

スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

今後、ご参加される方のために、参考にさせて頂くものです。

以下ご記入の上、CECまでメール添付の上、ご返送下さい。ピンク色で書いてあるサンプル部分は該当項目を残してご記入下さい。また、お写真はご自由にお貼り下さい。データの容量が大きくなる場合は小さくして頂くか、何度か分けてメール添付でお送り下さい。

参加期間

2011年8月1日～8月22日 3週間

参加の動機

スリランカは直感で行きたくなかった所です。どうせならホームステイで現地の人々の生活を体験したいと思った。

ホームステイ滞在に関して

家族構成	お父さん お母さん 子供(2)人 その他(おばあちゃん)
ペット	(犬、猫) 無
食事	非常においしかった おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった
トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか?	日本とはトイレ差が違いますが、水々によってキレイでした!!! ネパールから来ったので、毎日シャワーができて爽快な気分でした。
生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など)	シャワーは水しかありません。食事は辛かったり... でも言うと味も調節していただけました。
感想	ネパールに2週間行ってから来たのでまず道のキレイさにびっくり。お家も洋風でキレイで大きかったです。スリランカは海もあってリゾート地なので観光も楽しめましたし、ホームステイ先の家族もすごく楽しい方でした。

ボランティア活動に関して

孤児院 老人ホーム	
活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。)	月～金 月曜日 9:00～15:00 昼ご飯を子供たちと一緒に食べたりお昼寝時間やティータイムもありました。ミスターもとても親切な方々でした。

レクチャーに関して

英会話レッスン	非常に良かった 良かった <u>普通</u> 良くなかった 悪い
シンハラ語レッスン	非常に良かった 良かった <u>普通</u> 良くなかった 悪い
サリーを着よう!	非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い
その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。	スリランカの文化の話を色々聞いてよかった。スリランカ人は日本語を話せるので、仏教のミコなど、わかりやすかったです。ワレットができてすごく良かったです!!

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。	ゴールにある"BAKEFOOT"という雑貨屋。セッカドワにあるお店。スリランカ(茶)の物がたくさん売ってました。
反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。	なし

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは?	折り畳むことができるシリコン製のボール。洗濯の日などに使えます!
その他、便利だと思うものは?	土曜日の歩き方。

ご参加頂いた時期に関して

気候、お天気はどうでしたか?	日があたる所は暑いですが風もあり、暑くはないので日本の夏と遜色なく過ごしやすい。
服装は?	Tシャツにひざ下ズボン(ジーパン) 靴は歩きやすいのがいいと思います。

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか?	シーギリア観光 → 仏歯寺 etc..
費用は?	255F
感想	世界遺産、すごいんですよ。初めて実感しました。特にシーギリア良かったです。登るのは大変だけど感動です。

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか?	はい <u>いいえ</u>
はいの方、その種類をお知らせ下さい。	

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

スリランカの施設は、朝洗^ニ濯^シて昼からは子供たちと遊んでというのんびりした感じ。ミスターもとても親切です。

スリランカの食事は辛い。私はあまり日本を辛い物を食べないので余計辛く感じたのかも。

でも、何となく味を調節してくれます!!

スリランカ料理なんでもおいしいです。

あとフルーツもめっちゃおいしいです。さすが南国[♪]バナナも、庭でとれるのでもちろん無農薬、うまいです。

のんびり自然の中で...という方にはおすすめです。

最後に、あなたのことをお知らせ下さい。

お名前(イニシャル、ニックネーム可)	ナナ	男性・女性
年齢	10代 20代 30代 40代 50代 60代以上	

※お写真のデータの容量が大きくなる場合は小さくして頂くか、何度か分けてメール添付でお送り下さい。

※ご協力有難うございました。今後の参考にさせていただきます。

スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2008年3月19日 - 4月2日 2週間

参加の動機: 海外ボランティアに興味があったこと。

7000kmは遠くにいるので、いろいろ相談でき、安心して行くことができたこと。

ボランティアだけでなく、国を知るためのいろんな活動ができたこと。

ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください)

家族構成: (お父さん) (お母さん) 子供()人 その他(息子の妻、子孫、両親海外赴任中の子供2人)

ペット: 有() (無)

食事: (非常においしかった) おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった

感想:

家族のみんなは、本当の家族の様にかわりがなくて、心癒されてくれて、わがままも聞いてくれました。

お母さんは英語は通じないけれど、表情、しぐさを通じて十分コミュニケーションはとれました。スリランカの

家族はあたたかみを感じました。

トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか?

トイレには、トレットタンクを置いてくれています。トイレ・シャワーは別で、共に室外にあります。

シャワーは水です。ドアがないので、外から見えはいい心配しませんが、おろく大丈夫です。

水は、暑いスリランカではとても気持ち良かったです。

生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など):

全てが日本とは異なると感じます。しかし、「文化に慣れよう!!」という気持ちで生活すれば、

何も不便には感じません。

また、何かあれば家族に言えば対応してくれます。

ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

(孤児院) (老人ホーム)

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

2週間 10回 AM 9:00 ~ PM 3:00

初日は、子供たちの学校が休校だったので、1日中ふらふらと過ごしました。日本から持ってきた遊具がとても役に立ちました。他日、午前中は老人ホームにお邪魔してお話したり、船歌のソングをたのびました。

また、使われていない屋敷があったので、お話をきいて、「何かに使ってほしい」とリクエストに伝えました。

PM 2:00 ぐらいに子供たちが帰ってくるので、それからシャワーを浴びたり、あそびました。

風船がとても喜ばれました。ダンス、歌を教えたので、おにぎりをたのびました。絵をかいたり... 積極的に話しかけてあげると、子供たちは Welcome 々に受け入れてくれます。

気候に関して

気温、お天気はどうでしたか? 服装は?

