

社会的居場所

5月・6月号
No. 110

わかごぼう news





今を変えたい、これから始めたい

共に歩む未来への手助け

家とは違う場所へ出かけたかった。

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。



前回のあらすじ
2023年になり、コロナ禍も落ち着いてきたので、久しぶりに外出の計画を立てました。行き先は神戸の南京町。中華街として有名で、中華料理を一通り楽しみ終えた後は、神戸歴史博物館に向かう予定です。

神戸探索後編

おいしい中華を食べ、満足をしたメンバー達は神戸歴史博物館に向かうため、元町商店街に入りました。入って目についたのは壁に張り付いているマルチパスのスパ○ダーマン。あれは神戸牛を見ているのだろうか…。



元町商店街ではふらっとヴィンテージショップに立ち寄り、ジャケットを試着してみても、誰に似合うか話し合ったり、トイレを探して走り回ったり、バタバタとした時間を過ごしながら博物館へ向かいました。

歩を進めると、周りの雰囲気急に変わってきました。「ん〜？」と不思議に思いながらも歩き続けていたら、道に迷ってしまったのでスマホで地図を開き、博物館までの道を調べることになりました。地図を見ながら、「このエル○スを曲

がって、バレ○シアガを右手に見つっプ○ダを右手に曲がって・・・「あれっ？この通りってもしかして？」気づいた瞬間、横を通り過ぎる車が左ハンドルもしくは高級車ばかりだったことに気づき、なるほどなあとと思い、雰囲気の違和感に納得しながら、そそくさと通りを抜けて神戸歴史博物館に到着しました。



⇒ 入るのに少し躊躇してしまう程立派な建物で戸惑うメンバー達

博物館では、神戸の海や港を介した文化交流の歴史や海外の影響について学ぶコーナーがあり、そこでは海外との貿易を通じて発展してきた神戸の街並みや産業について知ることができました。ちょうどタイミン

グ良く、5分程度のショートフィルムが上映され、街並みや文化の変化をアニメ映像で学ぶことができ、満足のいく鑑賞となりました。そろそろ帰る時間になったため、再度元町商店街を通りながら元町駅に向かっていくと、途中に小さめのゲームセンターがありましたので、少し立ち寄って中を見回りました。

最新のゲーム台と昔ながらのクレイゲーム機が混在するゲームセンターで、少しノスタルジックな気分を味わいましたが、ゲームで遊ぶことはなく帰路につきました。



第一回目ボードゲーム大会

この日は2023年度から月の第三木曜日に定期開催を予定しているイベント日でした。今月は偶数月の4月なので、「ボードゲーム大会」を行いました。いつも通りの居場所で開催されるボードゲーム大会と何が違うのか？結論から言えば、何の違いもありません。ただこの日は会議や他の予定がなく、ただ遊びに興じるだけの日です。第一回目のボードゲーム大会で遊ぶゲームは「DOS」というゲームを遊びました。

このゲームは、人気のカードゲーム「UNO」の兄弟分として発売されたものです。スペイン語で「2」を意味する名前の通り、カードのテーマは「2」であり、UNOとの違いは、場のカードと同じ数字または、足して同じ数字になる2枚のカードを出すことができます。さらに、2枚出したカードの色が場のカードと同じ色の場合、手札の好きなカードを場に出し、場のカードを増やすことができます。さらに、他のプレイヤーに対して山札からカードを1枚強制

的に引かせることもできます。また、ゲームの終盤ではUNOの場合、「ウノ!!」と宣言しなければペナルティが科されますが、DOSでは手札のカードが2枚なった場合、「ドス!!」と宣言しなければペナルティです。

このルールはUNOを遊んだ経験のあるプレイヤーだからこそ、「ドス!!」の宣言を忘れてしまいがちなルールですね。

UNOとはゲーム性が大きく異なり、戦略性も大きく変わります。最初に手札をなくせばいいというだけでなく、カードの色を合わせて出すとボーナスを得ることができるため、他のプレイヤーの手札を増やしながらゲームを進め、あがった際のポイントをできるだけ多く獲得することが重要です。

