中野区委託事業

中野区若者フリースペース通信

まごころドーナッツより

Vol.14
2023年9月発行

・「まごころ祭」準備進行中！！

先月の『まごころドーナッツより』で、発表いたしました、まごころドーナッツ初の試み「まごころ祭 2023」(10月21日（土）13～17時)のチラシが出来上がりました（右図参照)。

今回のスローガンは「つながれ！まごころドーナッツ」ということで、メンバーらが円の中に描いた絵をつなぐデザインにしました。

日頃から、まごころドーナッツのプログラムをきっかけに、メンバーと地域の方々がつながり、交流が生まれています。今までお世話になった皆様にも、お越し頂けるよい機会だと思っております。

まごころ祭の日は、年齢やお住まいの地域に関係なく、どなたでも「まごころドーナッツ」を知って頂けるよう場を開放しておりますので、「まだ行ったことないけど、どういうところ？」と気になっている方も、気軽に遊びに来てください！

フリースペースの特性上、毎日同じメンバーが準備のために集まることは難しいですが、それぞれのできる形で話し合いを重ねる中、少しずつ輪郭が整い始めております。当日良い形で皆様をお迎えできるよう、これからラストスパートを頑張ります！

（スタッフ　荒井りつ子)

・最近のまごころドーナッツの使い方

継続的に利用しているメンバーたちに、最近のまごころドーナッツの使い方について尋ねてみました。
来始めたころとは利用の仕方が変わった人もいます。
以下に、メンバーの声を紹介します。

○昨年まではほぼ毎日のように通っていましたが、今年度はボランティアやはたらく大人と出会う会をメインにして、色々な人と接するプログラムを中心にして通うことが多くなりました。

○最初は「自分だけで完結すること(勉強など)」を目的にまごころドーナッツを利用していました。しかし、気がつくとボランティアに参加するように。全体的に話しやすくて良いです。

フリータイム中、名刺の渡し方をボランティアの西澤さんから教わるメンバー（右）↓

○最近、まごころドーナッツでとても楽しい時間を過ごしました。私は日本語があまり上手ではありませんが、ここのメンバーさんはみんな優しく私と交流してくれて、趣味が似ている友達が出てきて、嬉しいです。

また、「みんなのへや」というプログラム（夏休みの子どもの居場所ボランティア）でも、新しい体験がたくさんできて、楽しかったです。たこ焼きを食べたり、親子やみなさんとカードゲームをしたりして、自分でも知らなかった変顔能力の高さを発見できて、とても面白かったです。これからも素敵な思い出を一緒に作ることを楽しみにしています。

↑ まごころキッチン「わかめしらすごはんとみそ汁をつくろう」で、乾燥わかめを協力して細かくしている様子

・若者たちと地域のつながり

「はたらく大人と出会う会」和食居酒屋店主　若林さん ↑

まごころドーナッツは地域とのつながりを大切にしています。「若者の居場所なのに、なぜ地域が関係あるのか」というと、若者たちと地域の人々が関わり合うことを求めているからです。誰かが言葉としてそう言うわけではないですが、実際に交流していると確かにそうなのだと強く感じます。活動を通じて新たなつながりが生まれたり、お付き合いが深まったり、地域とのつながりは日々進行しており、今回はその視点で記事をまとめてみました。

働くことや仕事についての知見を広げるために生まれた「はたらく大人と出会う会」では、ゲストである地域の皆さんが毎回とてもポジティブにご参加くださり、若者たちとの交流を自分事として楽しんでおられます。8月は同プログラムを2回実施しました。10日は東中野区民活動センターへ東中野5丁目小滝町会の会長である岸哲也さんに会いに行き、22日には和食居酒屋店主の若林洋輔さんにお越しいただきました。

↑「はたらく大人と出会う会」東中野5丁目小滝町会 岸会長

ボランティア活動としては、1日に東部区民活動センターにてフードパントリーの準備、18日と29日にはNPO法人ワールド・ビジョン・ジャパンの夏休みの子どもの居場所、30日は東中野区民活動センターの放課後子ども教室と、なかなかの忙しさでした。どの日も先方に喜ばれ、メンバーたちにとって貴重な経験を積む良き活動となりました。

そのうちフリースペースOBとなったメンバーが、地域の人としてまごころドーナッツに関わってくれたりしたら素敵だなあと考えたりもします。まごころ祭でも地域とのつながりを見ていただけるような展示や催しをしたいと思っております。

（スタッフ　田中亮太）

・Conatus Laboratory「健康」

今回のConatus Laboratory（通称コナラボ）のテーマは「健康」でした。参加したメンバーが感想を書いてくれましたので、紹介します。

健康は生きていくうえでどんな人にも身近な話題です。そんなテーマの中で、どんな話がでてくるかがとても気になっていました。

大きな模造紙にまとめながら会話していくと、まずでてきたのは健康とは何かということです。

たとえば、バランスの悪い食事をしていたら体には悪いですが、心のためには好きなものを食べたいですよね。

体と心の欲求のバランスをとらなければ、心身ともに健康とはいえないのです。

各々の人の健康法についての話題もでていましたが、運動をしてストレスを発散することや、まごころドーナッツにきて会話をすることで健康になったという話も上がっていました。やはり健康とは精神と体の相互の関係によって成り立つものなのだなあと感じた日でした。

（ありつき）

中野区若者フリースペース　まごころドーナッツ

【所在地】　〒164-0011 東京都中野区中央1-41-2
中野区子ども・若者支援センター（愛称：みらいステップなかの）　4階
東京メトロ丸ノ内線・都営地下鉄大江戸線「中野坂上」駅A1出口から徒歩2分

【電話】　03-5937-3664

【開所時間】　火曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）11:30～19:00
※毎月2回、不定期で閉所日があります。

プログラムスケジュールや最新情報は、HPにてお知らせしていきます。➡