

採れたて!!

# わかごぼうユース

No.59

発行 2019年2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

## 僅かな差が結果を分ける

薬局でたまたまもらった作り方の資料からお湯に入れると泡がぶくぶくと出るバスボムを、自分たちの好きな色や欲しい効果のある香りを付けて作つてみることにしました。参加したみんなが考えた作成コンセプトは次の通りです。

・お風呂で考え事をしやすいよう、頭がスッキリしたり記憶力が良くなる効果のもの。  
・気持ちが安らぐ匂い。形は四角と丸で色はピンクとか水色、黄緑でパステル調のもの。  
・粉末状でストレス解消できて癒される効果のもの。甘い香りや刺激的な香り、季節限定のものや海産物の香りとか面白そう。  
・コンセプトになるべく沿うように材料を集めてビニール袋に入れて練り合わせます。

自分は落ち着く青色で集中力や記憶力が増す効果のあるローズマリーの組み合わせで作りました。私はバスボムなんて本当に作れるのかと思っていましたけど、作り方は意外と簡単だった。でも、実際に作つてみると思うようにいかなかつたかな?まあ、作るのは楽しかったです。

それぞれに手で成形したものと型で成型したもの二種類ずつ作り、あとは乾燥させれば完成です。しかし、乾燥を終えたバスボムは半分が崩れていきました。そのままの形で出来上がると思っていたのでちょっとショック。でも、全崩れていないものもあった。その違ひって何だろうと思いつけてみると、崩れたのはパサパサで、崩れないのは紙粘土みたいな感触だった。材料の問題?作り方の問題?私はハチミツの量が少ないのではないかと思った。

自分はバスボムの裏がハチミツでべたべたしているものは水分が多くてひび割れたのだと思う。また、手あれ型であれしつかり圧縮されたものは原型を留めないのでそれも関係あると思った。

甘く考へてはいかんでござる!



## 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。お話できなくとも一緒に過ぐしてみよう。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。

## わかごぼうは

お菓子作りは重労働だよね。

心の声  
ダダ洩れ



うらじしはしんどい  
うらじしはしんどい  
畑で採れたアンノウイモ。保存に失敗して傷んでしまったので焼き芋は断念して別企画で頂いたナルトキントキの余りと合わせて芋羊羹を作ることにしました。

作り方は簡単で芋の皮を剥いて傷んでいる部分を取り除いて、水から煮て裏漉したあとにジャム作りの要領で砂糖と寒天を入れて混ぜるだけ。あとは型に入れて冷やし固めれば完成です。ですが、生の芋の皮はリンゴより剥き辛く、裏漉しは力が要るので手が疲れるし、芋が冷めると出来ないので時間との戦いでした。とてもしんどかったです。

冷やしてできた芋羊羹は形よく切り分けて、アルミ箔と折り紙で包んでようやく完成しました。



## ☆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。  
そんなあなたに応えるための社会的居場所です。

## お問い合わせ&参加申込み

電話: 072-992-6921

E-mail: 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。

わかごぼうに  
来ませんか?

八尾市社会的居場所事業



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



# 居場所のしんどいところ



(前号まで) 居場所に参加する意味と

参加動機は分かっ

た。それじゃあ、

しんどい所は…?

だから頑張る。変わったねと言わ

ると、しんどくても頑張った甲斐が

あつたと思える。

・編集会議で企画提案する時のプレゼンが下手で、プレゼンの仕方を学ぶのが辛かった。でも、職場でプレゼンする時に活かすことができた。

・スタッフさんに追い込まれる。「あれ? 助けを求めたはずなのに?」いつの間にか追い込まれてるけど、自分では気付けなかつた選択肢に気付かせてくれてるのかなとは思う。

・不安症って知ってるのにス

タッフさんが接客体験の話を

持ってきた。ちょっとと動いてみ

ようかなというタイミングだつ

たので前向きに動けたけれど。

・意見の食い違いはある。自分

の許容範囲を超えて追い込まれ

ることもある。

・自分では出来てないつもりで

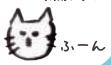
も周りから見たら出来ていない

事に対応するのがしんどい。でも

乗り越えないと先がない。

## わかごぼうニュース編集

わかごぼうでは、毎月参加者が企画した活動内容を参加者自身でコンテンツにしたニュースを編集して発信しています。



是非次号もご覧ください

・基本全部しんどい。人前で話したり書く事が特にしんどい。最初は嫌やつて思った。でも、嫌のままなら楽やけど苦手くらいにはならないとなあと思つて頑張つた。

・不安症って知ってるのにスタッフさんが接客体験の話を持ってきた。ちょっとと動いてみようかなというタイミングだったので前向きに動けたけれど。意見の食い違いはある。自分が許容範囲を超えて追い込まれることもある。

