

◎プロフィール

名前：光成 沙也加 (MITSUNARI Sayaka)
隊次：2021年度4次隊 (2022/4~2024/4)
職種：看護師
派遣国：マダガスカル
任地：アンチラベ (首都から南に車で4時間)



◎料理本を活用した料理講習

貧困家庭の子どもたちのために毎週炊き出しをしている女性に、料理講習を実施しました。初回は**トウモロコシ粉のパウンドケーキ**、2回目は**おから揚げ**を作りました。トウモロコシ粉のパウンドケーキは先輩隊員の作成した**旧料理本**に載っているレシピです。放っておいても数週間で成長するトウモロコシは、特に農村でたくさん作られており、乾燥させて保存食にされています。そのため、トウモロコシ粉を使ったパウンドケーキは家庭にある材料で作れてとても喜ばれました。後日、子どもたちへの炊き出しで提供して好評だったそうです。

ちなみに、ほとんどの家庭にはオーブンがなく、**鍋をオーブン代わりに**して作りました。鍋の中に保温性のある砂を入れて、その上に生地を流し込んだ型を置きます。そしてひっくり返した鍋の蓋を置き、その上に砂と炭をのせて上と下から炭火で焼きます。30分ほど焼くと完成です！鍋がオーブン代わりになるということをマダガスカルに来て初めて知りましたが、生活の知恵だなあと感じます。



鍋がオーブン代わりに！



完成！！



中まで焼けました



少量の油で調理



完成！

2回目のおから揚げは、今回料理分科会の隊員で作成した**新料理本**(隊員が考案した現地の食材を用いた栄養価の高い料理のレシピ集)に載っているレシピです。塩を大量に入れて味付けするのが好むマダガスカル人ですが、**パクチー**を加えることで塩分を抑える工夫がされています。また**揚げ焼き**をすることで脂分の摂取を抑えられるように考えられたレシピです。普段よりもずいぶん少ない塩と油の使用量だったので何度も「**塩と油はこの量で足りるの?!**」と確認されましたが、食べてみると美味しかったようで、塩と油が少なくても美味しく食べることができていることに驚いていました。とても意欲的なお母さんなので、今後も料理本を活用して地域の人たちにレシピを広めてもらいたいです。

◎パフォーマンス分科会でコンサート

隊員の中には分科会という、活動を共有する**隊員同士のグループ**があります。現在、音楽好きが集まった**パフォーマンス分科会**という分科会があり、定期的にコンサートを開催しています。今回は、音楽好きのマダガスカル人と仲が良い隊員の企画で開催することになりました。

今回から衣装を揃えてさらにアップデートされました！帰国間近の隊員と音楽好きのマダガスカルの子とのデュエットや、**Valiha(バリハ)**というマダガスカルの楽器を習っている隊員の演奏、**オペラ**、**日本の曲**を歌ったり演奏したり、**マダガスカルの曲**の演奏があったりなど、会場は盛り上がりました。最後に**阿波踊り**を会場の人たちと一緒に円になって踊りました。国や場所関係なく、一体感が生まれた空間でした。



ACさんに勉強会



中高生向けにエイズについて



中学3年生に向けて生理について

◎中学・高校で性教育開始！

マダガスカルに赴任してからずっと実施したいと思っていた中高生に向けての性教育を、去年の11月からようやく始動することができました！性教育の中では“**自分の体を大切にすること**”“**自分や家族、周りの人の命を大切にすること**”をテーマに、国際セクシュアリティ教育ガイダンスを基に作成しました。性教育に賛同してくれた保健ボランティア(AC)さんと教育省の看護師さんに話をし、原稿とフリップを見てもらいながら、自分の伝えたいことを理解してもらったところから始めました。

性教育という初めての試みにACさんも看護師さんも私も手探り状態で、中高生たちに伝わっているのか不安でしたが、事後アンケートで「**初めて教わった内容で勉強になった**」「**これからも続けて欲しい**」など嬉しい感想が聞け、ACさんと看護師さんのモチベーションに繋がりました。残り約1か月の任期ですが、隊員がいなくなっても継続できることを目標に、継続の方法を一緒に考えていきたいと思います。

◎マダガスカルクイズ

～第1問～

活動で保健施設に出向いた時のこと。ポスターを壁に貼るための糊がありませんでした。そんな時に「よし、〇〇を買いに行こう！」と言われ驚きました。一緒に買いに行ったあるものとは？！

～第2問～

市場に行くと、よくココナッツの殻が売られています。ジュースを飲んで実を食べ終わった殻は何に使うのでしょうか？

…答えは次回のMirary soa通信で☺

