

Alii !!

パラオから第12号目となるメッセンジャーをお届けいたします。

2017年も残り少なくなっています。あと一か月もすれば新しい年の始まりです。

私の活動も12月になると残り10か月です。2年目に入ると1年目より時が過ぎるのが早いと先輩隊員より聞いておりましたが本当にその通りです。

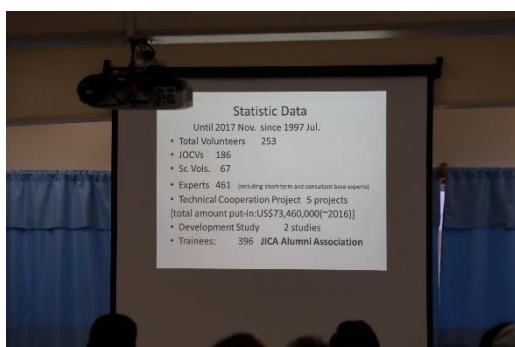
ひとつひとつの行事が来年はないのか、と思うと少し寂しい気がします。

さて今回はJICA/パラオ支所20周年の様子をお届けいたします。

主に大きく分けて20周年記念行事はボランティアの活動総会と walk for life というスポーツイベントを開催しました。

ボランティア活動総会とはパラオ支所の場合は年に2回行われます。

日本大使館の方やパラオ国務省の方、またボランティアの配属先やホームステイファミリーを招待してボランティアの活動報告を行います。今回は20周年の行事もありましたので20年間のJICAとパラオの歩みを振り返ったり、今までのボランティアの紹介などが行われました。また、JICA理事長よりパラオへ表彰もありました。



私は今回の活動報告で発表担当だったため約一か月前より準備をはじめ招待客の前でプレゼンテーションを行いました。発表テーマについては【Health For Palau】。1年間で行ってきた活動やその成果について、そしてこれから活動終了までの目標などをプレゼンテーションをしました。また少しでもエクササイズに興味を持ってもらおうと思い、ストレッチや座ってできるトレーニングも紹介をして、会場のみんなで行いました。これをきっかけにジムの認知度を上げ、エクササイズを始めるきっかけになればいいなと思っています。(実際に活動報告会后お問い合わせが増えました！)



次はもう一つの記念行事として行われた walk for life について紹介いたします。

パラオではだいたい月に一度のペースでこのスポーツイベントが行われます。約5km(10kmの場合も)を早朝から walking/running をするイベントです。主催者はいつも異なっていて、何かの記念日や企業の活動の一環で行われたりします。今回はJICAが20周年ということもあり始めて主催側になりました。



始まる前の集合写真です。
子供から大人までいろんな世代の方が参加してくれました。



普段このようなイベントには約100名が集まります。パラオ人・フィリピン人・日本人が主に参加しています。今回のイベントは約130名が参加してくれました。早朝ということもあり人数が集まるか不安でしたが、たくさんの方に参加していただきました。

準備運動は日本らしくラジオ体操で。



前日まで天気が悪く当日の天候が心配でしたが、暑すぎず雨も降らなく気持ちのいい朝を迎えることができました。朝日を見ながらのエクササイズは普段とは違った朝を感じることができます。



パラオの朝日に夕日は、本当に素晴らしいです。特に水面に反射して移る光景は日本ではなかなか味わえないのではないかなーといつも感じます。

帰ってきた参加者向けに日本の体力テストを行いました。自分も体年齢を知ってもらい必要なエクササイズの助言も行いました。やはり下半身への筋力低下がパラオ全体で見受けられました。



20周年記念行事でJICAに対するパラオでの認知度があることを改めて感じました。もっと私の配属先のジムにも来てほしいなーと、この1年はジム認知度もあげられるように活動していきたいです。

お読みいただきありがとうございました！ Sulang☺