

ホンジュラス事務所便り

(2019年10月号)

【目次】

- | | | |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| 1. 2020 東京オリンピック・パラリンピック ホスタウン訪問 | ホンジュラス事務所長 | 中根 卓 |
| 2. 離任//着任の挨拶 | | |
| 3. Huerto Familiar Humano | ホンジュラス事業統括 | 山田留美子 |
| 4. 健康だより | 事務所健康管理員 | 平澤亜矢子 |
| 5. 事務所の動き | | |
| 6. Okinawa para el alma | Becaria JICA | Margie Valle |
| 7. 編集後記 | | |

2020 東京オリンピック・パラリンピック ホスタウン訪問

ホンジュラス事務所長 中根

9月5日～9日かけて JICA 本部(東京都千代田区)で開催された中南米地域在外事務所長会議出席の機会を利用し、群馬県片品村を会議の前日に訪問してきました。

群馬県片品村は、尾瀬国立公園の麓であることや、スキーが盛んな地として知られていますが、元ホンジュラス事務所員で現在はニカラグア事務所次長の T 氏の人的繋がりを契機に 2020 年東京オリンピック・パラリンピックのホンジュラスのホスタウンに名乗り出てくれています。



当日は「尾瀬サミット」開催の日であったにもかかわらず、梅澤村長をはじめ、村役場の皆さん、受入の中心人物として活躍されている NPO 法人武尊根ベースの小石理事長とお会いすることができました。

私からホンジュラスの概況や、現状、魅力などを説明させて頂いた後、ホスタウン決定後の片品村とホンジュラスとの具体的な交流について同行した JICA 東京の職員や、群馬デスクの職員を交えて皆さんと意見交換を行いました。

← ホスタウンとしての正式な署名は未だですが、片品村役場には既にノボリが置かれていました！

西尾 恭子 職種:青少年活動

任地:エル・パライス県エル・パライス市 配属先:エル・パライス県教育事務所

皆様はじめまして。エル・パライス県エル・パライス市で英語教育支援の職種で活動させていただきます西尾恭子です。9年間中学校で英語を教えておりました。自分らしく楽しんで頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

石澤 昌大 職種:青少年活動

任地:インティブカ県エスペランサ市 配属先:インティブカ県教育事務所

インティブカ県エスペランサ市派遣の石澤昌大です。9年間東京都の都立高校と中高一貫校で英語を教えました。ホンジュラスの先生方と共に学びながら自分にできることを一生懸命行いたいと思います。

三國由菜 職種:体育

任地:インティブカ県エスペランサ市 配属先:インティブカ県教育事務所

体育隊員として活動中の三國由菜と申します。すでにスペイン語の難しさを痛感しておりますが、2年間、現地の人と多くの時間を共に過ごし、自らも学びながら初心の心を忘れず、精一杯頑張ります。

岸 佑太 職種:体育

任地:レンピーラ県グラシアス市 配属先:レンピーラ県教育事務所

レンピーラ県グラシアス市で体育教師として派遣されています。主な活動は、小学校2校で巡回し、体育指導や体育授業の改善です。また、運動会や研修会などのイベント開催をする予定です。

辻 翔吾 職種:体育

任地:バジェ県ナカオメ市 配属先:バジェ県教育事務所

2019年度一次隊体育隊員の辻翔吾です。配属先はバジェ県ナカオメの教育事務所で学校を巡回します。先生や学校に体育に関する提案や研修を行い体育教育の土台の底上げをしたいと思っております。よろしくお願ひします。

////////////////////////////////////
2017年度2次隊7名 帰任挨拶

2019年10月7日に二年間の活動を終えた7名の隊員が日本へ飛び立ちます。

皆さん本当にお疲れ様でした。



中川 由美子 助産師

任地:エル・パライス県 グイノペ市

配属先:グイノペ市保健所

「任期中は大変お世話になりました。縁もゆかりもなかった”ホンジュラスと言う国”が今では”知り合いの居る国”になったかと思うと、感慨深いものです。無事に任期を終えられたのは皆様のお力添えのおかげです。皆様も残りの任期中を安全で健康に過ごせますよう心より願っております。」