朝・夜に雨が降りました。湿度、雨の多い時期でした。天気は本当によく変化します。1分、1時間単位で変わっていた様子が面白いです。

また、気温はそれほど高くないですが、日差しがすごいです!! 汗がすごくて暑く感じると感じます。

日傘に入れば涼しいです。夜が少し暑い日は寝がけが眠れないこともありますが、うちわなどが便利です。

服装は、Tシャツ・綿パン(七分・十分)です。雨で雨が降らない日もありますが、Tシャツ4枚、パンツ3枚くらいは必要だと感じます。

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい

(いいえ)

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

レクチャーに関して

英会話レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

シンハラ語レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

サリーを着よう! (非常に良かった) 良かった 普通 良くなかった 悪い

その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。

74カット、お菓子作り

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

『The Lover』は初めてかかったです。2010年~2011年『ヒップが買えます!!』

ホテルの横はプール、スカートがたかさんあり、向くて良かったです。モーターボートに乗って、ビーチに開業できると感じます。

お宿の食事は100円を食いました。スリランカのパンはすごいです!!

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

- スリッパ ... 家の中も外も、おかしな場所にばたきで出ていくので、家の中は砂だらけです。日中は臭いにならないが、シャワー浴びた後に足が汚れるのはちょっとイヤです。風呂はよく持ってきたスリッパが、とても役に立ちました。
- 虫けしスプレー ... 4本
- アネズ ... 100円につけて食べた。久しぶりの味に感動しました。その他、便利だと思うものは？

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか？ 参加費用と感想をお聞かせ下さい。

- 島の孤児院 ... 自分の背の高い家や、大きな家も間近で見ることができました。また、水浴びはほぼ満点でした。
- 1人番奇(キャンプ) ... スリランカの歴史を、良い勉強になりました。
- ボートサファリ ... 大きな魚(川?)と、大きな空、大自然に心がホッとした。900島の動物たちにも出会えました。シナモンの葉や、その構造過程を見ることが楽しかったです。
- ア-ズレカエダ ... スリランカに行ったのから、一度は経験するべきだと思います。とても気持ち良かったです。
- シュートサファリ ... これが一番感動しました!! 13人乗る船と一緒に泳ぎ、海苔にも出会えました。7000羽の鳥を見たのが親身に案内してくれます。

その他

スリランカの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。

ボートサファリのネットワークス ... 5000ルピー

スカート ... 400 ~ 700ルピー

普通のビス ... 20ルピー (The Lovers 10円)

おかし ... 50ルピー

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

言語の障害は、全くと言って良いほどありません。英語で1対1コミュニケーションをばかれます。

家族のおみやげは、多すぎない方が良いと思います。また、ゴミがあまり出ない物が良いと思います。おみやげよりも、自分の家族、友人、学校などの写真で自分を紹介するところが喜ばれました。本当にスリランカの人達は、あたたかく、ホッとして、明るい人達ばかりです。自分を同じ様に、ホッとして接すれば、必ず心を通ずることが出来ます!! 日本人、あるいは自分にはない気質や心を知ることで、学ぶことも多かったです。

施設の子供達は、英語がわからない子も多いですが、Non Verbal のコミュニケーションで、ダンスを見せたり、イタズラをしたり、楽しく遊ぶことが出来ました。老人ホームのおばあちゃん達も、英語があまりわかりません。しかし、一緒に掃除をしたり、歌を歌ったり、お礼を言ったりして申した時間、共有することが出来ました。

また、その他に、私はテニスの練習が少なくて、思う存分写真撮影することができませんでした。多めに持ってきた方が良いと思います。

参加者は同年代の子達も多く、また年上の方の経験も聞くことができて、みんなと出会えたことも、この旅の大きな収穫となりました。本当に楽しかったです。

「スリランカ」という国について少し勉強して行くことで、学ぶこともぐんと増えると思います。

私は、『地球の歩き方<スリランカ>』という本を買い、持って行きました。本にのっている写真の風景や、食べ物も本物を見て、それも1つの楽しみでした。

今回の旅は、一生の宝物です。本当に参加して良かったと、心から思います。

お名前(イニシャル、ニックネーム可):

男性・女性(○で囲んでください)

年齢: 18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上 (○で囲んでください)

*今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。

スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2008年 3月 19日 - 4月 2日 2週間

参加の動機:

将来、ボランティアなど海外で生活や仕事をしてみたいので、今のための良い経験になるかなと思いい参加しました。

ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください) → 長女・次女・長男(18才)

家族構成: お父さん ○お母さん 子供(3)人 その他(長女はエロ>ボ>で生活している) 会えなから次女は週末家へ帰ってくる

ペット: (有) (犬2匹) 無

食事: 非常においしかった ○おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった

感想: お母さんが作られる料理はどれもおいしかったです。

毎日カレーが出てきますが、カレーの種類があるので全然飽きません。

辛さは調節してくれますし、大丈夫です! 毎日バナナやパイナップル、パイナップルといったフルーツが出てくるのですが、どれもとてもおいしかったです。トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか?

