



# まごころドーナッツより

Vol.46

2026年5月発行

## ・『花見』

咲き初める桜木が道端を白く飾って、家々の方に角を曲がると、開いた舗装の先に日陰に入り、丘に沿って進むとブランコで遊んでいる女子の笑い声が聞こえる。向こうの下り道を行くと、日に照らされて俯き、紫色の花びらに目を暫し惹かれる。横に石崖が少しずつ高くなり、それに描かれていく見たことのない落書きが懐かしく、軒の下に山茶花を過ぎる。小石の道を踏み分けて前のお寺に入ろうと横を回って、お祈りを捧げて横に再び崖があり、草葉の纏わる董色の花を見かける。ひとけのある公園に着く。芝生に木影が差して、走る子どもたちを見守りながら大人たちが喋り、薄い木立から舞い落ちる雪が空気に溶ける。橋を渡って向こうの川を見下ろすと、さざなみに踊る花びらに見送られる。

広がる空を棚びく雲の先に咲くだろう美しき花。

(メンバー 春山 琴音)



## ・はたらく大人と出会う会 ～まごころマンガ道場～

中野マンガクラブのちいたん(写真左端のメガネのかた)がGペンや筆ペン、インクなどを持って来てくれたので、初めてGペンを触れたりするメンバーも多く、紙にペンで落書きを試みたり、文字を書いてみたりしました。

Gペンをインクにつけてもインクが紙につかなくて描けない人もいましたが、すぐにコツを掴む人が多かった気がします。ちなみに私はすぐに描けました(笑)

その後、一通りメンバーのみんながGペンに慣れてきたところで、ちいたんからの提案が……。

なんと、なんとなんと…自分のオリジナルキャラクターを作ろう!という提案でした。

みんなが自分を描いたりしている中で、私は大好きなお酒をモチーフにして描きました。画像はないですが…ビールジョッキに顔を描き悪魔の翼をつけた『ビールちゃん』。

それ以外にも熱燗の『とっくりくん』やグラスに氷を入れた『ロックくん』などを描きました。

最初は『ビールちゃん』だけだったのですが、筆が乗ってしまって6人組の『お酒～s』を作りました。

描いていてとても楽しかったし、メンバーのみんなも楽しそうでした。帰り際にちいたんが私の描いた絵を褒めてくれて、最後には『お酒～s』を写真に撮って帰って行きました。

私はちいたんに次会うまでに(会えるか分からないけど)『お酒～s』を増やしておきますと伝えました。

(メンバー 黒音)



## ・おしえてメンバー先生！

今回、「メンバーミーティング」の時に「メンバー先生」の話を振られ、せっかくなら引き受けてみようかなと思い、「地域のボランティア活動」をテーマにスピーチしました。

何も用意せずにいきなり本番に臨むのはさすがに不十分かなと思い、今回は事前にスライドを作り、本番までに2～3回近くスピーチの読み上げ練習をしました。

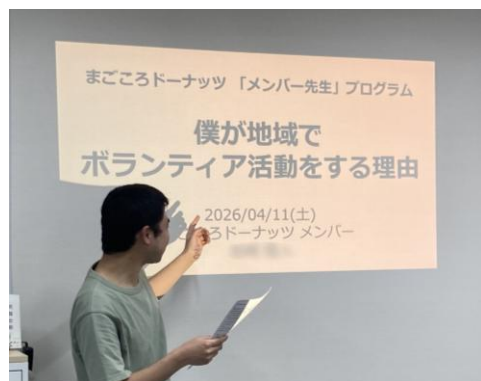
本番当日は十分に練習や準備をしてきた甲斐あって、そこまで緊張することもなく、かなりスムーズに話すことができました。

また、当日は子ども食堂のボランティアでお世話になっている方にもお越しいただき、大変真剣にスピーチを聞いて下さりました。お疲れの中お越しいただき、本当にありがとうございました。

後半のメンバーMさんのスピーチを聴かせてもらいました。

僕のようにスライドを用意していない中で、webサイトの情報などをもとにして、世界の少数派の言語について詳しく説明をされていたので、臨機応変にスピーチができていて、さすがは「メンバー先生」に慣れているだけあってすごいと感心しました。

(メンバー Rikuto)



## ・まごころキッチン ～ぎょうざパーティー～



14時過ぎにまごどーに着いた私も、今回のキッチンでは買い出しに行きました。

餃子なんて普段作らるので、餃子の皮の場所初めて知り、「お前、そんなところにいたのか」と。

塔ノ山町会館に先に着いていたメンバーと合流し、餃子作りを始めました。買って来た野菜を細かく切り、肉も混ぜ、下味をつけて。

餡もできて皮に包む作業に入りましたが、時々破けることもありました。各々好きな包み方をしていて、私もテキトーに。

今回は、焼き・水・揚げを作る予定だったので、それぞれに分かれて調理。私は焼き側にてサボりながらメンバーさんが焼くのを見ていました。

以前料理を一緒にしてくださった方々も来られて、カステラと苺、きゅうりと梅の和え物を用意してくださいました。

餃子ができ試食。いろんな作り方の・タレ・人数のおかげで飽きずに食べられました。ニンニクあれだけ入れたのに、あんま感じられなかったな、そういえば。

人数多くても、100個の餃子でみんな満足できました。片付けのときホットプレートのしまい方に苦戦し、会長がヘルプに出てくださいました。(写真じゃなくて動画に納めた方が良かったかもね)ハプニングもありましたが、美味しくできたからOKだったと思います。

(メンバー nez)



### 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。→

見学も  
お気軽に♪

