

採れたて!!

# わかごぼう一周年

No.14

発行 2015年5月  
八尾市バーソナルサポートセンター  
大阪府八尾市本町1-4-201  
TEL:072-999-7900

## 畠を立てて種を撒く



夏に向けての野菜作り。最初は種の購入からです。どの種を買うかお店で考えようとしてみたら予想以上にたくさんありました。栽培期間が短いものや病気に強いもの、収穫量が多いものなど特徴があります。選ぶのに随分悩みました。事前に優先順位を考えてくれればよかったです。

ゴールデンウィーク明けから畠立てです。たくさん生い茂ったクローバーをガンガン刈り取って行きます。続いて畠寸法を測ります。図面通り畠を立てる事ができました。

最後に種を撒きます。発芽率を計算して個数を数え種穴に埋めてお水をたっぷりあげれば生きあがり。あとは発芽を待つだけです。無事に育ちます様に。

じゃないけどそこは現場優先です。土をひっくり返して空気を取り込んでから園路用の土をどけます。すると、去年に廃棄したはずのジャガイモから新芽が出ていました。これはどうしようか…。育てればジャガイモで育てるかもしないしなあ。一部

改めて畠を立ててみると、少し形が歪んでいます。「少しくらいはいいか」「いや、気にならんで成形しましょう。」「だわりがあった方が愛着もわくでしょうしね。結果、形の整った畠を立てる事ができました。



自転車専用道路  
なんかすごいね



思わず  
スピードアップ



ちょっとうとうここまで走ってきました

八尾市から河内長野市までを結ぶ南河内サイクルラインの一部8kmと一般道5kmを往復してきました。さすがはサイクルライン。信号ないでのストレスなくスイスイ進めました。



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

わかごぼうは

失敗できる場所

八尾市社会的居場所事業  
わかごぼうに  
来ませんか?



開催時間：毎週木曜日13:00-15:00  
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

### ☆参加対象になる方

家族以外の人と接点を持ちたいと望まれる方で次のうちひとつでも当てはまる方

- ◇6ヶ月程度、就労や訓練・試験勉強等から遠ざかっている自分を変えたい方
- ◇少人数の会話からコミュニケーションに慣れて社会参加していきたい方
- ◇家から出て行動範囲を広げるきっかけが欲しい方

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：10:00-17:00 (祝日除く月~金)

自分のペースで  
参加できます。



# 達成感と疲労感と



天気予報は曇り空だったけど、寧ろ暑すぎる程のサインクリング日和。最後まで走りきるうと意気込んで参加を決めたからにはきっとやり遂げたい。スタート直後は一般道なので車に気をつけながら安全運転重視のペースだった。南河内サイクリングラインに入ると川辺には紫の花が絨毯みたいに咲いていて、とても綺麗な風景が続いている。しかし、感動する間もなく景色は流れていく。いつの間にか状況が変わっていた。ペースが速い。速すぎる。「こんな速度で走つて行つて最後まで体力が持つんだろうか?」それでしんどい。休憩は嬉しいけどもう一度走り出す気持ちが揺らぐ。目的地の公園に

たどり着いた時みんな動く気力もなかつた。

憩した後、直後は一般道なので車に気をつけながら安全運転重視のペースだった。南河内サイクリングラインに入ると川辺には紫の花が絨毯みたいに咲いていて、とても綺麗な風景が続いている。しかし、感動する間もなく景色は流れていく。いつの間にか状況が変わっていた。ペース

が速い。速すぎる。「こんな速度で走つて行つて最後まで体力が持つんだろうか?」それでしんどい。休憩は嬉しいけどもう一度走り出す気持ちが揺らぐ。目的地の公園に

たどり着いた時みんな動く気力もなかつた。

しばらく休息した後、ブランコやターザンロープ、全長15メートルの滑り台など久しぶりに遊んでみたらやっぱり楽しかった。グラウンドでバスケットボールやキヤツチボールも楽しんだ。いい運動になつたけど明日が怖い。筋肉痛になるのは確実だ。

帰りのペースはみんな行きよりも速かつた。疲れているはずなのにルートの全体像がわかつただけで気持ちに余裕が出ていることに気付いた。でも、体力は限界に近づいていた。ラスト1kmが一番きつい。足が止まる前に一気に加速した。わざごぼうの看板が見えた時、達成感でいっぱいだった。しんどかつたけど行ってみてよかつたと思う。



# 走つてみたかった

「これくらいの距離と気候ならもう一回走りたい。

・もっといろんなところに寄り道して写真撮つたりしても良かつた。

・お菓子を持つていけば良かつた。

・人のペースに合わせて自転車に乗ることや参加メンバーの体調を見ながら、走らなければならぬという団体行動を体験することができました。

・決められた目的地まで自転車で行くことの達成感や、自分たちで決めた目的地まで完走するあきらめない心を学ぶことができよかったです。

・同じ20代でも20歳から見た20代と30歳から見た20代は(特に体力とか)感覚が違うことに気が付いた。

## 八尾市社会的居場所事業 「わかごぼう」について

スマ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。



僕は普段ワイヤーラー（針金アート）を作っています。自分の思い（喜びや悲しみ、嬉しさ）を作品に込めていけるように心がけて取り組んでいます。最近は、自分の作品を外に広げていけるように、街の展示会やカフェに置かせて頂こうとに、売り込むなどもしています。「自分の思いを作品として出しますか、商品に意識を置いて出すのか」いつも葛藤しました。少しづつ自分の世界が広がっています。創作活動を続けていくうちに話ができる人が増えてきました。ある日、僕の作品に興味を持ってくれていた方から「今度、ワークショップを開くんですけどそのうちの一講座を担当してもらえないか?」と声をかけて頂けました。思いがけない縁に心が躍りました。続けていてよかったです。

# 続く葛藤、広がる世界

いつの間にやら初夏の気候。今年も暑い夏になるのでしょうか?来月は玉ねぎを収穫します。獲れたての新玉ねぎを使った調理イベントも開催される予定です。他にもワークショップに参加したり、一つのテーマについて話し合うコミュニケーションイベントも企画されています。行きたい時が参加時。家にいるよりわかごぼう。八尾市社会的居場所事業わかごぼう新規参加者募集中です。



各イベントは天候や参加人数により延期や中止があります。