思っていたよりもキレイで、使いやすかったです。トイレはやはり紙を使いたくないので、少しだけ使って流してしまっています。シャワーは、冷たい水しか出ませんが特に問題はなかったです。

生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など):

結構みんな寝るのが早くて初め驚きました。(笑)

9時~10時頃に寝るのが習慣みっていて、ご飯を食べた後に家族でテレビ見たり話したりして寝るという感じでした。

ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

孤児院 ○老人ホーム

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

9:00~12:00 老人ホームで掃除や洗濯、おばあちゃんと触れ合いにしています。

12:00~14:00頃 この時間帯は特にやることないので、昼食後みんな(日本人同士)で話をしたり、のんびりしています。

14:00~15:00 子供達が学校から帰ってきて、ご飯を食べた後はシャワーを浴びるを手伝ったり、洗濯を手伝ったりしています。

平日にボランティア、休日(土・日)にプリティビティーに参加しています。

気候に関して

気温、お天気はどうでしたか? 服装は?

日差しはとて強いので、日焼け止めは絶対持ってきていた方がいいです。

天気は思っていたよりも雨が少なかったです。でも、スコールみたいになんか急に降ってすぐ止むので大丈夫です。服装はTシャツに短パンという感じでした。

Tシャツ2~3枚と短パン2~3本で大丈夫だと思います。あと帽子は持っていると良いです。

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい

いいえ

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

レクチャーに関して

英会話レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

シンハラ語レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

サリーを着よう!: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。

- スリランカの正月についてのレクチャー
- 4月中旬にあるヤグで、仕組みは面白かったです。
- クリケットの体験
- 野球についてスポーツで楽しく楽しかったです。

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

- "The lovers" というアクセサリー屋さんがオススメですよ! ← ゴミはあります。
- 友達への土産など、自分にも買えぬ、安くてもかわいいものがたくさんあるので!

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立つものは？ ・トイレットペーパー(203本)とポットペーパーはトイレット紙を使わないで
 持っていると便利ですよ。

- 蚊取り線香、ストラップなどいかにベトナムにぶら下げて蚊をいけてくれるやつ。
- 自分の家族や友人、成人式の写真。成人式のやつは欲しいといわれたのであげました。
 あげたい写真を持っていくと良いかも。
- カレーのルーやインスタントの味噌汁やぶりかけ
 日本のカレーを作った人が好評でした。味噌汁やぶりかけも「ラサイ！(おいしい)」と言って
 その他、便利だと思うものは？ (食べたくまじいよー)
- ヘアゲル、うねね、首に巻くタオル(ボランティア中に掃除したりする時)
- エロン(洗濯をボランティアでしたりする時)、液体洗剤(自分の洗濯物をするため)
- シャンプー(自分のものを洗うため)
- 指差し会話ブック スリランカ編

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか？ 参加費用と感想をお聞かせ下さい。
 ・ キャンデー観光、ピナワラ象の孤児院 R\$5000
 シューケリ R\$500
 海はすてきな島です!! 海のことも楽しみたい
 サングラブも生きていて、とてもきれいでオスス!!

キャンデーにある仏歯が置いてある寺院は、仏教の歴史みたいなものもあり、
 スリランカ人が丁寧に説明してくるのでとてもおもしろかったです。
 象の孤児院はすごく近くで象と触れることができて、触った後水浴びの様子もみれて大興奮でした!

- ボートサファリ、カートツアー
 ボートサファリでは様々な動物(サルや大トガネズミ)が見えて、サングラブなども近くで見られるので
 とてもいい思い出です! カートツアーではカヌーを触ったことで、これもすごく楽しかったです!
- オイルマッサージ R\$3300/90分
 全身オイルでマッサージされます。オイルが黄色なので、終了直後は全身が黄色になります。シャワーで洗えば
 その他 全身は綺麗になって来たらいいです!
 スリランカの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。

- パン(昼飯) 13~20ルピー/1口
- ピナワラの指輪 140\$
- ブルーワタヤ(?)のネックレス 5000ルピー
- オイルマッサージ 3300ルピー/90分 全身
- シューケリ 500ルピー
- 象のTシャツ 300ルピー ← いろいろなお店(観光地)で、アクセサリーやTシャツを売っている人が
 売りに近付いてくるので、値段を聞いて買わないでください。
- バス(ゴルム) 21ルピー ← すごく揺れます!!

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。
 又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

スリランカへ行く前は、一歩どんな国なんだろうかと想像もできなかったけど、
 本当に素晴らしい国でした。何よりも人が良いです。スリランカの人々が笑顔で迎えて
 くれるので、とてもリラックスできる感じがします。時間の流れもゆるゆるとしていて、日本で
 瞬間に追われて生活していることが、これだけ精神的にしんどいことのおおきき教えてくれました。

本当に豊かな国ってこういう国のことを言うのだと思います。
 (他は...) 虫がすごいのがねえ困りました。意外とすぐ慣れるので大丈夫です。
 ・ 9月、11月、12月(ヤミ)、蚊 2000

本当に暮らしやすく気持ちいい国なので是非参加してみてください!!



ボランティア最初日に孤児院の子供達と集合写真撮影をとりまわりました。

お名前(イニシャル、ニックネーム可); まい様市 男性(女性)を○で囲んでください
 年齢; 18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上 (○で囲んでください)
 *今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。

スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2008年3月19日 - 4月2日 2週間

参加の動機: 海外ボランティアをしてみたかった。
人の役に立つことができた。

ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください)

家族構成: お父さん お母さん 子供(3)人 その他(兄は韓国に仕事)

ペット: (有) (犬1匹) 無

食事: 非常においしかった おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった

感想: お父さんは、英語が得意で、早く、少し前から始めた。
お母さんは、日本語が得意で、英語の先生もやっているというので、
[お母さんは英語でコミュニケーションをとっていた。]

トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか?

