

社会的居場所

news

わかごぼう



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らい。

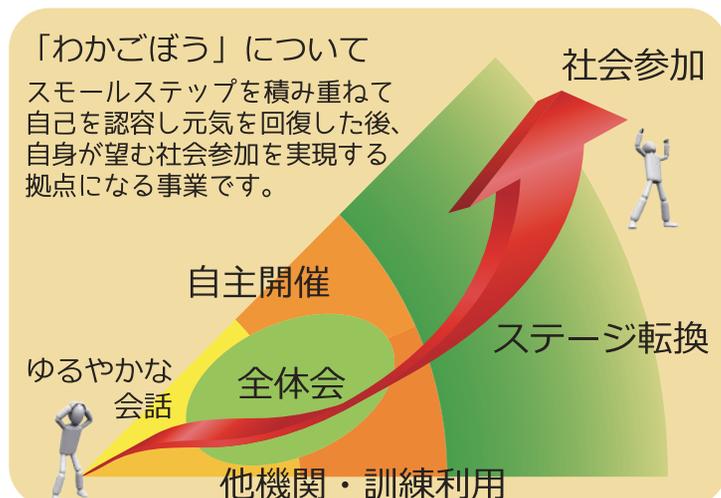
今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。

そんなあなたに伝えるための社会的居場所です。

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。



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）

入口
ENTRANCE / 입구

大阪市立科学館



過去、わかごぼうを利用していた卒業生U。最近は社労士事務所に勤めるようになり、テレワークで仕事をしている。そんな彼は居場所のイベントでプラネタリウムに行くことを知り気分転換を兼ねて参加すること。

行き先は中ノ島にある大阪市立科学館。道中、休日と言う事もあり電車内は満員状態に。やはり窮屈に感じるし体力が奪われて辛いですね。現在はテレワーカーになっていたので満員電車からは解放されてストレスフリーでしたが、過去の辛い通勤を思い出してしまいました。到着するとプラネタリウム上映まで時間があつたのでまずは科学館の中にあつたレストランでお昼ご飯を食べる事に。科学館らしく宇宙カレーという目を引かれるメニューがあつたので頼んで食べてみました。味が普通のカレーでした。

お昼ご飯を食べ終えてもまだ時間があつたので科学館の展示場に向かう事に。4階から1階まで各フロアにテーマに沿った展示がされており、色々見て回りましたが僕が展示場で一番印象に残っているのは元素記号の实物が入っている周期表が一番印象に残っています。もともとゲームが好きなのでこの元素から何々が作られている。というものを見ると頭の中で(これ使えば武器ができそうだな)(こっちはあんな道具が作れそう)とか考えちゃうんですよね。

展示場を一通り見終えたら最後は待ちに待ったプラネタリウムの鑑賞時間です。プラネタリウムのテーマは「宇宙望遠鏡が撮影した深宇宙の真の姿」

私たちが人類は想像もつけないほど大きな宇宙の中、これまた大きな天の川流星群の中の太陽系にある小さな惑星に住んでいるのですね。

改めてこれほどまで星がある宇宙の中で地球にだけ生物が住んでいるのかを考えてみましたが、考えても考えても分からないので考えるのをやめました。

「宇宙はなぜできたか」「ブラックホール」の話は学芸員さんの語り口調に引き込まれて時間が短く感じあつたという間の四五分でした。

アインシュタインは相対性理論を「好きな女性が近くにいる時は時間が短く感じる」と残したそうですが、面白い話の時も同じだなど思いました。

外出企画に参加していい気分転換になりました。



ジエネレーションギヤツプを乗り越えて

梅雨真っ只中、曇天が空一面を覆い大雨が降る予感。

そんな日は、部屋の中でワイワイするのが一番です。ちよっこの日はゲーム大会の日だったのでわかごぼうで所有しているボードゲームを机に並べてメンバー達とどれで遊ぶかみんなで決めました。色々話し合った所「価値観の共有」がコンセプトの「i-to」というゲームで遊ぶことにしました。このゲームは配られた数字カードをお題カードのテーマに沿って数字を違う言い方で表現し、数字の小さい順に出して全員が脱出するゲームです。

