

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.85

発行 2021年4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

目に映るものをキャンパスに描く

利用者から、「絵を上手に書けるようになりたい」との要望がありました。

そこで、普段わかごぼうニュースの記事それぞれに合った背景イラストを描いているスタッフさんに講師役を頼み「絵画教室」を開いてもらいました。

絵と言っても、アナログとデジタルがあります。講師役のスタッフも交えてどういった方向性で行くか議論を重ねていきました。結果、絵の基本と言われている『デッサン』をする事に決定しました。



今回のモチーフは『リンゴ』です。まずは、絵を描く際の基本の姿勢や使用道具の説明、鉛筆の準備から始めました。使う鉛筆を渡されたとき、その種類の多さにもビックリしましたが、それよりデッサンで使用する鉛筆はカッターで削って使う事を

知り更にビックリしました。

理由を聞くと絵を描く際、鉛筆を寝かせて使う事もあるからと教えられました。鉛筆をカッターで削るなんて初めての経験で、スタッフの削り方を真似しながら削っていききました。芯を長く尖らせるように削るのには神経を使いました。力加減を間違えると簡単にポキッと芯が折れてしまうのです。それでも全ての鉛筆を削り終えて前準備は完了です。

一度目は、何も教わらない状態で絵を描いて現在の実力を理解してみます。自分の感覚で、濃淡の違う鉛筆を使い分けるのは難しかったです。あつという間に30分という時間制限が来てひとまず作品の評価をします。描いた作品をホワイトボードに張り出して、少し離れて見ると、ずつと近くで見ている時と受ける印象が違いううに感じました。そのあと、講師役の評価を聞きました。

次は、デッサンの指導を受けたうえで描いていきます。どう変わるのでしょうか？

《次号へ続く》



モロ集中!

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ご経験を学べるから。

呼吸のついで意識を向けて!

心身をほぐし、安定を図るのに効果のあるヨガ。ご時世的に制限も多く心身バランスが狂いがちなので、ヨガを行って心身を解きほぐそうと考えました。今回したのは股関節を柔らかくするストレッチ。動画を参考にしながら行いました。普段しないポーズですが上手に出来るのでしょうか？



〇やってみて

一度目は動画を見ながらしたけど、イマイチやり方が分からないままでした。スタッフさんに聞いてもう一度しました。一回目より出来たかな？



凝り固まった筋肉をほぐせ!

一呼吸に意識を向けて



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14:00-16:00
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：9:00-17:00 (祝日除く月～金)

自分のペースで参加できます。



ウニもめるよ

おもちがフライパンの上を滑る

余ったお餅を頂いたのでアレンジして食べようと考えて、シルク餅というアレンジレシピを見つけました。作り方は簡単、長方形にお餅を切り出して、熱したフライパンに押し付けるようにして滑らせる、かつお節のようなおかきになるように

フライパンの温度は水を入れたらすぐに蒸発する温度がベスト。なので、お餅を滑らせる前に温度を確かめるため水を少し入れてみることにしました。ジュツという音と共に熱気が立ち込めて、水滴はフライパンの上を踊りながらすぐに蒸発しました。

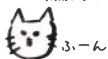
頂いたお餅が鏡餅タイプだったので、調理しやすいように切り分けるところからスタートです。ビニール蓋を開けて取り出す。そうすると保存が効く様になつてくるから、なかなか取り出せない。何とか力づくで押しだして取り出したお餅を、持ちやすいように長方形に切りました。

お餅が用意できたところで、熱したフライパンの上にお餅を滑らせます。ここで大事なのがフライパンの温度です。レシピにもコツとあってたのですが、フライパンの温度に緊張しながらお餅をフライパンに押し付け、お餅が溶けるまでじつと我慢してゆっくりお餅をフライパンの上で滑らせていくと、熱で溶けたお餅がクルクルと帯状の物になっていく。その変化が面白いと思うのも束の間、熱が手をジリジリと焼いていくので、その都度休憩を挟んで作っていました。シルク餅は味がないので、ハチミツやきな粉などで味付けをしました。シルク餅はイメージしていたよりもおかしのような食感で食べやすかったです。



