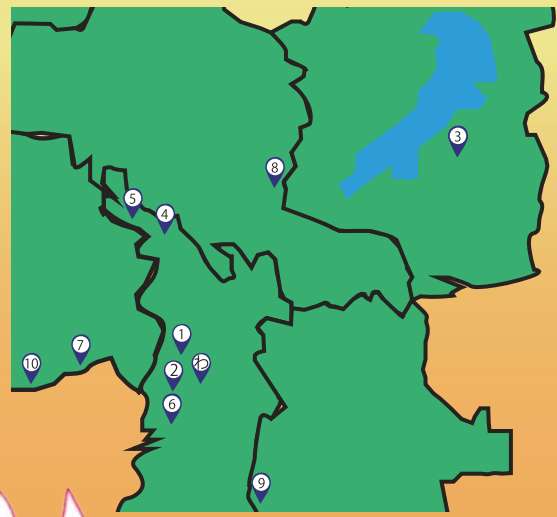
外出企画は、活動時間が普段より長く、半日出すっぱりもよくあることなので感じる疲労感もいつもより強い、なんてこともあるので、自分の体力配分を自己管理する一環の一つとして使われています。それに、一日中参加したメンバーと一緒にいることになるので、コミュニケーションも増えて普段会う中では気付かない新たな一面を垣間見ることがあります。

特に印象に残っている外出企画は、咲くやこの花館にピクニックも兼ねて行った外出と年末から元旦に掛けての初詣ちゃ

と、ここまで外出企画の事ばかりを、焦点を当ててきましたが、ここわかごぼう内の活動も変わりなくあります。



気分は遠出チュー



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。

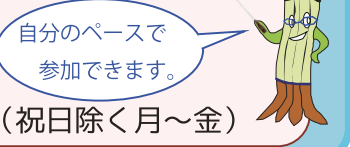


☆参加対象になる方
◇社会参加を望みながら不安を感じている方
◇これからの自分を考えたい
家族以外の人との関わりが薄い方
※また、その方のご家族・親族の方も
ご相談いただけます。
(込み合う場合がございますのでご予約下さい。)

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
来ませんか?

ウニもめるよ

開催後も安全第一に

四月に緊急事態宣言が発令され、それに合わせてわかごぼうが活動を休止してから早二か月が経とうとしています。

最初は、四月いっぱい活動休止と言われていたので、皆一か月我慢すればいいんだと思っていましたが、その後も、感染者は減るところが増える一方となり、もう一か月の延長になりました。

幸いにも五月の時点で、感染者の数は出ているものの減少傾向にあるため、政府は五月いっぱい、緊急事態宣言を解除の方向で考えているようなので、六月からはわかごぼうも無事開催できそうです。

皆の居場所をまた開けることが出来るのは、嬉しく思っていますが、不安なこともあります。約二か月という長い期間、普段

社会や家の中で溜まったストレスを軽くするために居場所を活用していた人たちが、外出自粛など今までに経験したこと無いだらう事態で、どれだけストレスや不満、不安が溜まっているのか見当が付きません。

また、緊急事態宣言が解かれる方向になっているとはいえ、コロナウイルス自体が収束したわけではなく、少なくなってきたとはいえ、まだ感染者を、増やしているのが現状です。

自粛要請が解かれて、コロナウイルスへの緊張感が緩みが生じたときに、感染の第二波でまた感染者を増やしてしまわないように、わかごぼうが開かれても、部屋の換気や参加者へのこまめな手洗い指導、マスク着用などの周知をするなどコロナウイルス感染予防の出来る対策は徹底して行って、安全に開催していきま

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

反復は習ったその日に

人間、一度覚えたことを覚えなおすことは最初に覚えたときより難しいことではありません。

エビングハウス忘却曲線というものを知っているでしょうか。検索すると、人間の記憶の『忘れやすさ』を示すグラフのように紹介されていることが多いのですが、これが大きな間違いなのです。忘却曲線は記憶の『節約率』を表したグラフということなのです。

節約率とは、ある程度時間をおいてから再び記憶するまでにかかる手間をどれだけ節約できたかという事を表したものです。

これを踏まえて、ロープワークを実施しました。本当に節約できたのでしょうか。

今回、学んだ結び方は『もやい結び』船の帆やキャンプなどアウトドアで使われるロープワークの基礎の一つです。

〇もやい結び結んでみて

・工程を一緒に教えてもらいながら、習ったのがそういった経験がなかったため、なかなか苦戦してしまいました。何度目かの挑戦で無事成功！何の役に立つのかの考えよりも達成感が大きく嬉しかったです。時間をおいて、もう一度結んでみると、一発で結ぶことが出来ました。

七月からレジ袋有料化も差し迫っているので、次にロープワークをやる際は、物を運ぶ際に役に立つものなど理由にして考えてやってみても良いかもしれないと思いました。

・なかなかできずに苦労して何とか一度結ぶことが出来ました。疲れたしまぐれかとも思いました。時間を置いて結んでみたけれど、最後の手順がいまいで苦労しました。もう一度手順を覚えてもらってやってみると、最初に出来たときよりもず

んなりと結べました。



目指せ！弾け残りゼロ！

手作りカイロを作った際に余ったトウモロコシの種の使い道としてポップコーンをしました。

普通に作ったのでは面白くないので、弾け残りを限りなくゼロにするというミッションを設けて各々やり方はお任せでポップコーンづくりをしてもらいました。

〇ポップコーンづくりをして

・ポップコーンの弾け残りは当然のように存在するけど、それを見ると悔しい気持ちになります。残りを出さないためにはどうすればいいの自分なりに考えて、一度に入れるコーンは少なめに熱の通りが満遍なく行くようにして、火にかけている間は鍋をゆする回数をより多くしてみることにしてみました。途中、鍋と蓋が合って振るごとに弾けたポップコーンの脱走劇が繰り広げられたりハプニングを起こしつつ、結果は上々でほとんど弾け残りのないという成果でした。出来上がったポップコーンは好きな味付けにして楽しく食べました。



・ポップコーン簡単そうだけど、一人では難しいところもあり、手伝って貰いながら出来ました。少し焦げましたがバター薫るシナモンシユガーバター味にしました。

これからのわかごぼう

新型コロナウイルスの影響で、活動自粛だった為、四月、五月に実施予定だったステンドグラススクッキー、美文字トレーニングの成果、自分たちの好きな市販のお菓子再現などの企画を繰り越し実施予定です。他にも農園の次期作物選択会議やテーマトーク、ボランティア活動も勿論ありますよ。

みんな似ている。ひとりにはよくない。つながる力を身に付けよう。社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。