それぞれ一枚ずつ数字が書かれている手札を配られたらお題カードをオープン。一回目のテーマは「なりたいキャラクター」です。なかなか個性が出る問題ですね。お題が分かったところでトークタイムに移ります。100が誰もがなりたと思うキャラクター。1が誰もがなりたくないと思うキャラクターです。

皆、悩みつつ他のプレイヤーの出入方を伺っていると、一人が先陣を切って自分のやりたいキャラクターを宣言しました。「私はとなりのトトロぐらい？」これは数字が高いのでしょうか？もう少し判断材料が必要です。

一人の宣言でこのテーマの軸が出来たので他のプレイヤーも宣言していきます。「自分は鬼の善ぐらい？」「自分はちび子ちゃんの花君かな」そうそうたる面子が出そろいこれは逆によくわからなくなってきました。

プレイヤー達もそう感じたのか、それぞれのプレイヤーに何故そのキャラクターなのか深掘していきます。そうするとトトロを宣言したプレイヤーは「トトロは見た目が大きいしちよっ怖い」と話し始めました。

これは数字が低い可能性が出てきました。それぞれ意見を聞いてみると、「やる時はカッコいいから」「イケメンでお金持ちだから」と話します。

話し合いを進めていき最終的に出す順番が決まりました。結果は：残念！失敗してしまいました。めげずに再挑戦します。それから「人気なキャラクター（ゆるキャラ含む）や【無人島に持っていきたいもの】（給食で好きな物）【やわらかいもの】」など挑戦したお題は多岐にわたりました。

今回は慣れないゲーム内容で最後までクリアとはいきませんでした。普段意見のぶつけ合いなどはしない参加者たちですが、今回は身近なお題を並べたこともあってか、普段より口数が多かったように思います。ゲームを切っ掛けに普段の会議などでも自分の言葉を口にできるようななれたらまた一歩進めた証拠になると思うので、少しずつ練習を積んで行ってほしいです。

次回のボードゲーム大会は10月19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。参加をお待ちしております。

※事前にご連絡下さい。



あつというまに第二回体力測定

前回の体力測定から早2ヶ月が経ちました。この期間に前回の体力測定で見落とされていたシャトルランの代替テスト「プランク」の適切な評価基準や長座体前屈の計測方法、そして室内での立ち幅跳びの安全性について再検討し、わかごぼう的体力測定スケジュールバージョン2を実施しました。計測項目は変わらず、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、プランク、立ち幅跳びの計5つの項目です。

今回の体力テストは7月からわかごぼうに新たに参加したメンバーと一緒にテストをしました。新メンバーは体力テストをする事を知ると、「自分は普段家から出ないので、体力には自信がない」と話していました。しかし、実際どうなのでしょう？ まずは前回の体力テストに参加したN君が握力を測ってみます。N君は前回の体力測定を終えてからの2か月間、体力をつけるため職業訓練に参加し、緑地公園内でのゴミ拾いやトイレ掃除などの清掃体験を続けてきました。そして2カ月ぶりに握力



を計って見たところ、経験してきたことが実を結んだようで、握力が左右ともに平均2キログラムアップしていました。これからのテスト項目にも期待が持てますね！

次は初参加のT君。握力は高校以来計っていない上、握力は弱かったと自信なさげに話しています。結果は35キログラム。男子中学生の平均握力と比べると、まだまだ伸びしろがあるということですね！（ポジティブ）。

次は上体起こしです。握力と違ってお腹の筋肉は意識して鍛えないと鍛えられないので、なかなか回数が伸びず、二人とも17回を数える頃にタイムアップとなりました。次の計測は長座体前屈。T君は46センチと年齢相応の記録でしたが、N君は11センチ



チという記録結果を叩き出し、前回の長座体前屈の計測方法が正しかった事が証明されました。次のテストは反復横跳びです。身体の瞬発力を計るテストですが、T君は49回、N君は33回でした。彼らの年代平均は55回なので、少し下回る結果になりました。

反復横跳びを終えたところで、ここまで休みなしで4項目計っていたため、汗だくで息が上がっている様子を見かねて一度休息を取ることになりました。テレビを見てみると、熱中症に気を付けてと叫ばれている今夏は室内でも気を付ける必要がありますね。休憩している二人にスポーツドリ

