

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.89

発行 2021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

マタふりたのしむカードどげーむ

緊急事態宣言の影響で延期になっていたカフェごぼうを開催しました。

当日、生憎の雨となつてしまいましたが、お茶とお菓子を摘みつつ、集まったメンバーで雑談を交えながら、カードゲームをしました。今回遊んだのはUNOの兄弟にあたる『DOS』というゲームです。

簡単にルールを説明すると、場に出た「数字」のカードと同じ数字を重ねていくゲームです。○やってみて

・私は最近就職が決まり、經理の事務を行っています。仕事では、たまに上司や同僚と話すこともありますが、基本的には一人黙々とPCに向かっていていることが多い仕事です。

そんな時、居場所カフェエをすると聞いて、仕事のストレス解消をしたいなと思い、参加を決めました。参加したカフェエで行ったのがDOSというゲームです。説明を聞いた時『割と簡単なゲームだな』と感じたのが最初の印象です。しかし、いざゲームをプレイしてみると予想以上に奥が深く、他のプレイヤー

との駆け引きがあつたり、負けるときにどれだけ被害を少なくするかという工夫が必要だつたりと、ルールを深く知ることにゲーム性が面白くなるゲームだなと感じました。



・僕は最初、カードを見たときUNOに似ているゲームなのかなと思つたのですが、やってみるとUNOとは全くルールが違い、複雑なルールだったので、非常に難しかったです。それでも、ゲームを何回かやつていくうちに少しずつ慣れて来て出来るようになったのですが、結局一度も勝利することが出来ませんでした。

・ルールが分からなくて難しかったです。分からないながらもなんとかやつていって、なぜか三回ほどあがる事が出来て不思議でした。



一つ編むたびモウ集中

編み込む気持ちとわか加減

今回は、あるイベントに出品する、商品の開発を行いました。作ってみたのは、ミサンガです。作ってはみたものの、集中力が持たず、出来た作品は不格好。全員一致でこれは売り物に出来ないかと判断しました。また違う商品を考えなきゃ！



三つ編み、案外むずかしい...
均等に力を入れるのがコツ

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。

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 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)

自分のペースで参加できます。



ウツロイ

オリジナルティは参み出る

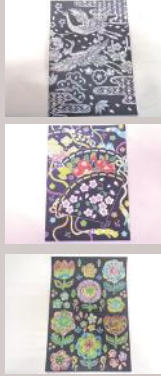
雑貨屋でスクラッチアートなるものを見かけました。特殊な紙を尖ったもので削ると下から色が出てくるので、それを利用して絵を描いていくというものです。

今回買ったものは、紙に下絵として白い線が書かれていて、なぞるもよし、中を塗りつぶすもよしで自分のセンスが問われる気がしました。

○やってみて
小学校の頃に似たような懐かしい作業でした。僕は細かい作業が苦手なので、集中力が非常に必要でした。それに、紙を削ると削りカスが手に引ついたり、紙に着いたカスを手で払ってしまったり削りカスが紙を削ってしまうので、削りカスの払い方にも注意を払いながらの作業になりました。

それでも最後まで集中してやったので、綺麗なホログラムが出来ました。

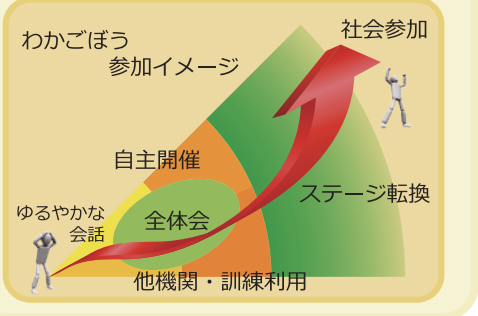
今後は、もう少し細かい作業が出来るようになりたいです。スクラッチアートをしました。元々苦手な分野なのに、線が見にくくて、なぞるのが難しかったです。柄自体は簡単なものを選んでいたので、細かい花びらが見にくくて、削るのに少し時間が掛かりました。全体を通してやりやすかったです。何とかやりました。



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。



ワクチンぶたたび!!

