

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.77

発行 2020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

涙山の選択肢の中から、選ぶ!

今年の海の日にはわかごぼうの活動日と重なりました。せっかくお休みなら、少し遠出して買い出しに行きました。集団行動ということで、当日の予定は、しつかりメンバー間で入念に確認しました。

前日まで雨の予報でしたが、当日、皆の願いが届いたのか分厚い雲が空を覆いつつも、なんとか雨を降らせることなく踏みとどまってくれていました。予定していた電車がなくなるというハプニングがありました。が、早めにメンバーが集合していたので、予定より一本速い電車に乗れたので、結果的に時間口又はなく天王寺へ。

天王寺に着き、ここ最近当たり前になってきたアルコール消毒を終えて、いざ買い物スタート。事前に用意しておいた買い物チェックリストを確認しつつ、お店を回ります。



買う予定の物が、専門店では手に入りづらく、何軒もはしごすることになりました。製菓系専門店では、粉一つにしても種類が細かく、選択肢の幅が思っていたより広がって、そこから選ぶのは難しかったです。その上、コロナの影響で売り切れがチラホラと見受けられ、札をよく見ると入荷は未定の文字、こんなところにも影響が出ているのだと痛感しました。

次に訪れたのは、画材店。アート企画に必要な絵の具を選びました。一口に絵の具と言っても、色は目移りするほどの数だったので、決めるのに、頭の中で何度も考えが巡って大変でした。

途中、昼食や休憩を兼ねて喫茶店での休息を取りました。普段飲まないものにチャレンジしてみました。楽しんでました。

予定していた時刻より、少しオーバーして買い出し終了です。改めて予定通りに動くことの大変さを知れました。

ですが、買える物は全て買ってよかったですし、普段とは違う買い物で気分転換にもなりました。そんな達成感と高揚は、足の筋肉のしびれと一緒に感じられました。

目移しちゃう意味



わかごぼうは

失敗できる場所

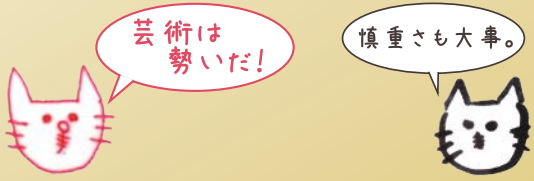
家とは違う場所へ出かけた。でもいきなりは不安。お話できなくても一緒に過ごしてみよう。失敗しても構いません。そこからたくさんのお話を学べるから。

アートセンターをキャパシティアップ

あるテレビでチラと見かけた、ボールチェアアートに挑戦しました。キーホルダー等に使われているボールチェアを使ったアートで、それを使うことでまるでCGで描いたような独特の表現が出来ます。どんなアートが出来上がるのでしょうか？



〇描いてみて
・悩んだ末に、不意に浮かんだ花のデザインをそのまま描きました。
・チェアの使い方がむずかしくて、思うようなきれいな円にするのが大変でした。



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)

ウニもめるよ

ふるってふるって終わらない

わかごぼうでパンを作るのは、中々に骨が折れます。なぜなら、パンには発酵が必要だからです。発酵を待つだけで、活動時間の大半を使ってしまふこともあります。中には、一次発酵、二次発酵と何度も発酵させないといけないパンもあります。そんな折に見つけたのが、今回作ったソーダブレッドというパンです。古くからアイランドで親しまれているパンですが、他のパンとの違いは、イースト菌などの代わりに重曹を使うところ。これにより発酵が必要なくなり、時間も短く失敗も少なく済むのです。

今回使った材料は、全粒粉、小麦粉、オートミール、塩、重曹、そしてバターミルクです。バターミルクは、聞き馴染みがない方も多いと思います。僕も今回初めて知りました。日本では、手に入れづらいようなので



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

ジグソーパズル始めました

僕は、週一しか外出する機会がないのもう少し外出する機会を増やしたいと思えました。けれど、理由もなく別日にわかごぼうに来るのもためらってしまっていたので、別日にわかごぼうに出かけてくる理由付けに、長期企画のジグソーパズルを提案しました。期間は約二か月を予定しています。

やること決まったからには、自分でやりたいジグソーパズルを選びたくて、自分たちでお店に行きに行くことにしました。小さいですが、専門店に行つたので置いている種類は中々に豊富でした。ピース数が少ない子供向けの物もあれば、千ピース以上の高難易度のものまでありました。気にな

るものを手にとっては棚に戻しを何度も繰り返して、自分のやりたい、やりそうなものを見つけたら、少しずつ、つい目移りしてしまったりしてこれ！というものを決めるのは本当にむずしかったです。狭い店舗をグルグルと何巡もした結果、ようやく納得のいくものを選びました。ファンタジーな風景がモチーフの五百ピースほどのジグソーパズルです。

一緒に来ていたもう一人のメンバーと合流すると、こちらも悩みに悩んでいました。

完成サイズがちょうど入る額縁を見ながら、選ぶ方法は新鮮でした。最後は絵柄で悩んで、彼女自身も、これという一つを選び終えました。

百八ピースほどの絵本のような可愛らしいタツ子のジグソーパズルです。

会計をして、お店を出ると疲労感を体感じました。実際、結構な時間をお店で過ごしていたように感じました。改めて、選択肢の多いものから自分に良いものを選ぶ大変さを学びました。今回はデザインや難易度など考えることも多かったので尚更でした。

後日、別日にわかごぼうに行つて選んだジグソーパズルを開封しました。初挑戦する数のピースの山をみて、並べていくピースの一つ一つに苦難が待ち受けていそうだと思います。そんなちよっぴりパンドラの箱なジグソーパズルを始めました。



手洗いは、じまめに

少し外出するだけでも、アルコール消毒を促される場面にもいくつも直面するのが当たり前になりました。手から菌やウイルスの蔓延に繋がるとされているので、手の衛生はとても大切なことです。今回は、それにぴったりの手軽に持ち運びができる紙石鹸を作りました。

用意するのは、液体せっけんと水溶性紙やキッチンペーパーなどの紙です。今回は、キッチンペーパーを使いました。作り方は簡単で、紙に液体せっけんを塗布するだけです。僕は、ラップに液体せっけんを適量出して、ヘラなどで伸ばしたところに、キッチンペーパーを置いて浸み込ませました。両面同じようにして、キッチンペーパーが濡れたことを確認して、乾燥させました。初めてやったので、上手くいっているか少し不安が残りました。

完成品を試す日が来ました。水をつけていざ実践してみると泡が立たない…。水を足して再度擦ってみても、やっぱり泡立ちません。どうやら、浸み込ませた量が少なかったようです。紙が破れることを恐れて、浸み込ませる量を遠慮したのが、裏目に出てしまいました。次回、挑戦すると思ったら、そのことも踏まえて違う方法を試してみたいと思います。

これからのわかごぼうは、来月は西洋と東洋の文化混じるトルコの伝統菓子ロクム作りやレジ袋有料に役立つエコバックにもなる風呂敷の結び方講座、実験要素も含まれるデザートキャビアづくり、夏にぴったりな涼しげなレモンタルト作りなどを予定しています。勿論、テーマトークやボランティアもありますよ。

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。社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。

