



・【ボランティア】 放課後子ども教室



剣山。

それは、古より日本に伝わる花生けの一技法である。この度は、黄金色の針山に紫陽花や土筆などを扱った。もちろん、外も暑かったのだ。

紫陽花は、紫色と青色の2色、大小共にあった。どの程度カッティングしていくのか、どの素材を使うのか、どの配置に生け合うのかによって、雰囲気や印象などの見栄えが変わってくる。そこに、奥深い興味深さが眠っていたのである。

かつて私が生けた花たちは、今でも私と共に過ごしている。その命と存在に、これからも感謝し続けていきたい。

かつての旧友や同志たちとの再会を果たし、話にも花が咲いた。花にアート、それぞれの場所で柔らかな空気が広がっていた。

それらが、何よりも嬉しかった。

花と美の道は、絶えることなく続いていく。

(メンバー 國嘯 ワキャツアDals 大橋 2025 2 18)

・【ボランティア】 清掃活動

東部地区民生児童委員協議会からの呼びかけを受けて6月6日に行われた「赤十字クリーンプロジェクト」に参加しました。近隣住民の方々と共に、町を綺麗にする活動です。お誘いを受けた時にお聞きした話なのですが、打ち合わせ時に「まごころドーナッツにも声をかけよう」と話し合ってくださったとのこと。町の仲間として見てもらえていることを大変嬉しく思いました。

当日は3名の若者たちとスタッフ2名の計5名で参加。まごころドーナッツ近くの東部区民活動センターに集合し、そこから2班に分かれて桃園川緑道のゴミ拾いを行いました。なかなかの暑さの日ではありましたが、地域の皆さんと声を掛け合いながらのゴミ拾いは思っていた以上に楽しかったです。

まごころドーナッツメンバーの一人はゴミを見つけるのが非常に上手で、袋がいっぱいになるほどのゴミを収集し、皆さんから驚かされていました。町を綺麗にして、地域の方々との交流も深まり、有意義な社会参加の体験となりました。



後日、関係者の方から御礼のメッセージをいただいたのですが、そこには「関わって下さりありがとうございます。町の宝です」とのお言葉が。それを参加メンバーに伝えたら「悪い気はしないね」と照れ臭そうに微笑んでいたのが印象的でした。

(スタッフ 田中亮太)



・お茶会

メンバーたちがお茶やお菓子をもち寄っての初めてのプログラムでした。お茶やお菓子を味わいながら、笑ったり、うなずいたり、しみじみと聞いたりして、いろいろな話という花が咲きました。メンバーたちも普段はまごころドーナッツでメンバー同士と会話をしているのですが、プログラムという形になっても、和気あいあいな雰囲気は変わらず、お互いを思いやる気持ちや尊重する気持ちは健在でした。つまり優しさということがまごころドーナッツにはしっかり在ることです。メンバーたちにとって良い居場所であればと強く思いました。

(スタッフ 山下征桐)

・はたらく大人と出会う会 ～諦めきれない器用貧乏の末路～



今回は、対人援助の仕事長くされている正夢の会の岩田雅利さんをゲストに迎えました。いつもお世話になっている地域の方々にも多数参加して頂き、岩田さんの幼少期から今に至るまでの経歴や趣味の話を語って頂きました。

岩田さんの経歴は「そんな急に方向展開できるの？」驚きの連続で、メンバーや地域の方々も話に引き込まれていました。様々な経験から自分自身のスタイルを作られてきており、こんな生き方もいいんだと勇気づけられたのではないのでしょうか。今はまだ進化途中であると話されており、大人になっても自分はこの先どのように生きていくか考え続け、より自分らしい生活スタイルを見つけていくのだと考えさせられました。

参加したメンバーからは、「自分のやっている音楽に力はあるのか？」という質問があり、戦時中に音楽が制限されていたのは、音楽に人の気持ちを動かすような力があるからではないか、今やっている音楽もきっと心を動かすような力があるはずだ。それを聞いてメンバーも少し自信を得ることができたのではないかと思います。「自分のやっていることに無駄はないよ。」とみんなの背中を押して自信をつけさせてくれるようなお話でした。

その後も、地域の方々の交流も盛んとなり、みなさん帰るのが惜しまれるほどの有意義な時間となりました。参加して頂いた皆様ありがとうございました。
(スタッフ 大久保あい)

・町歩き ～井の頭公園～



6月下旬、まだ梅雨だとのいうのに真夏のような日差しのもと井の頭公園内の散策に行きました。公園の池やボートなどは有名だと思いますが、井の頭公園駅の方へ足を伸ばすことは少ないと思います。今回は、池周遊とあまり行ったことのない井の頭公園駅周辺を中心に歩きました。

参加したメンバー二人は、暑さもあり黙々と歩いていたのですが、池のカモを見たり、井の頭公園の池って神田川の源流？て驚いたり、鉄橋をくぐると川が流れていて、景色がガラリと変わり新しい発見をすることもできました。

この井の頭線の鉄橋の下は、電車の本数も多く、電車が頭の真上を通り大迫力でした。池周りには、个性的なお店もたくさんあり見て歩くだけでもとても楽しい通りでした。

井の頭公園の向かい側にまごころドーナッツと同じ法人の「風のすみか」というパン屋があります。そこでは、働くことにハードルを感じている若者が働いているので、働いている若者に話を聞いてきました。

どうしてここで働いているの？という質問に「ここでは、ただ働いて終わりではなく、仕事の最後に振り返りがあって、その時間が自分を成長させてくれる」というような話をしてくれました。とても前向きな働き方にとっても感銘を受けました。参加したメンバーも普段は働いているメンバーでしたが、同年代の人の声を聞くことはとても刺激になり、貴重な体験だったと思います。

良い話とパンも美味しく頂き、とても良いおやつ時間となりました。

例えばいつも歩いている道だとしても、一緒に歩く人が変わると景色が変わり、新たな発見がたくさん見つかります。次回を楽しみにしています。
(スタッフ 大久保あい)



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、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。→

