



まごころドーナッツより

Vol.30

2025年1月発行

・まごころキッチン ～クリスマスケーキをつくろう！～

12月24日、「まごころキッチン ～クリスマスケーキをつくろう！～」に参加させていただきました。ケーキのレシピは少ない資材でも作ることが可能で、作り方も混ぜて炊飯器で炊くだけというシンプルなものでした。そのため、手軽なデザートとして私も自宅で作ってみたいと思いました。

また、メンバーの皆さまと協力して作ったケーキを共にいただくことができ、まごころドーナッツの優しい雰囲気や、メンバー同士の繋がりを改めて実感することができました。さらに、クリスマスらしい炭酸飲料なども用意してくださった（当日参加できなかったメンバーからの差し入れです。）ので、クリスマスの気分を最大限に楽しむことができました。このイベ



ントは、家でクリスマスパーティーをする余裕がないというようなメンバーでも気軽にクリスマスパーティーを楽しむことが可能であったので、非常に良いものだと感じました。メンバーの皆さまと集まって、一緒に食事をするというのは、改めて素晴らしいことだと感じます。

今後も、バレンタインデーやひな祭りのような、何かを食べるイベントがある日はもちろん、そうでない日でもこの「まごころキッチン」を開催していただきたいと思います。

(メンバー Ayano)

・茶話会

12/18(水)、日頃「NPO法人 女性のスペース結」で開催されているお茶会を、まごころドーナッツバージョンにアレンジして「茶話会」というプログラムを実施しました。

「NPO法人 女性のスペース結」では月1回、女子限定で行われている会ですが、まごころドーナッツでは限定なしで行わせていただきました。

いつもは自習や読書・PC作業などに使われているまごころドーナッツのマイスペースが、ご覧のようなお茶会のスペースに大変身!! (写真参照)

手づくりの和菓子をご用意してお抹茶を立てて下さった原田先生は、まごころドーナッツでの茶話会のために「群して党せず」としたためられた掛け軸をチョイスして下さいました。これは、儒教の經典である『論語』の中で孔子が述べたことばで、「広く交流しても、利のために党派をつくることはしない。」という意味だそうです。

参加者たちは、栗の渋皮煮を黄身しぐれで包んだお菓子とお抹茶をいただき、希望者はお点前の体験をすることができました。

メンバーからは「実は高校時代、茶道部に入りたかったと思っていたんです。」という話や、「両親とも、茶道をやっているんです。私も少し経験があります。」というエピソードなどが出てきて、普段は知りえなかったメンバーの一面を知る機会となりました。

この日、いつもとはすっかり様変わりした和の空間でいただいたお抹茶は、その空間が生み出した話題も相まって、格別の味わいでした。(スタッフ 荒井りつ子)



・【ボランティア】もちつき

12/21 (土) に塔ノ山町会会館でボランティアとして福祉もちつきに参加しました。メンバーたちは薪割り、釜の火起こしなどのもちつきの準備、そして蒸しあがったもち米を臼と杵でつぶし、集まってくれたお子さんや学生さんのもちつきのサポートに取り組みました。私は、初めての経験だったので、臼と杵でもちつきをすることの知見や体験があるメンバーたちに不思議な微笑まじさを感じました。

メンバーたちが今の世間ではなかなかできないような貴重な経験を持っていることが羨ましく、たくまじさをととも感じました。
(スタッフ 山下征桐)



・2024年をふりかえって

12/28 (土) のプログラム「忘年会」では、フリースペース内の冷蔵庫の中身を一扫する目的も兼ねて、オムハヤシライスを作って食べることにしました。参加者でテーブルを囲んで食事をしながら、おしゃべりをしました。飲み物はソフトドリンクです。

定番ですが「今年一年を振り返って」のことは、メンバーからそれぞれもらうことができました。まだ利用して日の浅い方には、今日参加した「忘年会」の感想を書いてもらっています。以下にご紹介いたします。

- ・今年もまごころドーナツの皆さんと一緒にいれて嬉しかったです。また来年もいれるといいなと思います。よいお年を！
- ・最近入ったばかりですが、これからも継続して資格勉強、まごころドーナツでの関わりを大事にして、頑張っていきたいと思います。本年はもう少し自信をつけられるよう、行動して実感していけたらと思っています。
- ・家族セミナーで話したので成長できたと思います。人前で話すのがにがてだったけど、今年はチャレンジしました。
- ・徐々にみんな変わっていくのを、私なりに焦りつつ。だが、マイペースに生きるだけで終わりました。2025年もきっとマイペースに生きるんだと。そろそろマイペース過ぎる生き方は危ういだらうけど、結局何をしたら良いのかわからないので、人生逃避をしてしまいます。人生から逃げ、勉強から逃げ、そしてまた舞い戻る。暑い日が来年は少しだけならありがたいですわ。ちなみに、2025年は厄年なので怖さしかないです (泣)
- ・今年の6月に初めて利用してから、毎週ルーティーンのように来ています。最初は自分の勉強用に利用しようかなという気持ちでいましたが、いざ入ってみると皆さんと話す方がメインになりました。ここで話したり議論したりすることで、家に帰ってから、その元気のままで家族と触れ合えるという…リフレッシュできているなあということが実感できる一年でした。「来年もこういう風に続いたら、楽しいな。」と思っています。
- ・久しぶりに大人数で和気あいあいと料理できて、久しぶりに孤独感がまぎれました。



・「中野若者フォーラム」開催のお知らせ

「中野若者フォーラム2025 ～ナカノのワカモノ×ナカノのオトナ～」を開催します！

昨年度スタートした若者と地域のつながりを共に考えるイベントです。まごころドーナツ利用メンバーと地域ゲストによるトークセッションとパネルディスカッションを予定しています。

<日時> 3月7日 (金) 13:30~16:00

<会場> 中野区子ども・若者支援センター 10階 研修室1

参加無料・申し込み不要

中野区若者フリースペース まごころドーナツ

- 【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
東京メトロ丸の内線・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。➔

