



まごころドーナッツより

Vol.41

2025年12月発行

・こころつながり音楽会

18日カタルーベの会主催の音楽会に「まごころドーナッツ」として参加してきました。出演者として参加した人、聴く側のお客さんとして参加した人、出演者のヘアセットを担当した人など立場はそれぞれですが、参加したメンバーに感想を聞きました。

〈参加したメンバーの感想コメント〉

- ・みんな歌も演奏も上手くて聴いていて楽しかったです。出演している人たちは、すごいなと思いました。
- ・歌も演奏も素晴らしく、聞き入りました。終わった後でも歌声がまだ頭に残り続ける程、余韻に浸るくらいの思い出になりました。
- ・前と違う人と組み、いつも確認するギター音の感じが違い、適当に合わせました。なんだかんだで歌い切れました。他の方達も素敵な演奏で、普段見ない場面が見れて楽しかったです。
- ・知っている人達の普段とは違う一面を観ることができ、理解が深まりました。また、ステージで歌い感想を貰う機会は中々ないため、貴重な体験になりました。



・企業見学&清掃ボランティア

株式会社プライムアシスタンスという保険関係業務や視覚障害の方のサポートをしている企業様が、日頃取り組まれている清掃ボランティアにお誘いいただき参加しました。清掃だけではなく、企業の見学、座談会で交流をすることもでき、参加したメンバーはとても刺激を受けたようです。



現在就業しているメンバーも、他職種の職場を見学することは、新たな発見や視野を広める機会となったのではないかと思います。座談会では、初めて会う人達の中でも積極的に質問する姿を見て、自分を変えたい、もっと良くなりたいという向上心を感じました。

今回、プライムアシスタンスの方々が、まごころドーナッツのことを理解し受け入れて下さったことが、メンバー達にも安心感につながり、質問がいっぱいできたり、やったことのない清掃活動に挑戦できたりしたのではないかと思います。まごころドーナッツだけでは、成しえないことが地域の方々のご協力のもと、新しい活動を作ることができるのだと改めて感じた時間でした。

(スタッフ 大久保あい)

・おばあちゃんキッチン ～豚汁・筑前煮～

いつもお世話になっている塔ノ山町会の渡辺会長より、長年塔ノ山町会の料理を担当しているおばあちゃんこと、梅沢さんに料理を教わりながら、若者達と交流をする企画のご提案をいただきました。

今回いつもの「まごころキッチン」から「おばあちゃんキッチン」に名前を変更し行いました。当日は、梅沢さんと原島さん二人のおばあちゃんが来てくださいました。

(スタッフ 大久保あい)



おばあちゃんに教わりながらキッチンに立ちました。私のおばあちゃんが健康で、しっかりしていたらこんな感じだったのかな？と嬉しい気持ちと悲しい気持ちになりました。(私のおばあちゃんは、目が見えなくて料理ができなかったのです)

教わる事があったり、知らない事があったりして新鮮で楽しかったです。まだまだ教えてもらったり、交流したいので、また機会があれば参加したいです。(おばあちゃんの若い時のお話等も聞いてみたかったです)

(メンバー H)

・インディアカをやってみよう！

まごころ閉所近くになる頃、みんなとインディアカをするために鷺ノ宮へ。目的地に着くと、今回ご一緒するチームの方々がいらっしゃいました。

最初は軽くインディアカの羽に慣れるための投げ合い・打ち合いを。しかし、残念なことにそのとき私は腕を痛めてしまったので、見学に回りました。

ある程度の練習後、みんなは試合をしていました。思ったよりもネットが高いなと感じましたが、打つときちゃんと相手のコートへ。私はやらなかったのですが、得点だけ入れてました。あのスコアツール(名前わからん)、久しぶりに触ったなあ。片付けも最後までしました。

今までで一番遅い時間帯のプログラムでしたが、みんな機敏に動いていて楽しかったんだと。

(私は運動苦手なので、しばらくスポーツからは遠ざかります)

(nez)



・中野ダイバーシティフェスタ2025

多様性の実現に向けて取り組む30以上の団体が参加する祭典に「まごころドーナッツ」として参加してきました。

〈参加したメンバーの感想コメント〉

・ライブで3曲歌わせていただきました。イベントはスタンプラリーや謎解きもあって楽しめました。また来年も行きたいです。

・フリースペースをまんま出すのは難しいなと思いました。結局、いつものメンバーと喋っていただけだなと。他の部屋にも行きましたら、工夫がされていて楽しかったです。

・お土産が嬉しかったです。

・ダイバーシティフェスタ自体には初めての参加でしたが、まごころドーナッツの一員として参加出来た事で、ただ一般参加するよりも一段深い目線でダイバーシティフェスタの最たる意味合い「多様性を認めあう」事に注視出来たと感じました。参加できて良かったです。



・若者家族セミナー&かぞくのしゃべり場



11月22日(土)に若者家族セミナー「家族にできること 家族にしかできないこと」を開催しました。

前半は、まごころドーナッツメンバーの若者による事例発表「私と家族」。今回の発表者である若者はオリジナル曲で音楽活動をしていることもあり、最後には弾き語りも披露してくれました♪

後半は、参加されたご家族のグループトーク。前半の発表から感じたことや、現在の家族の状況などについて、皆さんが語り合いました。

そして、12月13日(土)には新しい家族向けプログラム「かぞくのしゃべり場」がスタートしました！

家族向けイベントを開いてきた中で「家族にも居場所的なものがあった方がよいのではないかな」という考えから生まれたものです。若者家族セミナーのグループトークに近いものですが、よりフラットに交流できるような空間をイメージして、毎月実施していく予定です。

第一回目をやってみて、若者居場所と同じで「安心感」や「継続性」が大切なのだということを感じました。次回は2026年1月24日(土)に実施予定です！

(スタッフ 田中亮太)

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。→