ゲームのルールをメンバー同士で共有しながら遊び始めると、3回戦目まではカードゲーム好きのB君が圧倒的に勝ち進みました。

一方、まだ慣れていなかったDさんは多くのポイントを失ってしまい、「もう無理だ〜」

と嘆きながらも、何とか一矢報いるために奮闘しています。

6回戦目に入ると、メンバー全員がゲームに慣れてきました。A君は独走していたB君や他のプレイヤーを犠牲にしながら追い詰めます。

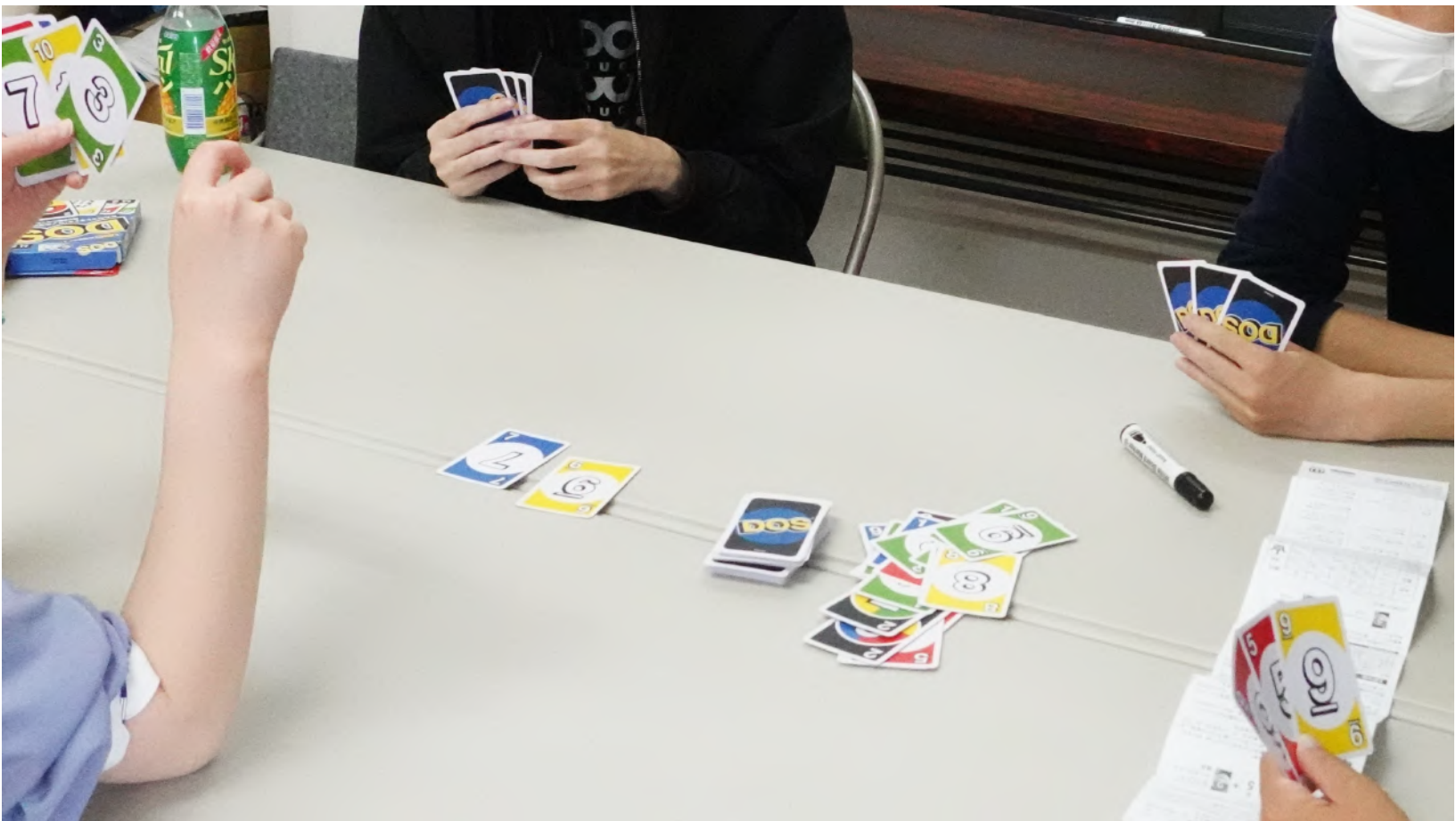
しかし、B君はカードゲーマーの腕前を發揮し、7回戦目では追いつきかけていたA君を引き離し、最終結果として、7ラウンド中4つのラウンドで勝利を収めたB君は、2位のA君に70点差の334点を叩き出して大差で優勝し、第一回ボードゲーム大会はB君の優勝となりました。

