

採れたて!!

# わかごぼうのニュース

No.54

発行 2018年9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

## 黙々と集中して折るだけ

いつも月曜日にかわごぼうに  
来ると折り紙を折っている人が  
いる。完成した折り紙は棚に並  
ぶ。どれもすぐ上手だ。

ある日、折り紙で作られたく  
す玉が棚に並んでいた。どうや  
らユニット折りというらしく一  
つ一つのパーツを作って最後に  
組み合わせて作るらしい。目の  
前に実物があるとやってみたく  
なる。秋の出店の飾りつけとし  
ても使えそうだしみんなで作っ  
てみることにした。

しかし、見本のパーツと作り  
方の図を見た瞬間に匙を投げた  
くなりました。書かれている説  
明が大雑把すぎて、やる気がゲ  
ージが減少します。

でも、何人かでやってみたら  
意外に集中してやってみる自分  
居た。「こうやって、これでいいの  
かな?」の言葉はポツポツ出るけ  
ど、基本は無言で集中。しかし、  
完成させる為に、仕方ないとい  
え、苦勞して折ったのを開く手順  
に、なんか絶望感と脱力感が一気  
にきた。それでも折るけど。

最初は躰がずいぶん折り進めていけま  
したが、途中から難易度がぐっと  
上がって頭を使っているなと感じ  
ながら折り間違えて、開いてやり  
直しての繰り返しで紙をくたくた  
にさせつつ何とか完成させること  
が出来ました。二個目は綺麗にで  
きたらいいなと思いました。

・作り方を見ながら順番に折って  
いったのですが、途中でわからな  
くなってしまい裏返してみたり、  
折り目に沿って折ってみたり、い  
るる触っているうちに折り方が  
わかり、折る事が出来ました。

・折り方の説明書を見たのですが、  
途中の行程が端折られていてわけ  
がわからなかったです。完成まで  
には至らなかつたです。

・人によって得意、不得意がはつき  
り出て参加メンバーの意外な一面  
も見ることができた。組みたても  
難しそうだ。これ、秋の出店まで  
に完成するのだろうか?



アツ...ソウデスカ...ソウデスヨネ



カニの時も無言ガール

## 元気回復には食欲増進ですよ

今年の夏の暑さで体調不良者が続出した。  
まだまだ続く暑さと夏バテに食欲増進で対抗する  
為に酢の物を作ることにしました。材料を切って  
調味酢と合わせるだけのお手軽レシピで定番のタ  
コときゅうりの酢の物とスタツファン推しのもや  
し・えび・イカ・わかめの酢の物を作りました。

私は今回が初めての参加でした。料理が決まっ  
た時は普段あまり料理をする方ではないので少し  
不安でしたが、皆さんがレシピ、調理用具の用意  
や役割を振ってくれたのでよかったです。出来上  
がったタコときゅうりの酢の物は見栄え良く、味  
も美味しかったので家でも作ってみたいと思いま  
した。酢にはクエン酸とアミノ酸が含まれていて  
疲労回復を促してくれるそうです。疲れた時は、  
酢を使った料理を試してみたり、手軽に酢ドリンク  
も良さそうに思います。



赤と緑の配色も  
ワクワクするよね。



まだ9月やん

## 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  
たくさんのことを学べるから。

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。)

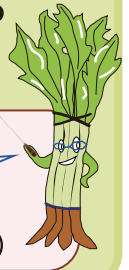
今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。  
そんなあなたに答えるための社会的居場所です。



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

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。

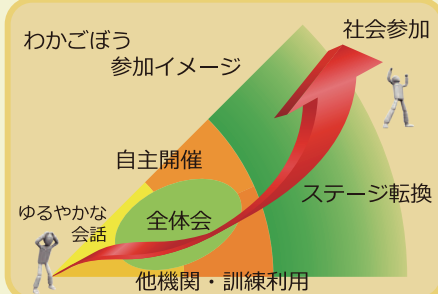


ウニニニニニニニニ

## 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。



動画では簡単に  
パッと作るよね。

練習したからさ



○マニキュアフラワーを作ってみて  
・ワイヤーで花の形を作るのがとても難しく、花弁が大き過ぎると筆でマニキュア塗る時、膜が張れなくなります。膜を張ること自体はコツをつかめば簡単でした。  
・フレームのマニキュアは比重が重く膜がうまく張れず何度もやり直しました。手順は簡単でしたが、マニキュアの種類の難しさが変わりますね。  
・慣れてくれば花弁を六枚、七枚にしてみたり、トップコートを塗れば表裏二色の花弁にもできました。アイデア次第でいろいろ作れるし面白いです。準備は大変でしたが、やってよかったです。

