



青臭い印象も時間が経てば

元々は年末に鯛のグラタン企画として実施する予定でしたがなかなか開催のスケジュール調整が進まず延期を重ねている間に、コマツナが収穫できそうだという話が出ました。それなら予定を変更して、とことん縁に拘ったグリーングラタンを作ろうということになりました。

まずはコマツナの収穫からです。引き抜くと千切れるかもしれないでスコップで根から掘り起こしました。水洗いしてハサミで根を切り落としミニキサーでコマツナペーストを作ります

先に作つておいたホワイトソースと混ぜ合わせ、下茹でしました。ほうれん草マカロー、ブロッコリー、アスパラガスも加えて火にかけます。一口、味見してみるとなんとも青臭い。子どもの頃にかくれんぼで草むらに隠れていた時の臭いがしました。(まあ、加熱すれば大丈夫やろとこの時は思っていました。)

成分が固まり、再加熱により水蒸気と一緒に蒸発したから。」「ちぐはぐだった味が馴染んで美味しくなる一日目のカレー理論と同じ。」等の諸説出ましたが真相がわからぬまま完食しました。まあ、最終的に美味しかったからいいか。

り起こしました。水洗いしてハサミで根を切り落としミニキサードコマツナペーストを作ります。先に作つておいたホワイトソースと混ぜ合わせ、下茹でしたほうれん草マカロー、ブロッコリー、アスパラガスも加えて火にかけます。一口、味見してみるとなんとも青臭い。子どもの頃にかくくれんぼで草むらに隠れていた時の臭いがしました。

元々は年末に鯛のグラタン企画として実施する予定でしたが、なかなか開催のスケジュール調整が進まず延期を重ねている間に、コマツナが収穫できそうだという話が出ました。それなら予定を変更して、とことん縁に拘ったグリーングラタンを作りうということになりました。

全体的に火が通つたので耐熱容器に入れてチーズをトッピングしてからオーブンに入れます。後はじっくり焼き上げれば完成です。早速試食してみると、グラタンを食べたメンバーがみんな黙り込みます。いつもなら即答でコメントが出るのですが、なかなか適当な表現を見つけられないようです。「…美味しくはないけど、食べら

「冷蔵庫で冷やされたことで苦み成分が固まり、再加熱により水蒸気と一緒に蒸発したから。」「ちぐ
散々な評価でしたが、次の日になぜか青臭さがほろ苦さに変化していく美味しいグラタンに変わっていました。何故でしょうか？
確かに「食べる青汁」ですね。

A vertical collage of three photographs. The top photo shows a person in a white shirt and dark pants working in a garden with green plants. The middle photo shows a person wearing a white lab coat, a black cap, and a mask, sitting at a desk and working on a yellow cylindrical object. The bottom photo shows a rectangular slice of cake with a bright green, textured top layer, possibly pandan or matcha flavor, served on a white plate.



・「揚げ方上手やな」とメンバーに褒められたので頑張つて揚げた甲斐がありました。今回は天ぷらでしたがみんなで食べる料理は賑やかで楽しくて好きです。

・僕は揚げる役をしたのですが、油の温度が高かつたのか食材を入れすぎたのか、何度も油が跳ねて手にかかる度に「熱っつ！」と叫びました。でも、自分でも納得のいく揚げ方が出来ました。

○揚げたてをメンバー全員で試食しました。

・初めてノキノトウを食べましたが最初は美味しいと感じたのですが噛めば噛むほど苦みが出てきて後に残りました。でも、それが良かつたのか気付いたら二、三個食べていました。

春を感じる天ぷらにしよう

農園部と同じ畑のおばあちゃんから「キノトウ」を頂きました。いろんな食べ方でも教わりましたが、今回はイカやちくわと一緒に天ぷらにしてみます。

○手分けして天ぷらを作りました

自分は初めてイカを捌く「」になり見様見真似でなんとかやってみました。

春を感じる天ぷらにしよう

家とは違う場所へ出かけたい。
でもいきなりは不安。お話をできな
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
たくさんのこと学べるから。

わかごぼうは
失敗できる場所
家とは違う場所へ出かねた。

やがづぼうニユス

No.60

発行 2019年3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



A map showing the area around Wakagobou (わかごぼう). Key locations include:

- Kintetsu Hattori Station (近鉄八尾駅)
- JR Hattori Station (JR八尾駅)
- Convenience store (コンビニ) at Hattori-chō North (高美町北)
- Supermarket (スーパー) near Kintetsu Hattori Station
- Convenience store (コンビニ) at Hattori-chō South (高美町南)
- Convenience store (コンビニ) at Hattori木西 (八尾木西)
- Hattori City Fire Department (八尾市消防本部)
- Route 174 (青山通り)
- Route 182 (182)
- Coffee shop (コーヒー店)

