

グアテマラ通信



青年海外協力隊

シニア海外ボランティア

日系社会青年ボランティア

日系社会シニア・ボランティア

平成26年度第4次隊

氏名：菅野 ひかる 職種：感染症・エイズ対 派遣国：グアテマラ共和国

グアテマラ人と砂糖

グアテマラは世界的に有名なコーヒーの産地です。赴任前は、グアテマラに来たら毎日おいしいコーヒーが飲めると考えていました。

しかしながら、実際はそうでもありません。風味豊かな高級コーヒー豆のほとんどは海外へ輸出されるそうで、一般的に飲むコーヒーの風味は薄いです。老若男女を問わずほとんどの人が甘党のグアテマラで、無糖派の私はかなりの少数派です。人々は、風味の薄いコーヒーに大量の砂糖を入れ、甘くして飲むことを好みます。

また、グアテマラでは日常的にお茶を飲む習慣がなく、店で売られている飲料のほとんどはコカコーラなどの清涼飲料水です。このような食生活や環境の影響で、多くの方が糖尿病を患っています。



コーヒーの実



商店の飲料コーナー

糖尿病教室

県内の他市保健所では、糖尿病患者を対象とした糖尿病教室が定期的に行われており、身長や体重の測定、栄養士による食事指導や講義などが行われています。今回、同教室の講義の一部としてヨガを教える機会をさせていただきました。午前・午後の部を合わせて100名程の中高年層の参加者に対し、椅子を支援に体を動かすチェアヨガを紹介させていただきました。

ポーズの途中で笑みがこぼれたり、説明がわかりにくいと動きが滞ったり、参加者の反応を間近に感じる事が、新鮮でとても楽しかったです。インストラクターの役割は私にとって初めての経験でしたが、試行錯誤や工夫を重ねながら、回を追うごとに向上していきたいです。



栄養士による栄養の講義



ヨガ教室