

京っこ・わらべお泊り～サムズ・アップ！！～

3月9日(土) ～ 3月10日(日)

IN うつぐみの郷

	午前	午後	夜
1日目	施設まで移動	食材買い出し・フォトラリー	福知山温泉へ
2日目	朝食づくり・うどんづくり	清掃・施設を出発・解散	

一日目： 京都駅に全員集合し、挨拶、グループ分けを行いました。いつもの活動であれば、グループリーダーがグループのメンバーを呼ぶのですが、今回のキャンプは、リーダーがプログラムごとに入れ替わる為、メンバーが都度相談をし、リーダー決めていきます。リーダーが決まり、綾部市へ出発しました。道中、グループ内で沢山談笑を楽しまれています。綾部市に近づくにつれ、雪が降り始め、現地は雪で覆われていました。その光景に驚いていました。予定を変更し、うつぐみの郷へ向かいました。施設に到着し、昼食にしました。ここでもリーダーを選びます。昼食後は、翌日の昼食[うどん]のトッピングやどんなうどんにするかを考えました。出汁うどんやかけうどんなどをベースに天ぷらやあげなどのトッピングを考えました。考えた食材を購入しに向かうのですが、グループごとに別々のスーパーに向かい、そこから帰りは歩いていただきます。分岐点や交差点では渡された写真をヒントに正しい道を選び、帰ってきてもらいます。距離はどのルートも長く、皆で声を掛け合い、元気を与え合い戻ってきてもらいます。途中、雪が降り、なかなかシビアな状況でしたが、誰一人リタイアすることなく施設に戻ってきました。帰るとすぐに温かいお鍋を食べる事が出来、冷えて、疲れた体に染み渡りました。夕食後は皆で温泉に行きました。沢山歩いたので、しっかり疲れを癒しました。温泉から戻ると皆で布団を敷き、就寝準備をしました。各々寝る場所を決め、布団に入るとすぐに寝息が聞こえてきました。



二日目： 昨晩は、夜更かしされることなくしっかり休まれたので、朝から元気いっぱいな姿が伺えました。布団の片付けや身支度を済ませると、朝食作りをしました。メニューは定番の[パックサンド]です。作り方を知っているメンバーも多く、皆で教え合いながら作り、いただきました。朝食後はうどん作りに取り掛かりました。まずは[生地づくり]をしました。中力粉と塩、水を適量加え、こね合わせていきます。力いっぱい生地を押し固めていき、固まった生地を更に足で踏んで固めていきます。この行程がうどんにコシを生み出すので、しっかり踏みました。踏み終えると熟成させるために寝かせます。その間に、食材と出汁の準備を行いました。一日目にどんなうどんにするかを決めているので、それに近付けるよう話し合いながら作りました。食材、出汁の準備が終わると、うどん生地を伸ばし、切り分けて、お湯で一気に茹で上げました。茹で上がったうどんを冷水でしめたら、食材を盛り付け、出汁をかけていただきました。全て手作りで完成させたうどんを美味しく食べておられました。少し多めに設定したのですが、全グループ完食をされ、大満足の様子が伺えました。片付けを済ませ、施設の大掃除を行いました。皆、真剣に掃除をしていただいたので、施設の隅々までキレイに出来ました。最後、施設の前で全体写真を撮り、出発しました。帰りは談笑を楽しまれている方は少なく、ほとんどの方は休まれました。



<キャンプ総括>

これまでのうつぐみの利用人数で一番多くの方にお越しいただき、終始賑やかな雰囲気でした。しかし、聞くときは気持ちを切り替え、皆視線を話し手に向けられ、行動もふざげる事はなく、ケガや体調不良はありませんでした。これが一年間定例活動をしてきた成果であり、メンバー皆の成長です。活動に参加していただいている皆さんには何かしら課題をお持ちで、それを乗り越える為に活動に参加していただいていると認識しています。今回、皆さんの頑張りを見て、一人一人が各々の課題にしっかり向き合い、克服しようと取り組み努力されていると行動や発言、態度から十分に伺うことが出来ました。今回の二日間はそれらの頑張りや結果として出す良い機会でした。皆さんの努力に応えられるよう、私達もより努力をし、意義のある活動を実施して参ります。次年度もより高いご自身の課題を乗り越えていただく為に邁進して参りますので、引き続きどうぞよろしくお願い致します。 (竹中 哲郎)