



・地域若者ミーティング



8/28（金）に地域若者ミーティングを開催いたしました。今回はご参加いただいた皆さまの「若者の時はどのような若者だったか」をワークで意見交換をしていただきました。当然ながら「自分も今まさに若者なんだけどなぁ…」など、いささか無理難題だったかもしれません…。しかし「自分を振り返る良い機会となった」というご感想もあり、今回のミーティングの意義があったのではないのでしょうか。忙しい日々において、自分を振り返ってみることは難しいかもしれませんが、振り返ってみることは一度立ち止まり、自分を客観視してみるといっても大事なことだと感じました。では、まごころドーナッツのメンバーにこの記事のバトンタッチをいたします！

（スタッフ やました）

地域若者ミーティングに参加しました！テーマは「若者と共に生きる地域づくり」です。

参加は2回目になります。今回、特に印象に残っているのは、皆さんが若い頃どうだったか？のお話を聴けたことです。

当時悩んでいたこと、今から見た当時の自分についてお話を聴けたことは、とても良かったです。

つい自分からすると、他の方はすごい人たちのように感じてしまうのですが、皆さんそれぞれ悩みがあることを聴くと、自分だけではないと思えました。何か悩んだ時は皆さんの話を思い出しながら考えて、スタッフにも相談していきたいと思います。また次回も参加しようと思います。

（メンバー あるふい）



・まごころキッチン ～寒天ゼリー～

今回のまごころキッチンでは、寒天ゼリーのいちごミルク味とソルティライチ味を作りました。急遽予定に空きがあり、Xの予定表を見たらキッチンだったので気軽に参加しました。

当日はスタッフとメンバーで買い出しに行きました。牛乳寒天ゼリーの場合、材料が牛乳でも良かった為、普通の飲み物でも行けるのではと提案しました。そしてメンバーの希望でいちごミルクとソルティライチを選択しました…！

レシピ表がまごころドーナッツに二つあり、ネットでレシピを調べて照らし合わせ、工程が詳細に書かれているレシピを選びました。

まず容器をしっかりと分け、レシピ通りに寒天パウダーを熱湯に溶かし、人肌まで冷めました。メンバーさんと協力して飲み物を慎重に溶かしながら再度弱火で加熱しました。



混ざった後は人肌に冷まし、冷蔵庫にて一時間半冷やして固めたところ…無事成功しました！砂糖の量も30gと書いてありましたが、スタッフさんに相談して15g位に調整していた為、甘すぎずとても美味しかったです！

（メンバー 西村）

・等々力溪谷へ行こう！

等々力溪谷に行くのは今回が初めてでしたが、想像以上に自然が多く、都内とは思えない程、森林浴にぴったりの場所でした。

お土産に買ってこれそうなお店などはありませんでしたが、ソフトクリーム屋がお寺の脇にあったり、庭園を進んだ先に休憩場所があったりと、隠れ家的な場所が点在していたのも魅力的でした。

今後もし機会があれば、個人的にまた行ってみたいかな～と思うぐらい、なかなか良いスポットに巡り会えました。



P.S.

メンバー全員とスタッフさん数名で溪谷の中をひと通り周った後で、

等々力駅を出発する前に30分ほど各自フリータイムになりましたが、他のメンバーが近くのコンビニなどでお菓子を買ったりしていた中、僕は1人で、溪谷を上がってすぐ近くにあった隠れ家的な(?)おしゃれなカフェでコーヒーとトーストを嗜みながら時間をつぶしていました(苦笑)

他のメンバーから"プチ裏切り行為"(?)として認定されていない事を密かに願うばかりです...(苦笑)

(メンバー Rikuto)



・テーブルゲームで遊んでみました！

テーブルゲームは、テーブルを囲んで対面で遊ぶゲームで、一度は遊んだことがある人が多いと思います。夏休みでもあり、未登録の方でも参加できるオープンプログラムとしました。残念ながら、初めての方はいませんでした。この日は、参加者が8人となり、大人数で遊べるものになりました。育った地域で微妙にルールが違うので、「残りの一枚でウノって言わなかったら一枚引いてね」「最後に数字以外のカードで上がるのはだめだよ」など、ルールの確認をしました。いつもは3～5人くらいでやることが多いですが、人数が増えるほど、複雑になり面白くなることも発見でした。ゲームを通して、メンバー間のやり取りも多く、いつもと違った一面を知る機会となりました。

(スタッフ おおくぼ)



『インディアカ譚』



紫水晶のような夕空を仰ぎつつ、皆で体育館へ向かい、着いて中に入ると、館内の広さと涼しさにびっくりしました。外で運動すると、秒で汗の水滴を垂らしてしまい地面を恵みますが、館内だと心地よく体を動かせるのです。

前回は初めてで、サーブしようとしても風を手で切るみたい(できていない)でしたけれど、今回は思わずポンと羽を向こうに飛ばせました。いやあ、なんて満足感！さすが私！館内の清涼かつ広大な空間を走り回って、己の人間性を自覚するような世間離れしたリフレッシュができた気がします。インディアカ最高！またやりたい！わあ！

(メンバー 春山 琴音)

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

見学も
お気軽に♪



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。→