・自分では出来てないつもりでも周りから見たら出来ていない事に対応するのがしんどい。でも乗り越えないと先がない。

ゼンが下手で、プレゼンの仕方を学ぶのが辛かった。でも、職場でプレゼンする時に活かすことができた。

・スタッフさんに追い込まれる。「あれ? 助けを求めたはずなのに?」いつの間にか追い込まれてるけど、自分では気付けなかつた選択肢に気付かせてくれてるのかなとは思う。

・冗談の企画が通つてしまい、「ヶ月くらい続けてほぼ毎回作業をする羽目になった。企画を出す時は細心の注意を払う必要があると感じた。

【平癒】なだらかに物事が進むように。色々なことに對して緩やかに平らかに大らかな気持ちでいることを心掛けたいです。

【連繋】「連」は今の自分。「これまでやつてきたことを続けていきたい。「繋」は未来の自分。「これから先、人と人の思いや考えをつなぎ合わせたり、結び合わせるようなことをしてみたい。二つの間にか追い込まれてるけど、自分では気付けなかつた選択肢に気付かせてくれてるのかなとは思う。

○編集部メンバーの漢字一文字は次の通りでした。

【発見】「連」は今の自分。「これまでやつてきたことを続けていきたい。「繋」は未来の自分。「これから先、人と人の思いや考えをつなぎ合わせるようなことをしてみたい。二つ

## 漢字一文字で今後を表す

今年、平成という元号が終わり新たに元号に変わった。そんな話から、自分の今後の抱負を、漢字一文字で考えてみることにしました。

【発見】今後の抱負と言わても今は何がしたいのか、何ができるのかわからない。だから、何でも全部やつてみて自分ができることを見つけたい。出来ることが増えたらいいなということを話したら「それな」「発見」つてのがぴったりなんじゃないかって言われて「あ、それだ!」と思いました。

○その他の皆さんには次の通りでした。

【健康】何事も身体が資本。仕事を続けていくには体力要るし、健康なら何とかなるから。

【両利】左利きには生き辛い世の中を生きやすくなるために、せめて両利きくらいにはなりたい。

【成長】かわいい路線から頼り甲斐のあるカツコイイ路線へ。大人の階段上ります。

【奪取】実力で勝ち取る意思とここぞという時に瞬発力を發揮する年にしたい。

【挑戦】自分の殻を破る。自分の考え方を変えていく年にしたい。

【聖地】やじらすに暖かく選手を支えるファンでいられるように自分を変える。もちろん、仕事も頑張る。

## 私が資格を取るまでの話

わかごぼうから巣立つた方が休みの日に立ち寄られて自身の近況について話してくれました。

私は今、作業所の施設外支援サービスで、週三回福祉用具の消毒代行会社で介護用ベッドや車椅子の消毒の仕事をしています。仕事を続けているうちに、福祉用具への興味が高まり、もっとよくわかるようになりたいという気持ちが芽生えました。とはいえたから先、人ととの思いや考えをつなぎ合わせたり、結び合わせるようなことをしてみたい。二つ

合わせて「連繋」今一番自分に必要であると同時に自分の将来やりたい事にもつながる言葉。

【平癒】なだらかに物事が進むように。色々なことに對して緩やかに平らかに大らかな気持ちでいることを心掛けたいです。

【連繋】「連」は今の自分。「これまでやつてきたことを続けていきたい。「繋」は未来の自分。「これから先、人と人の思いや考えをつなぎ合わせるようなことをしてみたい。二つ

これからのわかごぼう

采月はコマツナの収穫と次期作物の栽培準備、料理の概要だけで作つてみるイメージ調理、一年の感謝を込めて細かい所まで綺麗にする洗車企画が予定されています。

その他にも年度末にたくさん開催される講習会や成果発表会への参加や、定番のカードゲームやボランティア活動もありますよ。

みんな似ている。ひとりはよくない。つながる力を身に着けよう。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の場合があります。