

フルワン！通信

第15号
平成28年12月
スリランカ
南部州教育局



こんにちは！日本は12月に入り、寒さが厳しくなってきた頃でしょうか。コロンボに行くと、クリスマスのイルミネーションが綺麗な場所もありますが、雪と寒さが恋しいです。
スリランカは仏教徒が多いですが、クリスマスに合わせてセールなどを行っていて人で賑わっています。皆さま、良いお年をお迎えください。

アーユルヴェーダって？

学校の休みの期間を利用して、アーユルヴェーダについて5日間勉強してきました。アーユルヴェーダは、アーユ（生命）ヴェータ（知識）を意味します。勉強と体験もセットで行うことができました。

有名なシロダーラは二日間連続で行いました。温められたたっぴりのオイルを額に流し続けます。初めはくすぐたいのですが、リラックスしてとても気持ちよかったです。ドクターによると、「髪の毛が伸びるわよ。」とのこと。スリランカで「長い髪＝綺麗な女性」なので、髪の毛を伸ばしてスリランカ女性を目指したいと思います。



2日間、髪を洗ってはいけません。洗いたいけど、我慢我慢！



病院の隣にはカフェがあり、4種類の豆とご飯、そしてカレーが乗っています。このような食事は初めて食べましたが、とても美味しかったです。



ドクターと一緒に。最後に修了証を頂きました。

☆祝☆ 1歳の誕生日！

私の家から徒歩で5分、友達の息子・スドゥマハッタヤ（愛称で白い男の子と呼ばれている）の1歳の誕生日パーティーにお呼ばれました。1歳の誕生日は盛大に祝われるようで、近所の人や友達が駆けつけていました。パーティーは夜の7時から始まり、夜中の12時まで……。ケーキを食べ、カレーを食べ、みんなでワイワイと過ごします。男性たちは、カラオケをしたり、みんなから見えない場所で晩酌したりして楽しみます。スドゥマハッタヤ、これからも元気に育ってね！



主役のスドゥマハッタヤとお母さん。



列車のケーキ！もちろん甘くて甘くて・・・一口食べれば十分です。



生演奏にカラオケに・・・音楽は夜中12時まで鳴り響きます。歌っているのは、息子のおじいちゃん（47歳）