## そこに居たか ったら怖がるな

これから考えた時にいろいろ思うところはあるけど、実際には動いていないなあという話をしているところへ働き続けている参加者がやってきたので、ちよつと話を聞いてみました。

働き始めてもう長いけど、未だに自信が持てない。失敗するのは怖いよ。だから、失敗しないように頑張ってる。それでも、失敗する時はある。上司にいろいろ教えてもらってるけど、君は気にしすぎってよく言われる。気にしすぎとか失敗はやっぱりあかんと思うんで、そうしたら気にしてしまう。年重ねていったら、色んな人からもうこれくらいは自分でできるやろうってことを言われるんですよ。もう長いねんから教わらんでもできるよに思ってた言われる。同じ失敗をなくすように努力してほしいって。だから、



「君のかっこいい話を聞く会やる。」カッコよくなんかないわ！でも、嬉しそうでしたよ。

自分で仕事を覚える。すぐにできるわけないけど一個ずつ覚える。一気に全部のハードルを上げようと思つとしんどくなるから一個ずつ。まあ、自分でもちよつと逃げてるところはあるんやけども。で、お母さんに言われんねん。「あんた、今のところ辞めたら行くところないで。」うちの会社しんどかったら朝に連絡したら休めるし、一生懸命やってたらそこはちやんと見てくれてクビにすることもないし、自分もここ辞めたら他にこんなところないやろなと思つねん。だから、逃げたらあかんねん。そこに居たかったらそこで認められる行動とか努力とかを示さなあかんねん。失敗してもええねん。いや、あかんねんけど、失敗を怖がってやらんのがホンマにあかんねん。

## アイデアを形にする楽しさ

ワイヤーを花の形に加工してマニキュアを塗って作るマニキュアフラワー。元々はマニキュア自体を作るつもりでした。作り方を調べていたらマニキュアフラワーのサイトが出てきて見ていくうちに「綺麗だし、面白そう」と思い、提案しました。材料はワイヤーとマニキュアだけですが、マニキュアはなかなかイメージ通りの色がなくてお店を何件か見に行きました。

わかごぼうにあったワイヤーで試作してみると、太いワイヤーは加工が難しいこと、マニキュアは瓶から紙コップに移した方が塗りやすいこと、乾燥させる場所は事前に確保しておくこと、そして後片付けが大変ということがわかりました。試作したおかげで作り方のポイントは理解できましたが、お手本として見せられるほど上手くできないので動画を見ながら、難しいポイントを説明するやり方で一人一人作ります。花弁はワイヤーをペンに何回かくりつけて形作りますが、花びらの大きさを均等に広げるところが難しかったです。

## 台風対策と被害状況



梅雨の豪雨の時に敵土が流され、根本が弱くなったところを風に倒されるということがありました。この経験をいつか役立たせようと思つていたら今回そのチャンスがやってきたのです。

台風二十一号がとて強い勢力を維持したままやって来るとのこと、前日に畑へ行き対策をしました。風による被害は防ぎようがないでしょう。でも、雨による土の流出は土を追加しておくことで被害を抑えることができるかもしれません。畝の周囲と作物の根元に土を盛ることにしました。

「これで大丈夫かな？」と思いましたが、あとは台風が過ぎるのを待つだけです。そして、台風は多大な被害を残して去っていきました。盛り土作戦が功を奏して土の流出はありませんでしたが、ダイズの葉がほとんど吹き飛ばされてしました。莢は残っているの今なら、まだ枝豆として収穫することもできそうです。葉がない場合でも育つのか？調べてみても答えは見つからず話し合いの結果、根が生きていれば新しい葉が出るだろうということでのまま栽培を続けることになりました。この判断が正しかったのかどうか、冬の収穫時期に答えが出ます。

### わかごぼうの



来月は秋の出店関連の準備企画とアート系スピノフ企画が予定されています。そろそろ、ナス収穫のはずですが悪天候の影響が心配です。無事に育つていれればいいのですが。他にも、調理系企画や自分の特性を理解するための企画なども計画されています。チームトークにボランティア活動もありますよ。みんな似ている。ひとりにはよくない。つながらる力を身に着けよう。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。