

サバーイディー あひやあ

JICA海外協力隊 2021年度4次隊 佐藤健太

8.2022

#3

活動期間メーター



活動開始

現在

1年

活動終了(2年)

任地での一日の生活パターン

タイのコミュニティ病院でボランティアをしている私の一日の活動パターンです。
朝は8時半に出勤、12時に昼休み、16時半に退勤と、日本で病院で勤務していた時間とあまり変わりません。
タイでは3食外食する人も多く、私も基本的に食事は店や屋台で買って食べる毎日です。



6:00	起床
7:30	朝食
8:30	出勤
9:00	午前活動
12:00	昼休み(昼食)
13:00	午後活動
16:30	退勤
18:00	夕食
23:00	就寝

1日の生活の流れ(食編)

【起床】6:30



【朝食】7:30

タイの朝食の代表的なサラパオは、日本でいう肉まんですが、味や色の種類が豊富にあり何色が何味か毎回店の人に聞いています。
他にも、おかゆや揚げパン、焼き鳥など多様な朝食の店があります。



【出勤】8:30

家から所属先の病院まで徒歩5分。
中心通りを歩いて行きます。



【昼食】12:00

病院内に食事をするところはないので、外の食堂に行ったり、買ってきて病院内で食べたりします。



【退勤】 16:30

夕方になると、車道に屋台が！

病院から家まで続く屋台街、帰り道はここで買って帰ります。



【夕食】 18:00

屋台で買う料理は、ご飯にかけて食べるおかずや揚げ物、串物、サラダ、タイ風の焼きそばなど様々です。また個売りの果物も豊富にあります。



【就寝】 23:00

タイ生活のワンポイント

※活動の様子は次号で！

タイの地方で1人暮らし用の部屋を借りるとキッチンが付いていないことが多く、外食が基本です！それでも値段の安い屋台や食堂も数多くあり、食事に関して困ることはありません。



休日は・・・

バスに乗って1時間、隣町へ行くとショッピングモールもあり、休日は買い物や遊びに行くこともあります。

隣町のショッピングモール



ローカルバス



現地のタイ料理シリーズ 3皿目



パッタイ

タイの焼きそば。見た目は赤いですが、辛くないので食べやすいです！エビ入りが特におすすめ。

現在、タイは雨季真っ盛り。タイ南部地方はほぼ毎日雨が降っています。雨が降ると言っても、日本のように一日中降ることは少なく、30分から1時間ほどのスコールが降ります。毎日降るので、外出時に洗濯物を外に干しっ放しで大丈夫か毎回ドキドキです。スコールをピンポイントで当てられる天気予報があればなあ。