



・まごころキッチン ～炊飯器でかプリン～



今回のまごころキッチンは、まごころドーナッツの炊飯器を使ってでっかいプリンをつくりました！

メンバー2名がプログラム前に試作までしてくれて、当日はみんなでワイワイ盛り上がりながらの楽しい時間となりました。以下は、先生役をしてくれたメンバーのコメントです。

話題の炊飯器プリン作りに、6人のメンバーで挑戦しました。作業はカラメル班とプリン液班に分かれて分担。

協力して作ったプリンは、市販の10倍以上はありそうな迫力のサイズで、炊飯器を開けた瞬間に歓声が上がりました。本来は冷やしてから食べるのがセオリーですが、時間の都合で温かいまま実食。

それでもプルプル食感で、甘さもしっかり感じられ、とてもおいしく仕上がりました。

炊飯器ひとつでこんなスイーツができるなんて驚きです。

(メンバー パパシェフ見習い)

・沼トーク！

メンバーミーティングから生まれた新プログラム「沼トーク！」の報告です。

それぞれの沼についてメンバーみずから沼にハマりながら語るプログラムです。このプログラムで感じたこと、思ったことをメンバーが書いてくれました。

○アクアリウムの違いや、「芸術は爆発だ！」は聞き間違えから生まれた等の小話が聞けて面白かったです。

(メンバー H)

○「卓球のラケット」の種類についての話や、「アクアリウム（熱帯魚の水槽）の作り方」についての話など、多種多様な沼り具合の話が聞けて面白かったです。

僕自身が知っている沼的な知識をメンバーの皆に話す時に、思っていたより難しいなと感じました。

(メンバー I・R)

○やっている不安とつまらなくなる沼トーク…

沼について語っている時は「本当におもしろいの？この話…」と不安になってくる内容でした。卓球のラケットの構成のその理由について語り、心の中で興味を持っていない人に対して無理に説明する…。「両者酷だなあ～」と感じていました。聞いている側に立つと、まあもう本当につまらなく飽きていました。なので話す場から消えていた。私…。

(メンバー siro)

・お花見

花見。とは言うものの雨天でしたから、歩きながらの花見をしました。私にとって雨は恵みのもの。潤いや雨音に包まれながらマイナスイオンの癒しを常に感じられましたから、雨が降って良かったなと非常に嬉しく思いました。幸いの天候とともに、桜をはじめその他の花や鳥などの生き物を眺めました。

特に印象深かったのは、神田川での風景。桜や低い草花、川や雨、鴨や鳩や雀、多くの自然に囲まれ幸せいっぱい空間でした。そして元も子もないのですが、花見って不思議なところもあるように感じます。

花をみることは私にとって日常茶飯事で、花はいつでもそばにいる存在です。特定の出来事として花や人が愛で合うということは、人々にとって自然や交流がどこか遠くの存在のように感じられるということなのでしょう。

(メンバー oppappie of the farm okay to the world project)



・はたらく大人と出会う会～自称ひきこもりの主婦～

今回は地域やNPOなどで活動されている、主婦の川村法加氏でした。

まごころドーナツと地域連携をされている方々もゲストとしてご参加いただき、川村さんの生い立ちやご経験、ご体験（川村さんご自身のみならず、参加者も「波乱万丈」という言葉が出たぐらいの内容でした）をお聞かせいただきました。

川村さんの情感たっぷりのお話ぶりに、メンバーやゲストの方々がそれぞれ感じたことや考え、思いや質問などがたくさん出て、大いに盛り上がりました。

「過去の自分」を捨てることで、先に進むことができ、自己表現ができるようになったというお話が印象的でした。

「ネガティブ」な事象をお持ちの方は多いかもしれません。今回は、「ネガティブな過去」に拘泥せず、前に進み出すための考え方のひとつをご提示して下さった回となったのではないのでしょうか。

(スタッフ 山下征桐)



・音楽の時間

「音楽の時間」はプログラム誕生から毎月実施しており、その回ごとに参加メンバーは違っていても、いつも楽しく皆が交流している人気プログラムです。同じく若者居場所である「カタルーベの会」や「練馬区若者居場所」の人たちが参加されることもあります。

何人かはギターを弾いたり歌ったりと演奏するのですが、他のメンバーたちは演奏者のプレイを聴いたり、パソコンやスマホで好きな音楽をかけておしゃべりしたりしています。写真を見てもおわかりのように、かなりバラバラ(笑)。でもなぜか全体としては、不思議な一体感のある温かい空間なのです。コレが。ご見学大歓迎ですので、興味を持たれた方は是非まごころドーナツにお越しください！

初めて本プログラムに参加したメンバーが以下のコメントを寄せてくれました。シンガーソングライターです (^o^)



高校の頃から、ギターやピアノで曲を作ることを始めました。その時々のお気持ちを大切にするために、残しておくために、曲を作っています。

明るい曲を作りたいと思うけど、いつも何か訴えかけるような曲ができてしまい、「ああまたあ。」と思うことがあります。でも、時間が経ってその曲を聞いたら、昔聞いた時とは違うように聞こえたりして、それもいいなあと思ったりもしています。

まごころドーナツにまだ入って少しですが、音楽の時間などで私の曲を聞いてもらえて、すごく嬉しかったです。自分の曲だけではなく、色んな人の気持ちがこもった曲を聞いて、私は音楽の時間が好きになりました。

この先も新しい曲が出来たら聞いて貰えたらいいなあと思ったり、皆さんの奏でる曲も沢山聞いてみたいと思います。
(メンバー M)

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、不定期で閉所日があります。
- 【対象】 中野区在住・在学・在勤の 義務教育終了後～39歳の方

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。➔