トイレ→

シャワー→ 水がたいらに水を張り、バットに水をかき取る。

生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など):

ごはんは手で食べる。手で食べると、カレーと米が混ざって、
おど美味しかった。

ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

孤児院 老人ホーム

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

- 21, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 4月 計8日。
- 9:00 - 12:00 老人ホーム中心。掃除、洗濯、ベッドメイク等...
- 12:00 - 13:30 休む。
- 13:30 - 孤児院中心 子供たちの洗濯物などを洗う。
- 14:00 - 子供たちが学校から帰ってきてごはん。
- 14:30 - 15:00 シャワーを替える、会話など/etc...

気候に関して

気温、お天気はどうでしたか? 服装は?

滞在中、2,3度雨が降った。気温は30℃くらいあったと思う。
日焼け止めは必要がなかった。焼けた。服装は、私はジーンズに
Tシャツでした。半ズボンの方が暑くていいです。あとは、ビーサンが1足に!

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい いいえ

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

予防接種は特に必要ではないと思われ。

レクチャーに関して

英会話レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い なかった。

シンハラ語レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

サリーを着よう!: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。

クッキングをやった。ギャラリーが次山いた。
ココアをクレープでつくった。お菓子が甘くておいしかった。
サリーも着れたので良かった。

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは?

- 家族の写真 - ヒンカマラ (家族を撮って一緒に見て)
- 指土会話帳
- おりがみ (おりのおりがみを折るのが好き)
- 洗剤 (ホームステイ先には洗濯機があり、洗剤は又買わなかった)

その他、便利だと思うものは?

ホームステイ先には、夜おきがあると思えば便利だと思ふ。
孤児院の子たちには、(髪ゴム、しゃも玉、ぶくろい etc 喜ぶ)

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか? 参加費用と感想をお聞かせ下さい。

★ 象の孤児院 + キャンプ観光 → 5000Rs
早朝出発に、夜11時に帰宅... ハードな1日でした。

★ Yala 国立公園でのジープサファリ → 10,000Rs
参加者が3人だったので、高くなりましたが、いろいろな野生動物が
見れたので良かったです。象、水牛、ヒョウオウチーター、パンサー、いのしし、
鳥、さる、カマ、うさぎ、とにかくよかったです。

その他

スリランカの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。

- 巻スカート 2200Rs
- 紅茶 1700Rs (いろいろ買、2)
- 絵はがき 1枚25Rs
- パン 20Rs
- Busで"GALEまで" 21Rs (30分くらい)

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。
又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

- 初めてのスリランカでしたが、スリランカは日本人が大好きです。
たぶんアジアの中で一番。瞳が"青"と"黒"で、目が"合えば"誰でも100%
笑顔を見せてくれます。他の国へ行ったら、同じように笑顔で返して
くれるでしょうか? たぶん答えはNOです。
- 休みの日に1人で GALLEの町へ行きました。初めての地で1人は
少し不安を感じていましたが、1人で何かを体験するのは大げさです。
- 稀に1人で旅行に行きたいです。とても鬼気力のある、国
スリランカだと思います。

お名前(イニシャル、ニックネーム可): Y.N

男性() 女性(Oで囲んでください)

年齢: 18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上 (Oで囲んでください)

*今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。



スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2008年3月19日 - 4月2日 2週間

参加の動機: ^{日本の}物に溢れた豊かな暮らし(←物資において)と、^{スリランカの}物資に乏しいが自然に溢れた暮らし
 本日の豊かさとは何かを実際に現地で生活することで確かめたい。

ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください)

家族構成: 父さん 母さん 子供(2)人 その他(おばあちゃん1人)

ペット: 有() 無(○)

食事: 非常においしかった おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった

感想: 食事は食べる覚悟(期待)していたのですが、^{又はチキパイ(ロティ)}朝、昼はパン(昼はボランティア先での昼食の為) 夜だけスリランカスタイルの食事でした。ご飯の量が山盛りで、「お腹いっぱい(アツチー)」と言ってどんどん盛ってくるのでそれがおもてなしのやり方(と言え、ちよとしんどかった) スリランカカレーの作り方を教えてもらった事は良かった。

トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか? 当然ながら日本の設備とは全く違うので、慣れるまで(特に水が貴重でしたが)はシャワーの水の出る悪さ、トイレトペーパーを使わないこと、アリゲナモリなどがたくさんいることに戸惑いもありましたが、慣れてしまえば普通に使えます。(へりにも一度迷いました)

生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など): 暑くて扇風機を付けません。日本の生活と同じ点や探求者が異なるといってもいいかもしれません。自給自足の暮らし、物を極力無駄にしない、無駄な電気は使わない、物を買わない、ゴミを出さない、虫を(蚊など)殺さない、洗濯(洗濯機、手洗い、食器洗いは全て石ケンです)、消耗品を日常使わない(ティッシュペーパー)、洗濯は手洗い、などなど

客費は、スリランカの平均日給は400~500円程らしいです。

ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

孤児院 老人ホーム

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

9:30 - 15:00 (月~金)
 午前中は庭の掃き掃除、草むしり、洗濯、食器洗いなど
 週に1~2回 おばあちゃん達のベッドマット干し、シーツ替え
 午後はゆっくりランチを頂いた後のんびり洗濯。
 17時頃 子供達が学校から戻ってくる。子供達はまず食事を摂るのでその後のおがかな時間コミュニケーション。
 子供達と過ごす時間は思った以上に少ないかといわれています。



基本的に自主的に仕事を採る必要はない(一日無断は罰金などにはなりませんが)。ミスターモハンディ(別名場所)に居るので、仕事は地元のボランティア(多分)の人(正社員は通(「せん」))に聞くか、自分で何か採るかということになります。おばあちゃん達とたくさんコミュニケーションを取るのも良いと思います。(もちろん英語は(「せん」)と通(「せん」))との話、首長(日本の歌)などを用意するのも良いかと思えます。

気候に関して

気温、お天気はどうでしたか? 服装は?

