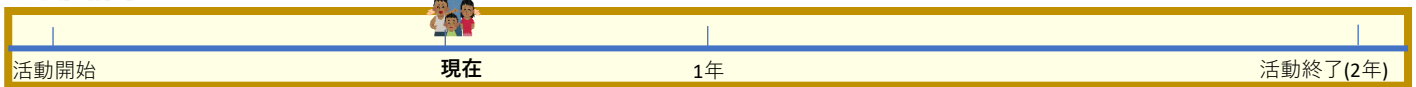


## 活動期間メーター



皆さんは海外協力隊の活動というどのような活動を思い描くでしょうか？

隊員の職種が様々なことからその活動も多種多様です。現在、私は高齢者介護という職種で活動をしています。しかし、実際には高齢者だけではなく子どもも含めて、地域の様々な人々と関わる活動が多いです。国や職種、隊員それぞれで活動内容は変わってきますが、JICA海外協力隊のボランティアは実際にどんな活動をしているのか、その内容の一部をお伝えします。

## 任地での活動

現在、郡のコミュニティ病院で活動しています。

所属先の病院の活動の一つに健康増進や衛生についての啓もう活動があります。例えば、右、下図写真のようイベントです。その中で、私も一緒に啓もう活動に参加し地域住民の健康意識を高める活動をしています。



健康のために野菜を食べよう！と呼びかけ、病院の駐車場に市場を開設。野菜や果物、お弁当などいろいろな食べ物が並びました。



## 健康にいい野菜を食べよう



## 糖尿病に気を付けよう

糖尿病患者を中心とした測定会を実施。栄養士が食事について気を付けることを紹介したり、血糖や網膜の状態を測ったりと、改めて糖尿病を知る機会になりました。



世界禁煙デーに改めて喫煙について考えました。普段から喫煙していない人には粗品をプレゼントしました。

## 健康のために禁煙しよう



病院では、学校に出向いて健康や衛生に関する教育活動も行っています。例えば、体を清潔に保っているか眼や耳や歯、シラミなどのチェック、また、バランスの良い栄養を摂るための食の教育なども行っています。生徒たちと一緒に地域住民に啓発する蚊に気を付けようイベントも行いました。



## 体を清潔に（衛生診断）



爪は切っているかな？汚れていないかな？虫歯はないかな？など、普段から身体衛生に気を付けているかを診ます。その結果、気を付けた方が良いことは本人に直接伝えていきます。

## 栄養のバランスを考えよう



栄養のバランスを考えて食べているかな？と栄養士が楽しく学べる授業をし、カロリーや糖数の数値ビンゴゲームやサンドイッチ作りを行いました。



## 蚊に気を付けよう

タイの雨季は特に蚊が多い季節。蚊が媒介するデング熱は重症になることもあるので、注意喚起のために子供たちと街を歩きました。



タイに来てからいろいろな料理に挑戦しています。しかし、いまだに虫だけは食べたことはありません。毎日通る屋台に虫のから揚げを売っている店があるのですが、いつも横目で見てもスルーです。先日、タイ人の友人に「タイ人は虫好きなの？」と聞いたら、「私は食べない」と言われました。じゃあ、自分も無理して食べることないかと思ってます。ちなみに私は小さな虫も殺せない優しい人です。

## 現地のタイ料理シリーズ 4皿目



カノムジーン