ンクを渡すと、花金のサラリーマンがキンキンに冷えたビールを一口飲んだ時のような「ブハッ」が聞こえてきて、少し和みました。休憩も束の間、次に行くテストはわかごぼう体力測定オリジナルテスト項目「プランク」です。前回の問題点として軽々と最高評価出してしまったので他の評価とのブレが出てしまいました。なので、今回は20秒の姿勢キープと10秒のインターバルを何セット行えるかで持久力を計測してみました。

計測結果はT君5セット（100秒）、N君3セット（60秒）でした。前回のプランクでは最高評価を出していたT君ですが、前回は90秒間姿勢を維持するだけだったのが10秒のインターバルが入っている分、再度姿勢を戻す力がお腹に掛かることでより高負荷でめっちゃきつかったと漏らしていました。

最後に前回は安全性の問題から実施しなかった立ち幅跳びを実施。室内で行うので無理はせず力を押さえて計測しましたT君は184センチ、N君は138センチの結果となりました。



すべての計測が終わり、それぞれのテスト結果をまとめてみると、前回参加したN君は上体起こしと反復横跳びの2項目で成績がアップしていましたが、評価はE。体力年齢も変わらず75歳〜79歳です。T君は55歳〜59歳という結果になりました。訓練結果が少しずつ表れている事が分かったN君と、本人がいこうほど体力が無いわけでは無かったT君でした。

今回の体力測定は9月21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※

配慮と自己犠牲の違い

これまで、わかごぼうのメンバーたちが親睦を深めるためのイベントでは、主にアナログゲームを使用してきました。しかし、今回は初めてわかごぼうでビデオゲームを楽しみたいという提案があり、参加希望者が多かったため実施することになりました。また今回は現役メンバーだけでなく引退生の方々にも参加してもらいたいと考え、休日に開催することになりました。

わかごぼうにはプロジェクトメンバーはありますが、ゲーム機がなかったため、話し合いの結果、メンバーの一人がゲーム機を持参することになりました。遊ぶソフトは国民的人気を誇る、赤い帽子をかぶったひげを生やしたおじさんたちが仲間とパーティーを開いて遊ぶゲームに決定しました。

前日には、イベントに集まるメンバーたちをもてなすためにお菓子や飲み物を準備し、万全の状態です。当日を迎えました。当日、起床して窓から空を眺めると、何やら雲行きが怪しげな雰囲気です。朝食を食べながら天気予報を見てみると、曇りのち雨の予報。気持ち億劫になりながらも、居場所に向かうため自転車に乗りました。幸い道中で雨に降られることはありませんでしたが、到着した途端に屋根を打つ雨粒の音が聞こえてきました。とうとう降ってきました。降ってきたかと思いつつ、メンバーたちを待ちます。ほとんど雨音が大きくなり、外の様子を覗いてみると、バケツをひっくり返したような感じや降りです。イベントが中止になってしまいかと思いつつも、

集合時間までにプロジェクトやお菓子の準備をしました。そんな時、いつもの自転車を止める音が聞こえました。集合時間の2分前、それはM君の音だとわかりました。彼は時間に正確で、これまで遅刻したことがないメンバーです。彼が扉から入ってくると、ずぶ濡れの雨合羽を着て、袋に何重にも包まれたカバンとゲーム機を持ち、疲弊した表情で居場所に入ってきました。こんな悪天候の中でも、機を持ってくるといふ役割を全うする責任感が、M君の強みだと再度認識し、彼をねぎらいました。集合時間を迎えたところ、集まったのはM君だけでした。どうしようかと悩んでいると、集合時間から少し遅れて引退生メンバーが居場所のドアを開けて入ってきました。3人集まれば何かとできるでしょう。飲み物とお菓子を配り、ゲームを



お日様サンサン太陽のタルト

料理企画の日がやってきました！久しぶりに挑戦するのは、フランスではポピュラーなお菓子、「太陽のタルト」とも呼ばれる「タルトソレイユ」。材料はシンプルで、手軽にパイシートを使って作れますよ。