思った以上に蒸し暑かったです。
 日射はすごく強いので施設での掃除(主に外など)は想像以上に体力消耗すると思います。
 帽子は絶対必要です!!
 服装は、(もちろん)汚れても平気な物。Tシャツはパンツで充分です。
 日焼け防止のクリームなどもよいのですが、暑いので汗だくになりましょ。

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい (○) いえ
 はいの方、その種類をお知らせ下さい。

レクチャーに関して

ナシ 英会話レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い
 ナシ シンハラ語レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い
 サリーを着よう!: 非常に良かった 良かった (普通) 良くなかった 悪い
 その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。(ホームステイ先で着てレクチャーでは近所まで写真を撮ったので、サリーを着たことは良かったです!!)

クリケットは良かった
 BBQパーティー ← 一番良かったです。
 スリランカの野菜作りは良かった

シンハラ語のレッスンが一度も無かったのが残念でした。

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

バス停~繁華街(商店街?)
 地元のが行けるように洋風屋々々、食材屋、市場など
 歩き回って地元の人に混じって買い物をするのは楽しいと思います。

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

ガム馬車前のトゥクトゥク。
 有名なスポーツセンターのトゥクトゥク3つと称して非常に高料金を取られます。
 料金は900ルピーまで直下げてもらったのですが、1500ルピー以上取られるケースが多いみたいです。
 コースは有名な(?)寺院、フィッシュマーケット(金魚マーケット)、キルティニ(子巡るもの) まあまあ良かったかなという感じですが...



持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

- 帽子、日焼け止め(紫外線がハンパではないので)
- 薄手のタオル(バスタオル替わり、首に巻いたり大活用)
- 薄手のパンツ(チノパンも持っていたのだが、洗濯してきちんとは乾く
薄手のものの方がオススメ。暑さ対策としても薄手がgood)
- 折り紙(子供達がおばあちゃん達へのコミュニケーションに)

ウエットティッシュ(手拭いたり、汗を拭いたり、何かと使えます)
その他、便利だと思うものは？

あざとり、おはじきなど女の子が大好きないろいろ遊具
日本のお菓子、食材など(伊豆は日本食などを作ってあげると喜ばれると思います。)
お菓子ども、
シンハラ語の知恵蔵。もっと言葉が通じればと思ったこと多々あったので。

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか？ 参加費用と感想をお聞かせ下さい。

・象の孤児院&キャンディー観光(食事代含む6,700ルピー〜)

何ヶ所も象をあれほど近くで見たことは無かったので感激しました。
象に触ったり、象の水浴び風景も貴重な体験でした。
キャンディー観光は、孤児院でのセットだった事もあり、それほど充実していませんでしたが
仏歯寺はやはり良かったです。

手戻はこのツアーのみの参加でしたが、OPツアーが基本的にすごく高いのに驚きました。
スリランカの物価から考えると、もっと格安でも良いのではとの疑問が残りました。

ついでに言ってしまうと、孤児院までのトウクワク代も高かったです。
(施設) カツリナイが高いとはいえ...

その他

スリランカの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。

- アールスメークの葉 & マツサ-ジオイル(1L): 約3千円
- 洋服(スカート3枚、子供服2枚): 約3千円
- スリランカ食料(カレーパウダー、ココナツミルクパウダー、調味料): 約4千円
- セブ土産 紅茶、お菓子、タルピンズ etc... たけしん!!
- 象の孤児院でのお土産(ノート等): 約1,500円 ←行った店が高かったし、他の店はもっと安かったが...
- アロエジェル、ボタニカルクリームなど: 約1,000円
- ゴールまでのバス代 往復 420円!! (トウクワクバスが断然経済的だから)

- OPツアー代: 約7千円
- トウクワク代(2週間分): 約5千円

2週間使ったお金
計、25,000円

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。
又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

スリランカは自然と人々の素敵な笑顔に溢れたとても魅力的な国です。

ホームステイは、ホテル滞在では味わうことの出来ないリアルスリランカを味わえると思います。
最初は日本の生活との差のギャップに戸惑いもありましたが慣れれば「お茶」
家の中(自分の部屋)にアリが虫がたかさんいる事、食事の際に全員別々に食べる事、
山盛りのライスを食べる事に食べさせられる事(笑)、暑さを感じる気候、
ホストファミリーが思ったほど親身家でない事、トウクワク、OPツアーなどが日本人価格
に設定されている事などなど正直言って凹むような事も多々ありました。

それでも、バングラの人々の温かな眼差し、施設のおばあちゃんとの出会い、
たかさんの可愛い子供達との出会い、大自然の中での暮らし、これだけでもスリランカに来て
本当に良かったと感じました。 それと、出来るだけシンハラ語を覚えて行った方がよいと思います!