中込 祐奈 環境教育

任地:エル・パライス県 ユスカラン市

配属先:ユスカラン市役所

「2年間で履歴書に書けるような活動も特技も出来ませんでした。ひたすら七転八倒したことで鍛えられ、多少は人間として首が座ったかもしれません。よい人生経験となりました。いつも温かく接して下さり沢山の気づきをくれた隊員の皆さん、JICA関係者の皆様にとっても感謝しています。ありがとうございました。」



古賀 春香 助産師

任地:レンピーラ県グラシアス市

配属先: レンピーラ県保健事務所

「JICA 関係者の皆さまをはじめ大変お世話になりました。ホンジュラスという国で出会えたことをとても嬉しく思います。おかげ様でかけがえのない貴重な 2 年間に無事に終えることができました。様々な背景を持たれた皆さまとお話の中で学ばせて頂き本当にありがとうございました。今後とも皆さまのご健闘をお祈り申し上げます。」



金野 広大 理学療法士

任地:エル・パライス県ダンリ市

配属先: ガブリエラ・アルバロード・リハビリセンター

「今回私にとって初の海外での生活であり、大変貴重な経験をすることができた 2 年間でありました。色々濃ゆい日々であり、皆様には色々とお世話になりました。また、様々な方にご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。支えてくださいました皆様に、改めまして心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。」



竹内 咲良 環境教育

任地:チオルテカ県チオルテカ市

配属先:チオルテカ市役所

「この国で生きた2年間で全てが美しかったわけではありませんが、とんでもない魅力で私にときめきを与え続けてくれたスペシャルな時間でした。もう他人事ではなく、自分事になったホンジュラスに、これからはゆっくりと寄り添っていきたいと思います。こんなに深く優しい瞬間にお世話になりました JICA 関係者の皆様に心より感謝申し上げます。」

※左から竹内隊員、三浦隊員、土方隊員



北田 元気 理学療法士

任地:フランシスコ・モラサン県タランガ市

配属先: 脳障害リハビリセンター(プレパセ)

「元気ですか? 2 年という時間は何かを変えるには短く、ただ待つには長すぎます。特に性格なんでものは変わりません。20 数年かけて醸成されたものが、そう易々と変わるはずがありません。でも今日一日をちょっと頑張るくらいは案外できます。皆様のご活躍を期待しています。一日々々を大切に、悔いなくお過ごしください。」



渡部 聡子 看護師
 任地:エル・パライス県アラウカ市
 配属先:アラウカ市保健所

「JOCV 並びに JICA 関係者の皆様、2 年間大変お世話になりました。任地は、水の供給が不安定な小さな貧困地域で、赴任直後は 2 年間全う出来るか不安もありましたが、人々の優しさに助けられ、無事任期終了を迎える事ができほっとしています。人生の中でとても貴重な時間でした。ありがとうございました。」



小池 瑞希
 任地:レンピーラ県レパエラ市
 配属先:レパエラ市母子保健センター

「ホンジュラスでの 2 年間、JICA 関係者の皆様に大変お世話になりました。ボランティア活動をホンジュラスで実現するにあたり、任地で充実した生活するための助言を頂いたり、イベントの時に楽しい時間を共に過ごせたことに感謝しております。この縁を大切に、また過ごした日々を忘れずに日本に帰国したいと思います。」



着任あいさつ

伊藤 拓磨

南米のボリビアから異動し、8 月 4 日に着任しました伊藤です。今回、中米に勤務するのは初めてです。2011 年の JICA 入構時、最初の部署が中米・カリブ課でしたので、里帰りのような気持ちです。

ボリビア事務所時代には、事務所の広報誌である「ボリビア通信－高いところから失礼します」に、連載で乗り物（鉄道、ロープウェイ）に関する記事を寄稿していました。しかし、ホンジュラスは、残念ながら、旅客の鉄道はほとんど機能しておらず、ロープウェイもありません。新しい記事ネタを探さなければなりません。