優勝したB君に勝因を聞いてみると、「ボーナスを上手に使い手札を減らすと同時に他プレイヤーにカードを引かせて一人勝ちをする」ことが勝ちに繋がることを教えてくれました。

次回のボードゲーム大会は8月17日です。

わかごぼうに興味があり体験だけでもしてみたい方。ぜひ参加してみてください。

※事前にご連絡下さい。



わかごぼうスケール体力テスト

翌月の5月、「体力テスト」を行いました。このテストでは、文部科学省が発表している新体力テスト実施要項に基づいて、わかごぼう内で実施可能なテスト項目を選び、実施が難しい項目には代替のテスト項目を取り入れて「わかごぼう的体力テストスケール」を作成しました。

実施項目は以下の5つです。
①握力測定②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤プランク
これらのテスト項目を実施し、わかごぼうメンバーの体力年齢を計測しました。まずは握力測定から始めました。

握力測定は以前にもわかごぼうの企画で何度か経験しており、メンバーのA君とB君が握力測定を行った結果、A君は30歳になったばかりB君も20代後半であるにもかかわらず、両者とも男性基準の28kg未満の握力を示し、その弱さに驚いた記憶があります。

握力を測定した結果、A君B君ともに2カ月前よりも握力が向上していました。しかし、年齢別に見てみると、A君の年代の平均握力は47kgであり、B君の年代では46kgです。



これからもっと握力をアップさせる必要がありますね。

握力の弱さは、手先の器用さや物を持つ・つかむ動作に支障をきたし、日常生活の質にも影響を与えることが分かっています。そのため、普段から握力を意識することが重要です。

次の項目は上体起こしです。このテストでは、床に寝転んで膝を立て、腕は胸の前でクロスさせながら、肘で膝をタッチする回数を計測します。A君とB君ともに10回が限界でした。彼らの年代平均は30回前後なので、平均を大きく下回る結果となりました。

次のテスト項目は長座体前屈です。このテストでは体の柔軟性が評価されます。メンバーの年代平均は40cm以上ですが、彼らの平均は10cmでした。これは計測方法に誤りがあったようです。次回は注意しなければなりません。

次に行うのは反復横跳び。この項目は体の瞬発力が分かります。

A君もB君も30回を超える結果が出ましたが、彼らの年代平均は50回以上です。あくまでも年代平均なので、参考程度に考えていいと思いますが、もう少し運動をする活動を増やす必要があるかもしれません。最後にテストするのは持久力です。本来のテスト項目はシャトルランもしくは急歩



ですが、室内で持久力を計測できる項目を考えていたところ、前回のわかごぼう企画でも実施した「プランク」を行い、体制を維持できた時間で計測することにしました。

プランクの動作は、床に肘を着けて頭のとっぺんからつま先まで一直線になるようにお腹に力を入れて上半身を起こした状態を維持する筋肉トレーニングです。

メンバー達が初めてプランクを行った時は、30秒+休憩10秒×3セット行い、終わった頃には息も絶え絶えでしたので、1分30秒以上を上限として評価基準を決めました。

しかし、スタツフが考えた設定は甘かったようです。実際にメンバー達に行ってもらったところ、苦しい顔をしながらも二人とも軽々と1分30秒を越えるタイムを出しました。彼らの成長はこちらの想像を越え始めたようです。