今後参加される方へのアドバイスとしては、ホストファミリーや施設での子供達との交流に
あまり期待を抱いていかないようにと思います。(期待しすぎないように意味!!)
ただし、スリランカでの2週間は参加者全員にかけがえない経験となることは保証します!!
手戻はこの旅で多くの事を学び、日本は豊かな国であるがゆえの下等な面もあるという事
スリランカは経済的には貧しい国であるが人々の笑顔や心の豊かさ、自然の豊かさは
日本の豊かさよりも遙かにかけがえないものであると考えさせられました。
スリランカ、また絶対行ってみたい!!



↑象の孤児院にて。



←ホストファミリーの
優しいおばあちゃん♡
子供達の笑顔は
本当にステキだよ



家の庭には
よくリスが遊びに来ます。

お名前(イニシャル、ニックネーム可): Chie
男性・女性(Oで囲んでください)
年齢:18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上(Oで囲んでください)
*今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。

スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2008年3月19日 - 4月2日 2週間

参加の動機: 何か新しい経験をしてみたい。

「海外へ行ってみたい」というのと「ボランティアに興味がある」という思いを同時に叶えることができるし、ただの「旅行」ではない、「意味のある旅行」ができると思った。

ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください)

家族構成: (お父さん) (お母さん) 子供(3)人 その他(息子夫婦・娘)

ペット: (有) (犬1匹) 無

食事: 非常においしかった おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった

感想: 毎食カレーだったけど、辛さを控えて食べやすくしてくれたり、種類もたくさんあって全然飽きなかった。初めは「口に合わないかな」と思ったりもしたけど、日が経つにつれてとてもおいしいと感じるようになった。とにかく食べても食べてもお母さんがどんどん盛ってくれるので、日本に帰ってきて2kg増していた。

トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか?

どちらも家の外にあって、シャワーについては困りが完全ではなかったのですが、近くに来られると見えてしまう状態だったし、シャワーからは水しか出ないので初めは驚いたけど、慣れると全然大丈夫だった。トイレは和式で、トイレトパーパーも使えた。

生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など):

基本的にはあまり違いはないけど、私のホストファミリーは皆9時に寝て5時に起きるくらい早寝早起きだった。やはり一番違ったのは、食についてで、まずは手で食べることであつた。調理には実際に薪に火をつけて使っていたりしていた。また、洗濯機がないので、毎日自分のものは自分で手洗いしていた。

ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

(孤児院) (老人ホーム)

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

午前中は老人ホームの方でおばあちゃんたちと話をしたり、洗濯、そうじ、草むしり、ベッドメイキングなど、結構する事が多く大変だったけど、午後からは、子どもたちが帰ってくるまでゆったり木陰で休んだり、友達と話したり、自由な時間を過ごした。子どもたちが帰ってくると、歌を歌ったり、ダンスをしたり、おいかげこをしたり、楽しい時間を過ごせたけど、実際遊べる時間は毎日30分程しかなかったのが残念だった。

気候に関して

気温、お天気はどうでしたか? 服装は?

日なたに出ると日ざしが本当に強くて暑かった。帽子や日傘を持って行った方がいい。でも日陰に入るととても涼しく気持ち良かった。

服装についてはいつもTシャツに短ズボン(長ズボンを折り上げていた)という感じで、肌をあまり出してはいけないところもあったので、長めのズボンやスカートも持っていた方がいいと思う。

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい

(いいえ)

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

レクチャーに関して

英会話レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い) 受けていない
シンハラ語レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

サリーを着よう!: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。

スリランカさんからスリランカの文化や戦争についての話をきくととても勉強になった。お菓子作りではおいしいものを食べさせてもらって、クリケットでは近所の子どもたちとも馬場ながらとても楽しい時間を過ごせた。

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

果物屋ではたくさんフルーツが並んでいて、買ったら家の人々が食べやすいようにしてくれた。雑貨屋では安くてかわいいものがたくさんあり、洋服も皆買った。ゴールの町を歩いたら店がたくさん並んでいるので見やすかった。

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

- ・ハンガー・洗濯ばさみ
- ・虫よけスプレー
- ・自分の家族や友達、住んでいる町や家の写真
- ・シンハラ語の本・英語の辞書
- ・マヨネーズ(パンにぬりたり、日本の料理を作るときに使いたり)

その他、便利だと思うものは？

- ・現地の人との交流に役立つもの(折り紙、なわとび、風船など)
- ・また、日本の歌やダンスもよく知って教えてあげられるようにしておくとも良いと思う。

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか？ 参加費用と感想をお聞かせ下さい。

- ・ボートサファリ
 - ・象の孤児院
 - ・キャンティ
 - ・シューケリング 400ルピー
 - ・アーユルベータ 3300ルピー
- 合計 10000ルピーくらい

ボートサファリでは、川の上で気持ち良い風を浴びたり、景色を眺めたりとても楽しかった。象の孤児院では直接象に触れられたり、間近で水浴びやミルクをのむところを見ることができ、シューケリングではキレイな魚たちと一緒に泳いだり、大きなカメを見たり...とにかくすべてのツアーが新しい体験で楽しかった。

その他

スリランカの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。

- ホワイトサファイアのネックレス 5000ルピー
- ミサンカ 100ルピー
- 手あみのうちわ 200ルピー
- パン 15~20ルピー
- スカート 400~800ルピー
- 水 5L 300ルピー
- バスケット 50ルピー

たいていもたてさん

現地では交通費も含め、全部で4万円程使った。

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。
又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