さて、ボリビアでは、都市交通（BRT）に関するプロジェクトを形成しておりましたが、こちらテグシガルパでは、計画途中で放置された BRT の停留所が散見され、何とかできないものかと思っています。また、農業系の大学として著名なサモラノ大学は、ボリビアにもたくさんの卒業生がおりましたが、その大学がホンジュラスにあることはあまり知られていませんでした。ホンジュラスの協力にボリビアでの経験が少しでも生かされればと思っています。



サンペドロスーラ市の交番を訪問

これからどうぞよろしくお願いたします。





エル・パライス県バド・アンチョ市における栄養改善に向けた家庭菜園普及プロジェクト

特定非営利活動法人 AMDA 社会開発機構 ホンジュラス事業統括 山田留美子

前回私たちの記事を掲載していただいたのは2017年12月。当時は、標題事業を開始して間もない頃でした。その際、家庭菜園が「Huerto Familiar Humano」(人間的な家庭菜園)、すなわち、人々が周りの自然と調和し、家族で協力し合いながら、継続的に実施できるものであることを住民との誓いとしていることをお伝えしました。事業も終わりに近づいたいま(今年12月終了)、この誓いがどのように実現されてきたのかをご紹介します。

エル・パライス県バド・アンチョ市は乾燥地帯に位置し、市内の約半分は家に水が到達せず、近くの川や泉に水汲みに行っ
て飲料・生活用水を確保し、その上で家庭菜園のための数往復をしなければならないという状況にあります。それに関わ
らず、「栄養・保健委員会」という各村のリーダー45世帯が、自立するための家庭菜園の重要性に気づき、彼ら自身が、参
加家庭や学校菜園を広げていったことにより、現在、当初予定の120世帯を大きく上回る約190世帯が菜園を実践してい
ます。また、女性が力仕事をし、男性も料理教室に参加するなど、慣れないことにも挑戦し、家族全員が協力しています。さ
らに、家庭菜園の実践を通じて、水源・森林保護などの重要性をさらに意識するようになりました。

水不足など対応すべき課題はありつつも、参加家庭はこれからも「Huerto Familiar Humano」を維持・発展させるという意欲
と希望に満ちており、今年7月には同市で初めてとなる青空マーケットも開催しました。

皆様どうぞ応援よろしくお願い致します！



土地がない家庭が工夫して菜園を実施している様子



バナナの植え方を指導している事業スタッフ



水汲みを手伝っている子供の様子



第一回青空マーケットに出された収穫物





<10月10日は目の愛護デー>ですので、目のおはなしです。

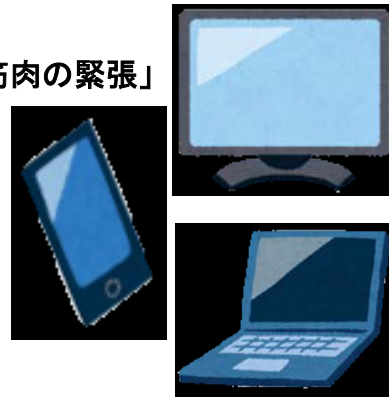


<目は心の窓>

目はその人の心を映し出し、目を見ればその人の心のさまが読み取れるといわれます。目は脳に情報を送る大切な入り口ですが、TVやパソコン、スマートフォンなどで日々酷使している現代人の目は、疲れすぎ、心身の疲労も増大しています。過酷な環境から目を守るため、日ごろのケアを心がけることが大切です。

<目が疲れる3大要因>

- ①目が疲れる主な原因は、近くのものを見続けることによる「筋肉の緊張」
- ②長時間目を開くことやエアコンなどによる「目の乾燥」、
- ③パソコンの画面などから発せられる「ブルーライト」です。



<目を疲れさせない暮らしの工夫>

① 生活環境を見直す

- ・エアコンの風を直接受けない工夫
- ・無理の無い作業姿勢
- ・まばたきを意識し目を休ませる→作業を1時間続けたら10分の休憩を
- ・ブルーライト対策を→保護メガネや保護フィルムでブルーライトをカット
- ・睡眠をしっかりとり→疲労回復に重要