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

防災準備できていますか？

福島沖でマグニチュード7の地震が発生しました。この地震は十年前の3月11日の余震という報道がなされていきました。そんな地震が、いつ起こるかもしれないこの日本では防災グッズの需要は年々増えています。

避難施設等では長期保存できる防災食が置かれています。長期保存が出来ると言っても期限があります。期限が切れそうな長期保存パンをわかごぼうに頂きました。しかし、このパン曰く付きて、食べた人が口をさそえて「まずい」と言っていたそうなんです。頂いた方からは「まだ余っているからどうか美味しく食べられるようにアレンジレシピを考えて」と依頼を受けたので、わかごぼうでこのパンのアレンジレシピを考えてみることにしました。

考え付いたレシピは「フレンチトースト」です。レシピは主となるレシピ動画を見ながらアレンジレシピを自分たちで作成して、いざ調理開始！

卵、牛乳、生クリーム、砂糖を混ぜた卵液に少し香りをつけるためバニラエッセンスを数滴混ぜます。出来た卵液に、美味しくないのでパンを浸し、パンに卵液が浸み込むまで十五分から三十分。卵液が十分に浸み込んだらフライパンにバターを引いて後は焼くだけ。焦したバターで焼くと、焼き面がカリッとして美味しいですが、焦げやすいので注意です！僕たちも焦しました。

焼き目が付いたらひっくり返しフライパンに蓋をして三から四分蒸したら完成です。

●食べてみて
出来上がったものを食べてみると、パサパサ感もなく最初に試食したパンより美味しく出来上がっていました。私が発案した牛乳の代わりにミルクティーを入れるフレンチトーストを作ってみたのですが、焦してしまつた上にあまりおいしくなかつたので大失敗でした。

私はアレンジする前のパンは美味しくなくて食べられなかつたのですが、自分でアレンジしたフレンチトーストを食べてみると非常においしかったのでバクバクと食べていました。

なぜ加賀に行ったのか

職業体験で、加賀に行きました。『こつとりとKAGA』の事業に参加するのは今回で二度目。なぜ、もう一度参加することにしたのか。自分に合う仕事があるなら、移り住んでみるのも選択肢の一つという思いと働く上で大切なことを学べればと思ったからです。

当日、旅館でのオリエンテーションに参加しました。そのあと、夕食時間になり食堂に移動すると浴衣の袖を留める輪ゴムやマスクを入れるビニール袋が置いてありました。他にもアルコール消毒やビニール手袋を用いたり、お風呂は使用の際に予約の紙に記入するシステム、マスクを常時するように注意書きがされていたりと感染防止対策が徹底的になされているという側面からお客様に対して安心して使ってもらえるようにという努力がそこかしこに見られました。夕食後、移住事業で移住された方とお話をし、具体的に必要な移住費用などを聞いたり今後の課題なども見えて有意義で楽しい職業体験となりました。

今回の職業体験では以前と違い、仕事しながら旅行の準備をしたり、旅館の方の仕事の内容を聞くことが出来てよかったです。こつとりとKAGAの事業が三月で終わる為、加賀とは縁がなかったのですが、この体験で私自身にまだ足りない部分が見えてきたので、今後足りない部分をなくしていけたらと思います。

わかごぼうの



大阪府は新型コロナウイルス感染拡大をうけ、蔓延防止重点措置の適用を宣言しました。八尾市も大阪府内では二番目に感染者が多いため、四月いっぱい居場所わかごぼうの休止が決定しました。次回開催は五月六日を予定しています。感染しない感染させない。皆さんも周りの大事な人を守る行動をしましょう。みんな似ている。ひとりにはよくない。つながる力を身に着けよう。社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。