とにかくスリランカでの生活は何れも新鮮で楽しかった。

日本と違、文化や考え方も天やちりし、ゆくりとした流れの中で、自分のことをじっくり見直すことのできる良い機会になると思う。

スリランカの人たちはとても優しく、私たちのことには一生懸命になってくれて、本当にあたたかい気持ちになれりし、自分たちもそれに対して何かしたいと思える良い関係も築くことができる。ボランティア先の子供もたちや家族に対しても、自分から積極的に接していくことが本当に大事だと思ひ、言葉が通じなくても、目を見て話すことで伝わることもあるんだと身をもて感じることができた。日本では出会えなかつた仲間たちと仲良くなれたり、日本では見れない自然が当たり前に見えたり...スリランカに行けて本当によかった。また絶対行きたい。

お名前(イニシャル、ニックネーム可): K.T

男性・女性(○で囲んでください)

年齢: 18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上 (○で囲んでください)

*今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。

スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2008年3月19日 - 4月2日 2週間

参加の動機: 外国の生活がどんなものかを知りたかった。
マザーテレサの施設を見てみたかった。

ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください)

家族構成: お父さん お母さん 子供(2)人 その他()

ペット: (有(犬2匹)) 無

食事: 非常に(お)いしかった おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった

感想: お父さんはステイの途中に仕事先から帰って来たコックさんで料理がとても上手だった。お母さんは昼間は銀行に勤めていてとても優しかった。お姉さんは日本語を勉強されていてとても上手。だいたいのことは日本語で通じた。17下の弟は学生で音楽が大好き。とても仲のいい家族で本当に親切にしてくれました。トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか? トイレとシャワーが一緒になっていた。トイレは10-10はありません。シャワーは水でしたが、以外と平気でした。

生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など):

生活で不自由なことはほとんどありませんでしたが、アリなどの虫が99%、普通に部屋にいるので、最初は少し驚くと思います。

ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

孤児院 老人ホーム

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

平日の9:00~3:00 最終日のみ時間を延長させてもらいました。実質仕事をするのは9:00~12:00, 2:00~3:00で、お昼に2時間程空き時間がありました。朝方はシスターと一緒に施設の掃除、洗濯、おばあちゃんたちとの交流。子ども達が学校から帰ってくるのが2:00なので、それから子ども達と遊びました。仕事はシスターに聞いて行うのがいいと思います。日中はとても暑く、体調を崩す人もいました。

おばあちゃんや子ども達は英語が伝わる人がほとんどいません。少しシンハラ語をおぼえておくと少しコミュニケーションがとりやすくなると思います。

気候に関して

気温、お天気はどうでしたか? 服装は?

とても暑かったです。日差しが強いのので、帽子はあった方がいいと思います。ボランティアをする時はぬれでも大丈夫なビーチサンダルがいいと思いました。洗濯をするので、あまり797を持って行かなくても大丈夫でした。なるべく乾きやすいものがいいと思います。(生乾きになると臭うので...)

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい (いいえ)

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

全然心配はいりませんでした。

レクチャーに関して

英会話レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

シンハラ語レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

サリーを着よう!: 非常に(良)かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。

スリランカのお菓子作り(ほとんど食べるだけでした...)

日本に帰ってから、材料を買って作りました。とてもおいしかったです。

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

羊眼が安い物がたくさんありました。でも、おみやげはゴールよりもヒルヤドワで買いました。ヒルヤドワには行く予定です。

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

私は持て行かぬか、たのですが、同じスライ先の人から日本食を持ってきて、それを振る舞った、とても喜ばれました。

その他、便利だと思うものは？

持ち運び可能な電池式の蚊取線香。(火も使わないので便利でした。)

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか？ 参加費用と感想をお聞かせ下さい。

- ・キャンディ観光(5,000ルピー)
スリヤンガセンがキャンディ・スリランカ・仏教(宗教)の歴史を詳しく説明して下さり、とても勉強になりました。
- ・象の狐見院(5,000ルピー)
日本の動物園で見るとより間近でたくさんの象を見れてよかった。
- ・ボートサファリ(2,500ルピー)
景色がきれいでとても気持ちよかった。
- ・スノーバダイビング(5,000ルピー)
自由に満足いくまで泳がたし、海もきれいで魚やクモイととてもおもしろかった。

その他

スリランカの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。

- ・紅茶(キャンディ)
- ・スリランカの象のTシャツ(ヒッカドゥワ)
- ・椰子(ヒッカドゥワ)
- ・象さんのランチメニュー(象の狐見院)
- ・アールベールダの茶
- ・絵葉書き(ヒッカドゥワ)

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。
又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

マザーハウスの手伝いもできますが、ホームステイ先、スリランカの文化など、日本と違う所が多くあり、とても勉強になりました。
また、全国から参加者がいたということで、友達も出来ました。
思った以上にスリランカはよい国でした。

お名前(イニシャル、ニックネーム可): Y.A

男性・女性(○で囲んでください)

年齢: 18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上 (○で囲んでください)

*今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。

スリランカマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2008年3月19日 - 4月2日 2週間

参加の動機: 海外に少し長めに滞在したくて、ボランティアとホームステイができるのがプログラムが最適だったから。

ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください)

家族構成: (お父さん) (お母さん) 子供(子)人 その他()

ペット: 有() 無(○)

食事: (非常においしかった) おいしかった 普通 おいしくなかった 食べられなかった

感想: 家族の人ほど優しくして私のことを一番に考えてくれて、色々な体験(疾にはなっている)を食わせてくれたり、歌やダンスを教えてくれたり)をさせてくれた。食事は本当においしくて毎日きもちわるくはるくらまでたくさん食べました。私たちが用にスナックを控えてくれたのが辛くはなかったです。事前に書いた、好きは食べ物の"が"たくさんでたまには♡

トイレ、シャワーの設備はいかがでしたか?