② 1日の終わりに目の疲れ取りケア

- ・蒸しタオルでリラックス
- ・目に効くつぼマッサージや、目の疲れ取りストレッチ



③ 目に優しい食事

- ・目の働きに大切な抗酸化成分をしっかりと

<p>アントシアニン</p> <p>物を見る時に脳に信号を送る物質の働きを助けます。</p> <p>ブルーベリーや黒大豆に豊富。</p>	<p>DHA・EPA</p> <p>網膜や脳に多く存在。</p> <p>補うことで疲労が軽減するほか、脳や血管の老化防止にも役立ちます。</p> <p>マグロやイワシなどの青魚に豊富。</p>
<p>β-カロテン</p> <p>角膜や網膜の働きを助けます。</p> <p>かぼちゃやにんじんに豊富。</p>	<p>ルテイン</p> <p>紫外線から網膜を守ります。</p> <p>ほうれん草やブロッコリーに豊富。</p>





「事務所の動き」

10月1日-4日	OVOP 広域意見交換会 @グアテマラ
10月2日	フランシスコ・モラサン将軍誕生日(事務所休日)
10月3日	アメリカ大陸の発見記念日(事務所休日)
10月4日	国軍の日(事務所休日)
10月7日	2017年度2次隊(8名)帰国
10月7日-8日	日立三菱水力株式会社来訪
10月10日	母子保健診療サービス質の向上計画(ポリクニリック)、ダンリ引渡式
10月18日頃	母子保健診療サービス質の向上計画(ポリクニリック)、レパエラ引渡式
10月22日	即位礼正殿の儀が行われる日(事務所休日)
10月末	事務所移転
10月末	安全管理部安全調査
(休暇等)	
10月1日~11月5日	服部企画調査員・健康管理休暇
10月2日~11月2日	岡崎企画調査員・健康管理休暇
(11月以降)	
11月11日-20日	中南米・カリブ地域における ODA ローンセミナー @東京
11月11日-13日	国際協力人材部調査団
11月中旬	ラ・ウニオン生物回廊プロジェクト JCC
11月15日	岡部朋洋企画調査員(ボランティア事業)着任
11月22日	2017年度2次隊 武井 JV 帰国
11月28日	板橋宏暁企画調査員(ボランティア事業)離任



Okinawa para el Alma

Becaria JICA Margie Valle

Tuve la oportunidad de estudiar sobre Branding y Marketing utilizando recursos locales en Okinawa, Japón, estando allá aprendí muchísimo sobre el tema, pude quitar un velo que no me permitía ver muchas cosas de mi país, logré darme cuenta que en Honduras tenemos muchos recursos que podríamos estar utilizando mejor. También tuve tiempo para pasear, pude apreciar Okinawa con ojos y corazón de turista, y por siempre recordaré sus atardeceres, los tonos turquesa de sus hermosas playas, la sensación de libertad que sólo el mar puede proporcionar, el sabor de su comida tradicional y el aroma de sus deliciosos tés. Al regreso a mi país me traje conmigo todo aquello que despertó mis sentidos y me hizo sentir completamente agradecida con la vida, también guardé dentro de mí corazón todo aquello que trasciende lo material y que tocó mi alma, recordaré por siempre las sonrisas de su gente, su calidez y bondad, grandes ejemplos de unidad y trabajo en equipo.

Durante mi estancia en Okinawa pude comprender la importancia de estar orgullosos de nuestra cultura y nuestras tradiciones, pude darme cuenta que mi país es un TESORO que se debe cuidar, donde hay mucho por hacer y lo más importante, que yo puedo contribuir. Esta experiencia en Japón me ayudó a obtener una visión más amplia de todo lo que se puede lograr cuando se trabaja con cuidado, dedicación y pasión, también me permitió hacer amigos del todo el mundo, a quienes recordaré con gran amor siempre.