☆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
 - ◇これから自分のことを考えたい

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。

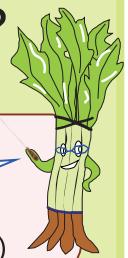
お問い合わせ & 参加申込み

電話：072-992-6921

✉ : 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。



私が資格を取るまでの話②

(前号まで) 福祉用具専門相談
員講習の受講を決めました。

初日のオリエンテーションで
十四科目全ての試験で七割取ら
ないと一発合格できないと聞い
て、いきなり心が折れそうにな
りました。そんな自信はありません
せん。でも、救済措置として七
割取れなかつた科目のレポート
を書けば資格を取れるらしいの
で、それなら人生初のレポート
を書く覚悟で頑張るうという気
持つになりました。

消毒、点検をしつかり意識して仕事
しているので実習で使う用具の汚い
所がたくさん見えて少しイララし
ました。

講習最後のモニタリングシート記
入で色々考える事があつたので、勉
強したことが頭から抜けていくよ
う感じでした。マークシート方式の
テストだったので、勘で解いた問題
が多数あります。終了後、「やつと
終わつた」と解放感でいっぱい
でした。数日後、合否の連絡があり
ました。講師の先生がしゃべ
るの速すぎて頭がパンクしそう
でしたが、介護保険の事もある
程度理解できるようになります
ました。実習では介助する側と
される側の両方を体験したり、
すごく不自由な状態で、杖を
使っての歩行、またぎ、トイレ、

社会参加
参加イメージ
自主開催
全体会
ゆるやかな会話
ステージ転換
他機関・訓練利用
わかごぼう

「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。

自らと向き合えれば
きっと成長します。

ホームを拡げろ

不安はあるけどやりたい事

十一歳で不登校になつた自分はその原因につ
いて家で一人考えていた。しかし、明確な理由
は見つからなかつた。心の器にひびが入つてしまつたと考
えるようになつてた。月日が経ち、わか
ごぼうに来てからもその思いは変わらない。

ある日、スタッフさんからひきこもりサポート
センター養成研修の話を聞いたので受けることにし
た。スタッフさんと一緒に日は後についていく
だけよかつたけど、その日は自分一人での受
講だった。乗り換えが不安で朝から緊張し続け
ていて「行きたくない」という感情が湧き出で
くる。なんとか葛藤を乗り越えて家から一歩を
踏み出し、いつもの駅からいつもの電車に乗る。

今回の目的地は行つたことのない場所で、ス
タッフさんから「乗り換えも複雑で迷いやすい
よ」と聞いていたのですごく不安だった。でも、
下調べをしつかりしておいたのですんなり乗り
換えることができた。おかげで一時間も前に会
場に着いてしまい時間をつぶすのに苦労した。
会場内でもめちゃくちゃ緊張したし、頭も真っ
白だつたので、研修の内容は今一つ覚えていな
い。でも、サポートの経験や実績のある方の話
を聞いて、自分の不登校やひきこもりの家庭に
対する考え方と方向性が似ていたので「自分の
考へが的外れじゃなさそうだ。」ということを強
く感じた。少し自信が増す研修会になりました。
研修後の帰り道で今度は二番目の不安が生ま
れました。帰りの乗り換えるルートがわからない
行きばかり下調べして帰りを考えていなかつた
のです。この場所から早く帰りたい気持ちと帰
り道がわからない気持ちであつぶあつぶしながら、
来た時の道順を思い出しながら乗り換え駅まで帰つてきました。全く馴染みのない電車
から知つて電車に乗り換えるたびに謎の安心
感を感じます。いつもの電車に乗り換えた時
の安心感で初めてどつと疲労感を感じました。

今年も始まる農の者

一年通してやつてきた農園も次節を見据えて新たに
改築する季節になりました。作業分担を決めてから
も通り畑に行き、まずは雑草を無心で抜きます。

大量に生えた小さい雑草を綺麗に抜いていく地味な
作業ですが、放つておくと伸び放題になるので大事な
作業です。私はこういう地味な作業は全く苦にならず、
寧ろやりがいを感じます。部屋の掃除で細かい部分を
綺麗にすると気持ちいいでしよう?あんな感じです。



これからの わかごぼう

来月は街中ハイキングと植物園での撮影大
会、わかごぼうクリッキー作りを予定していま
す。農園では夏野菜の栽培が行われますよ。
他にも参加者のお気に入りのお店をみんな
で巡る企画や、長期企画の水彩画チャレンジ
もスタートします。いつものボランティアや
テーマトーク、カードゲームもありますよ。
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。八尾市社会的居場所
わかごぼう新規参加者募集中です。