トイレは紙がないのでトイレットペーパーは必要です!! 夕園くらいあった方がいいかも...。私は2個もいって足りませんでした...。シャワーは水が、気温が高いうる寒くはないです。シャワー室にはアリの穴がたくさんあり、2キブリ? がいていました。横れず。

生活形態(日本での生活と比べて異なる点、注意点など):

- ・朝、夕に茶を飲ませられます。夕方にはおかしも一緒にです。おかしはバナナを交互に食べます。
- ・みんなとてもフレンドリーで道を歩いているとみんなが挨拶してくれず。

ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

(孤児院) (老人ホーム)

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

朝8:30にトクトクが迎えに来てボランティア先に向かいました。基本、平日は毎日ボランティアに行きます。活動時間は9:00~ (12時)が、平日は子どもたちがいないので(学校に行っている)孤児院の掃除や草取り、洗濯の手伝いをします。ほとんど午前中で終わってしまいます。老人ホームでは爪を切ったり、髪を切った人もいます。体を拭いたり、お風呂や食事の助けはしなかったです。手を取りながら行っている時間が多かったです。子どもたちは学校から帰ってくるのが遅いので30分くらいは一緒に遊ばせました。

気候に関して

気温、お天気はどうでしたか? 服装は?

2週間、ほとんど雨が降らず、すーっといい天気でした。とにかくあつたので"半そで"七分丈のスポーンが"いい"と思います。でも私は食べ過ぎてお腹がキツクはってしまったので(笑) スポーンが苦くて、ロングスカートの方が過ごしやすいです。

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい

(いいえ)

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

レクチャーに関して

日本語ニ:

英会話レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

シンハラ語レッスン: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

サリーを着よう!: 非常に良かった 良かった 普通 良くなかった 悪い

その他面白かったレクチャーをお聞かせ下さい。

クワット、おかし作り、お寺参拝、スリランカ人からホロスコープや内戦についての話をきく、

ほかのレクチャーをしましにがどおれどもあもしろが。ヒッカマワに夕日を見に行くと良から夕日を見て"ニ"と、くらくはると木村のところにキラキラと船のあかりが"サ"ととてもステキでした。個人的にはスリランカのお話がとてもよかったです。スリランカについて、いろいろと知れたい。

ゴールに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

- ・ The Lover ... アマツリ屋さんのかわいさ。とても安い!! ビラズがRs 40 2杯 (40円)
- ・ Rich Look ... スカト屋さんのテパト? のよりは建てる。すっごく混んで"ニ"と、おかしを探せば(はたすすい数) すっごくかわいさ。スカート見つけられます。
- ・ "ニ"と"ニ" ... 世界遺産。景色キレイで"ニ"とスリランカが、その歴史を説明してくれ。反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

特にいいです。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

- ・うめぼし、あけしる
 - ・カップラーメン → 家族によくおはれし、自分も食べた!! ・日やけ止め
 - ・懐中電灯 → たまに停電します
 - ・(手拭) → 日差しがキツイ!!
- ・おしぼり、ムヒ、かじせんじょう
- ・洗剤
- ・あめ → 子どもにちにあげた
- ・カメラのSDカード...で足りなかつた方がい!!
- 私は3GBもっていても足りなかつた

その他、便利だと思うものは？

- ・日やけ止め、おしぼり、すぐには使わなかったけど、特にムヒとあめは2本もっていった方が安心です。
 - ・おしぼり、画用紙、フロン、色紙などは子どもたちと遊ぶ時イロイロ使います。
- 私が持っていた英語のドリルのよはものは子供院ではあまり役に立たなかったの
でもお母さんホムステイの第1が小冊子からその子にあがった。

オプションツアーに関して

どんなツアーに参加しましたか？ 参加費用と感想をお聞かせ下さい。

- ・ソウワの猿院、キャンピング観光 → とてもよかったです。ソウワの沐浴はスゴイ!! 仏指寺も行った!!
 - ・ボトサワリ、タートルカム → 途中、島村の川に寄ってシモンをつくとこらも
 - ・シリーグ 500ルピー → 見れたのがよかった。天気もよかったです。とてもよかったです。
- ちっちゃい熱帯魚、海が♡がきれいでした
あえんにガイド(手をひかしていてもう)をひか
た(お)がいいと思います。チップは100RS!!
私は2回もシリーグツアーしました♡

その他

スリランカの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。

- ・パン 15ルピー
- ・スモート 600~900ルピー
- ・ジュース 40ルピー
- ・スナック 150ルピー
- ・マジョ
- ・水

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。
又、ご自身がスリランカで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

スリランカの人ほどフレンドリーで
すぐに仲よくなります。(何でも教えてくれるので) 気に入ったこと
があれば積極的に聞いてやると思います。(スリランカの自然や歴史に
ついて、学校のことで、など)

ボランティア先ではシスターが指示するわけでは有りません。むしろ
(またたかしなので)自分で何が出来るかを見つけて積極的に動かし
まわす。

スリランカでは現地コーディネーターのスリランカ語をいかに私が一人一人
の要望を叶えられるように熱心になってくれるのでとても安心です♡

スリランカの大自然はとにかく感動するし、いやされます。

絶対また行く、と思えるステキな国です♡

二週間毎日有意義に、楽しんで下さい♡

お名前(イニシャル、ニックネーム可): kana 男性(女性(○で囲んでください))

年齢: 18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上 (○で囲んでください)

*今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。