【新体力テスト実施要項】に書かれている評価点数とそれぞれ実施した項目の結果を照らし合わせて総合評価と体力年齢を導き出します。結果、A君の総合評価はEで、体力年齢は75歳



79歳でした。B君の総合評価B君の総合評価もEで、体力年齢75歳〜79歳でした。

測定方法が間違っていたり、既存の項目を変更しているため、正確なテスト結果ではないですが、参考結果として見ても70代後半という結果は、日本人の平均寿命84歳まであと数年という年齢です。健康を維持するためには体力が必要ですので、しっかりと体力をつけましょう。

今回の体力測定は7月20日です。わかごぼうに興味があり体験だけでもしてみたい方。現在の自分の体力を知ってみたい方はぜひ参加して下さい。
※事前にご連絡下さい※

ちよつとだけ難しい事に挑戦してみよう ～初めての投票～

2023年4月、地方統一選挙が行われていた中で、わかごぼうのメンバーたちは人生で初めての選挙投票体験をしました。

これまで選挙に興味を持てず投票してこなかったメンバーたちにとつて、これは良い機会だと思ひ、企画してみました。メンバーたちになぜ投票をしてこなかったのか理由を聞いてみると、投票することの重要性は理解していたようですが、身近ではない政治に興味を持てず、さらに投票の方法が分からなかった為、投票してこなかったとのことでした。

身近に感じられない政治に対する意識は今すぐに変えられるものではありませんが、今メンバーたちで変えられることは【投票】に行き、選挙を体験することです。投票することの必要性はメンバーたちにとって十分に理解されていたので、

とりあえずメンバーたちを連れて投票に行くことを決めました。

投票当日までに、それぞれどんな候補者が立候補しているのか、どのような公約を掲げているのかをチラシやインターネットを使ってみんな調べました。しかし、何かと難しい言葉と数字のオンパレード。何となく理解は出来るが、「なんとなく」でしか理解出来ないもどかしさに苦慮するメンバーでした。

その後、何度か調べてみて、どの候補者に投票すれば暮らしがどのように変わるのかを話し合いましたが、結論は出さず結局メンバーたちは何となくのまま投票日を迎えました。初めての投票経験を大切に考え、誰に投票すればいいか分からなくとも「白票」でもいいので「投票」をすることを第一の目標としました。予定ではメンバーたちは