上司から『今週、ワクチンやでー』との言葉を聞き、一回目からもう三週間経ったのか。月日が流れるのは早いなあ。と、年寄りくさいことを考えつつ、覚悟を決めました。

前回同様、数食分の食事を作り置きし、今回は天候にも恵まれたので、洗濯も全てやり終えることが出来ました。よし！もろもろの準備万端！掛かってこい！と、ワクチンと対峙することに。

話によれば、一回目より二回目の方が副反応がきついことも聞いていたので、かなりドキドキしながら注射を受けました。接種直後の痙攣なども起こる事もなく無事家に帰ってしばらくすると、左腕に鈍痛が襲いました。え？前回は翌日に来たのに？と少しパニックになりつつも沢山寝たら回復も早いかな？と淡い期待を抱きつつ、その日は早めに就寝することにしました。

翌日、その期待は尽く打ち砕かれました。腕がはれ、痛みは増したうえ、熱までもつていて当然のように腕は上がらない…。うん、これが二回目という事か、そう感じました。

腕の腫れが凄くて、患部が布団にふれるだけで激痛が走るので下手に寝返りも打てない。一人暮らしの孤独な戦いが始まりました。

こういうときに、家族がいればいいんだろうなあと思いつつ、移動は、トイレ、冷蔵庫、布団のみ。自分の腫れあがつた腕を見て、もし上腕二頭筋限定選手権があれば優勝狙える！とおどけながらも、痛みと熱っぽさに撃沈。

副反応は、若い人ほどキツイというけど…居場所の年下メンバー大丈夫かな？少しでも副反応が少なく済めばいいなあと願わずにはいられなかった。

痛みや熱っぽさは前回よりも激しかったけど、前回同様、注射から二日ほどでほんの少ずつつ症状も緩和されていき、心底ほっとしました。

これからワクチンを受ける方々、くれぐれも前準備は抜かりなく行ってください。そしてワクチンを接種したからといって油断することなく非常事態に立ち向かいましょう！

一日も早くみんなの『普通』が取り戻せますように。

会議は踊る、わたくし進まず

今日は以前、私に通っていたダイケアサーブिसで遊んだレクリエーションをわかごぼうのメンバーに教えてみんなで遊びました。

遊んだゲームは「コンセンサスゲーム」というものです。大まかにルールを説明しますと、与えられた課題に対してチーム全員で話し合い、チーム全体のコンセンサス（合意）を形成するというゲームです。会議内の合意形成までのステップや難しさを肌感覚で体感することが目的とされるゲームで、チーム内のコミュニケーションの取り方や、他者の考え方を遊びながら学ぶ事が出来るゲームです。

今回は私がルールの説明しながら、進行役を務めました。お題は「8月と言えば」で始めました。10分ぐらいで約40個ほど、皆が思う「8月と言えば」が立案されました。ここからが本題です。この40個ほどの案から、チーム内で一つだけお題に合うものを決めていきます。候補には『海』『夏の甲子園』『花火』など王道からちよつとひねったものまで、その中から意見を交えて合意の形成をしていきます。が、今のわかごぼうメンバーには難しかったようで、立案に関してまでは盛り上がりはしましたが、メンバー間で合意を取りながらまとめて行く会議は全く進まず、タイムアップになりました。

さながらウィーン会議の様相を呈していましたね。それでも楽しかったので良しとしましょう。

これからのわかごぼう



三回目の緊急事態宣言が発令されました。今回の感染者は比較的若年層に感染が広がっています。わかごぼうを利用している人は基礎疾患を抱えている方が多い為、宣言が解除される八月三十一日まで、わかごぼうは休止することになりました。次回の開催は九月二日を予定しています。

ひとりにはよくない。つなげ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。