

採れたて!!

わかごぼうニュース

No.19

変更に次ぐ変更の交流会

予定されていた屋外での

「こと」をとにかく担いました。

秋イベントが天候不順により屋内での交流会へ変更になりました。幸い、屋内でも扱える食材だったのでメニューはいいとして、問題はそれ以外の内容です。予定していた企画を急遽屋内向けにアレンジしました。

ところが、開催場所も変更になつたことで参加者が減り、再度企画内容を変更することになりました。状況の変化は常にあり、そういう時は現場優先です。参加者全員いま自分にやれる

濃い日の出来で胸やけする人もいましたが、美味しかった。絵しりとりを簡単に考えていました。上手い下手より伝えようとする気持ちが大事やなあ。



たまには
大騒ぎしたいから

発行 2015年10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1-4-201
TEL:072-999-7900

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い。
でもいきなりは不安。お話できなくて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こと学べるから。

ハロウィンカレー作り

ハロウィンぽいカレーを作つてみよう。

炊経験の浅い参加者が優先的に調理担当に選出され自信のないまま恐る恐る食材に包子を入れます。「次どうすんのー?」「水はいつ入れたらしいの?」「このパプリカいつ使うの?」など「ワーワー言いながらもどうにか参加者だけで設定時間内に完成することができます。見た目はまあアレですが美味しかつたです。



カレー作りは
自炊の基本

コスプレは
スルーかよ

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。



からだが動けばこころも動く

毎週金曜日にスポーツ部を開催しています。今回は体育館を借りて90分間でできるだけ多くの種目に挑戦しました。実施したのは卓球・バドミントン・ミニバスケット・フリースロー・トスバー・フリスビーの6種目です。参加してみてどうでしたか？



普段あまり運動をしないので体力的にかなり疲れました。最初はあまり乗り気ではなかったのですが運動しているうちに段々楽しくなってきました。集合時間に少し遅れたらおいで行かれました。トスバーでボレーした腕がすごく痛かったです。バスケットは結構体力を使い、卓球では強烈なスマッシュをされ、バドミントンはラリーが続かせませんでした。でも、フリスビーは楽しかったです。

・フリースローで体を温めてからミニバスケをしましたが30分くらいで体力の限界がきました。

・ラリーの最高記録を狙つたフリスビーが一番盛り上がった。終了時間ギリギリで22回まで続いた時がテンション最高でした。参加人数は少なかつたけどこれからも続けたいです。



夏秋野菜の栽培も終わりを迎えた、冬春野菜のために畠を譲る日がやってきました。複雑に絡み合ったキュウリの蔓をロープごと切断し、ピーマンの根を引き抜き、スイカの空中栽培に使用したネットと支柱を片付けると畠全体がガランとしました。

春先の状態に戻っただけですが、なんだか寂しい感じです。しかし、次の季節は既に始まつていて、先行栽培されたワカゴボウはもう芽吹いています。

サツマイモの収穫も行われましたが、栽培株数を欲張りすぎたようで全体的に小さいサイズが殆どでした。こんなのも工夫次第で食べられるようになるのかなあ？

今年の冬野菜にはブロッコリー・シュンギク・チンゲンサイ・ホウレンソウが選ばれ、春野菜のスナックエンドウと防虫作物としてのネギも栽培されることになりました。種まき後一週間程度でそれぞれの作物が発芽して小さい双葉になりました。人目には雑草との見分けがつきません。それでも、水やりと観察を率先してするようになり成長を見ていると違いが分かつてきます。野菜の習性にも随分詳くなりました。これからもいろいろ学びたいです。

冬春作物の始まりと収穫

目標へ向けて練習開始

出店イベント『カフェ『ぼう』第2回目の開催までにメニューの調理方法をマスターするため講習会を開いています。今回予定されているのは塩焼きそばです。作り方を熟知している参加者を講師にイベント当日に調理に当たる参加者が熱心に作り方を教わっていました。さて、どこまで教わった味に近づけるでしょうか。

・全3回のうち2回目が終了しましたが、前回と同じように教えられたと思います。ただ、ステップの量と火加減はもう少し工夫が必要ですね。メモを基にマニュアルを作りましたが、流れだけなので焼き加減や分量など細かく観察すべきだった。次の講習会ではその辺を注意します。

・人参切ることが楽しかった。油の量はもう少し多めにして麺を入れる前に火力をあげて一気に炒めた方がいいんじゃないかなと思いました。

これからの わかごぼう



涼しきから寒さへと季節は変わつていきましたが、わかごぼうは元気に活動しています。

来月は出店イベントや八尾市文化祭への作品出展、ホウレンソウの収穫に俳句を詠むなどを予定しています。参加者の気持ちの変化や行動の変化に注目する「これから」テーマトークも盛り上ります。

行きたい時が参加時。最初の半歩がここにある。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。

八尾市社会的居場所事業

「わかごぼう」について

スマイ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。



誰が収穫？

春野菜とか!!

今年の冬野菜にはブロッコリー・シュンギク・チンゲンサイ・ホウレンソウが選ばれ、春野菜のスナックエンドウと防虫作物としてのネギも栽培されることになりました。種まき後一週間程度でそれぞれの作物が発芽して小さい双葉になりましたが、素人目には雑草との見分けがつきません。それでも、水やりと観察を率先してするようになり成長を見ていると違いが分かつてきます。野菜の習性にも随分詳くなりました。これからもいろいろ学びたいです。



各イベントは天候や参加人数により延期や中止の場合があります。