投票当日に自分たちの住んでいる校区の投票所に行く予定でしたが、都合により期日前投票に行くことにしました。

投票会場が5階にあるため、体力の不足しているメンバーたちは階段を使って5階まで登ります。

階段を上るのは意外と体力を使うものですね。体力のあるA君はすいすいと登っていきませんが、運動不足気味のスタッフとB君は少し息を切らしながら5階まで上がりました。

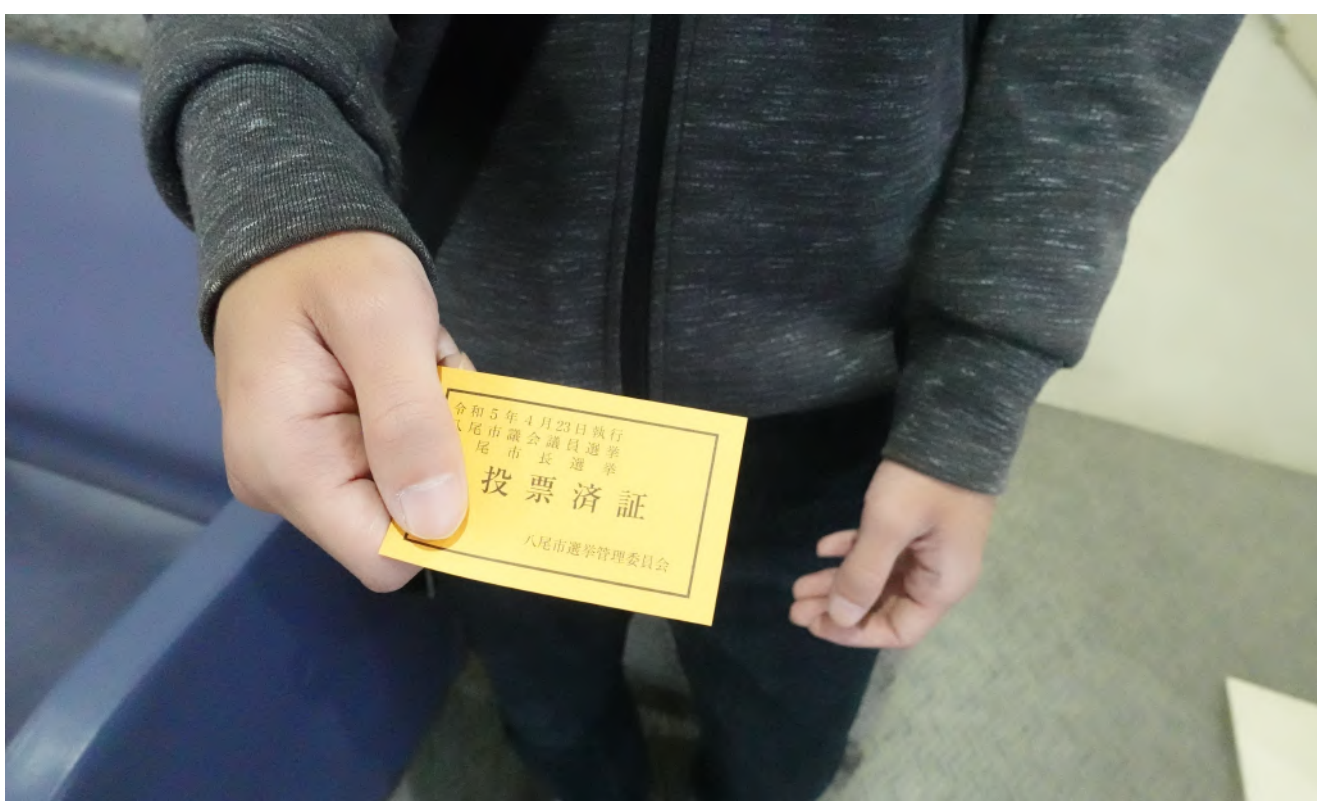
投票券を受付の方に渡すと、投票用紙と鉛筆をもらひ、投票用紙に投票したい人の名前を書いて、投票箱に投票しました。体験してみると、たったそれだけのことで、とても簡単に終わりました。なぜこれまでこんな簡単なことをしなかったのかと考えてしまいます。それはひとえに、これまで経験したことが無かったからだと思います。

人は経験したことの無いことに挑戦することを恐れます。誰しも腰が引けて、積極的に挑戦する力が中々湧き上がりません。しかし、一度勇気を振り絞って経験すると、二回目の経験の際にハードルが低くなり、再チャレンジしやすくなるという心理状態もあります。

一人ではチャレンジできなかったことでも、誰かと一緒にチャレンジすると勇気が半分で済むかもしれませんね。

わからないことや不安なことは、少しだけ体験してみるだけで、次回のハードルは大幅に下がります。失敗しても成功しても、「ちよつとだけやってみた」という経験が重要だと思っています。

わかごぼうではそんな自分にはちよつとだけ難しい事を一人でチャレンジするので無く、メンバーみんなで挑戦して失敗も成功も経験出来るような活動をしています。



ボラ、ボランティアとして参加するスポーツけん玉イベントの舞台裏

八尾市の子供たちが多くのスポーツに触れる機会を持てるようにと開催される「八尾キメラ」イベントが、5月の終わりに開催されました。その中で、スポーツけん玉というスポーツのブースが設けられました。

毎年、八尾キメラにスポーツけん玉を出展している生涯学習センターがやきの方々を声をかけていただき、わかごぼうもボランティアスタッフとして参加し続けてきました。今年もお声をかけていただいたため、メンバーと一緒に手伝いに行ってきました。