今回はマルゲリータ風のタルトソレイユに挑戦！まずはパイシートを18×18cmに伸ばして丸く切り取ります。その上にトマトソースを塗り、モッツアレラチーズと生ハムをのせます。さらにもう一枚の丸いパイシートを作り、具材がのっているパイシートに被せてフオークで縁を閉じます。これでタルトソレイユの下準備は完了です。ここから生地の中身に丸い型を置いて軽く押し付け、その跡を基点に放射状の切り込みを入れていきます。次に切り込みを入れた箇所を指でつまみ一つ一つちぎれないよう慎重に振っていくのですが、この作業は思った以上に時間がかかり、パイ生地が緩くなってしまふほどでした。それでもメンバーたちの協力でなんとか切り込みと振じりをつけることができました。



見た目は完璧ではないけれど、味は間違いなく美味しいはず！

オーブンで焼く間、使用した道具を片づけているとオーブンから素敵な香りが漂ってきます。スタッフの特権で、すこしオーブンを覗いてみると、少々不格好だったタルトソレイユが美しく変身しています。メンバー達にはまだ見せずにキッチンで粗熱を冷ましてからメンバーたちに御披露すると、みんな驚きと喜びを隠せない様子。「焼く前は不安だったけど、焼き上がりは本当に綺麗！」「いい匂いがして、おいしそう！」

自分たちで作ったお菓子を誇らしく褒め合います。これまでも素直に喜んでくれたメンバーたちも、今回のタルトソレイユの出来に納得したのでしよう。焼きあがったタルトソレイユは、一切れ一

切れが振じられているので、取り分けやすいところもポイントです。「フランスでは簡単に作れると聞いていたけど、意外と難しいね」と話し合います。少し硬めの生地に顎が疲れるけれど、味は本当に美味しい！ピザのように一切れずつ食べられるのも楽しいですね。

話しをしているといつの間にか皆食べ終わっており、最後に一つだけ遠慮の塊がお皿の上に乗っています。最後までお皿に残っていたのは焼く前に丸い型で形をとった部分でした。中々

な大きさがありメンバー達は振じった部分を食べていたので最後はこの丸い部分が残ったようです。皆、結構食べていたのでお腹一杯の様子。まだ食べられそうなメンバーに「これ残ってるの食べようや」と伝えると「これ結構大きいけど」と苦笑いしながら、かじりつき食べていました。フランスでは簡単に作れてポピュラーなお菓子だという風に聞

いていたけど、作ってみると意外と難しい作業もあって、ちょっとだけ難しいお菓子づくりでした。

● 体験してみても

- ・生地が緩くなっている振じる作業がやりづらかった。
- ・焼く前は不格好な見た目だったけど、焼いてみると綺麗に焼けていてよかった。
- ・食べてみたけどちよつと硬かった。顎が疲れた。
- ・作ってみて分かりましたが、レシピ通りやってみても生地が緩くなってしまふ。だったり、焼くと生地が硬くなる。というのは実際作って見ないと分からない部分

が料理にはあることが分かりましたね。色々難しくなったけどタルトソレイユの別名が太陽のタルトというのは焼き上がりを見て実感しましたね。まさに太陽の様でした。





4月 芽が生えて



5月 大きく成長



7月 大きく実った!!あとは収穫を待つのみ



8月 カラスの襲撃!!



無事に収穫 みんなで食べてみた!!

夏のわかごぼう農園

4月に植えた小玉スイカの種1度目に蒔いた時は何も発芽せず2度目に蒔いてやっと発芽しました。そこから順調に育ち続け7月には立派な果実が実り後は熟成タイミングまで待つのみ。そんな中、農園の利用者さんから「スイカにカラスがたかっているよ」と連絡があり、すぐさま農園に向かうとらつ出来ていたスイカの内1つだけ食べ荒らされていました。緊急措置としてネットを被せ、何とか収穫時期までカラスの襲撃から守る事ができました。襲撃から2週間やっと熟してきたサインが見られたので収穫をおこないました。収穫したばかりのスイカはカンカン照りの太陽に照らされてアツアツになっていたのので解散時間ギリギリまで氷水で冷やしてから食べてみましたが、中身はホットな状態で珍しいあったかいスイカを食べてみてメンバー達は「これはこれでおいしい」と好評?でした。