このスポーツイベントには午前と午後の2部構成で約1000人と



の子供たちが参加する予定です。

当日は、雨でもなく晴れでもない曇り模様でした。会場に入り、運営スタッフからこの日の進行について説明を受けます。

スポーツけん玉のイベントスタートの役割も割り振られました。20分ほどのけん玉体験の最後に、うさぎとカメの歌が流れ、子供たちが挑戦する予定です。わかごぼうのメンバーは、いわゆる「もしかめ」の歌を流す役割を与えられました。遠くからその様子を見守っていました。真剣に話を聞いていたので、興味本位でメンバーに「どんなことをするの?」と聞いてみると、「ボタンを押すだけみたい

です」と返答が返ってきました。心の中では「おっ、中々難しい役目だな」と思いつつも、始める前からプレッシャーを与えても良くないので、話も早々に切り上げて準備を進めます。

準備も終わり、開始前の挨拶をしていると、早めに到着した子供たちが次々と体育館の中に入ってきました。この体育館のメインアリーナでは、スポーツけん玉以外にも日本拳法、バレーボール、バスケットボールなどのイベントが体験できるの

で、周りにはバスケットボールが弾む音や、バレーボールを叩く音が響き渡っています。

その音を聞いていると、何か童心に戻った気分がして懐かしい気持ちに浸っていました。が、それも束の間で、スポーツけん玉のブースに子供たちの列ができ始めました。体験が始まり、私も誘導や人数の計算をしながらバタバタと忙しくしていると、いつの間にか体験も終盤になっていました。

そろそろメンバーの出番かなと思って見ていると、けん玉名人から「では、最後にもしかめを皆さんでやります。音、お願います。」と合図がありました。

メンバーが再生ボタンを押すと、最初は音が流れなくてメンバーが動揺している様子がこちらにも伝わりました。しかし、次の瞬間に音が流れ始めました。どうやら無音のイントロ部分があったようで、結果的に何もトラブルなく初回を終えることができました。

その後も何も問題なく午前の部を終え、お昼休憩に入ります。お昼にはボランティアスタッフがハングタグ弁当をもらいました。

お腹がすいていたのかすぐに食べ終え「とても美味しかった」と感想を漏らしていました。

ひと時の休憩を終え、すぐに午後の部が始まります。午後からは役割の交代があり、メンバーは列の整理役を与えられました。ただただ子供たちに並んでもらえば良いというわけではなく、並ぶ子ども達や親御さんに待ち時間の説明や次の開始時間、列への誘導など、かなりマ

ルチタスクが必要な役割でした。これまた難しい役割だなと思っていました。メンバーはブースに向かって来た子ども達に対し「けん玉ならここですよ」と声掛けしたり、親御さんに声



を掛けられて次までの待ち時間の説明などをしていました。

これほど多くの人と接するのは初めて経験するであろうメンバーを不安に思い、話しかけてみると「ぜんぜん大丈夫です」と返答。朝9時から参加していたメンバーには疲労の表情どころか笑みも見えました。わかごぼうで一年間過ごしてきた彼には長時間の活動でも何も問題なく最後まで役目を果たす事が出来る、そんな経験が得られた体験でした。

●体験してみても

「やってみただけどべつにしんどくは無かった。」「まあたのしいよりだったかな」



当事者の社会的居場所 わかごぼう

今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。
そんなあなたに伝えるための社会的居場所です。



☆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。)

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

電話：072-992-6921
メールアドレス：wakagobou@yaops.jp
受付時間：9:00-17:00 (祝日除く月～金)

親の居場所 ほっとカフェ

ひきこもりをはじめ、働いて欲しい子がいるという悩みを
ずっと抱えてきたご家族の方だけの居場所です。
安心しておくつろぎください。



場所：

レンタルスペース Cafe ふらここ
八尾市本町1丁目3-7シティハイツ本町1F
八尾市役所北側ハンコ屋さん角を曲がってすぐ

日時：

毎月第4火曜日 14:00～16:00

初めての方は事前に

下記までお申込みください。

八尾市パーソナルサポートセンター
072-999-7900 (月～金 9:00～17:00)

2023年6月発行
八尾市パーソナルサポートセンター
大阪府八尾市東本町 3-9-19
リバティ八尾 313号
TEL:072-999-7900