インド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 2009年4月9日 －4月24日　2 週間

参加の動機; 私の人生の道しるべとなったマザーテレサが生きた場所、施設、生活を見てみたかったから。ボランティア活動を通し、マザーテレサの心を感じてみたかったから。

ホームステイ滞在に関して（○で囲んでください）

娘さん（30）

家族構成; お父さん [✓ お母さん] [✓ 子供（ 1 ）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

生活形態（日本での生活と較べて異なる点、注意点など）;

＊食事と食事の間に必ずチャイ＆ビスケット（ママは1日5～6回飲むそうです）　＊ほぼ毎食カレーorカレー味の料理

＊ヒンズー教のお宅だったので肉は鶏肉のみ。　＊手洗いで洗たく

＊水洗トイレだけど、紙は流せない。　＊シャワーは水（でも気持ち良い♡）

感想; ☆ママは「どんなことでも、何でもOKよ」というウェルカムな方だったし、生活空間も、日本とそんなに変わらなかったので苦労しませんでした。ただ、毎日の洗たくが…つらく 背肉が~~少し~~かなり減りました。洗たく機のありがたさを感じました。。。

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。）

[✓ カリガート（死を待つ人々の家）]　プレムダン（病気や精神障害のある患者）

[✓ シャンティダン]（子供、[✓ 精神障害者]）　ナポジボン（知的障害者）[✓ ダヤダン（健常者、障害者）]

シシュババン（健常孤児院、又は障害孤児院）　シシュババンハウラー（孤児、重病の女性の家）

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。）;

ダヤダン －4日間－

1F → 洗たく，あそび相手
つめ切り
公園に散歩　他

3F → あそび相手（メイクアップ，ダンスなど）
歯みがき，シャワー後の着替え
リハビリエクササイズ
食事介助，食器洗い

シャンティダン －2日間－

時間は、その日による。

内容：お話相手，爪切り
ベッドメイキング
食事の準備 ← 大量のうりの皮むき
服の整頓

※Ptは自立されています（2F）

☆日本人シスターが居ます!!
たくさんお話をして下さいました。

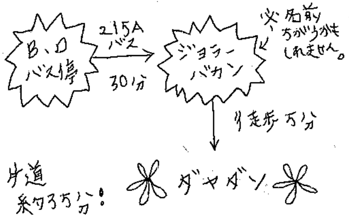
カリガート －1日－

8^{0}～$10^{0}30'$ 身のまわりのお世話
窓拭き
トイレ介助
創傷処置 ※Ns資格者のみです。

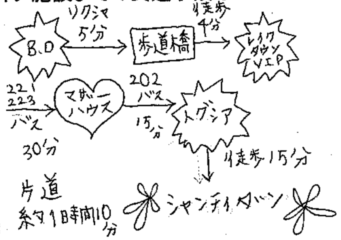
$10^{0}30$～11^{0} 休けい

11^{0}～12^{0} 食事後の手洗い
トイレ介助

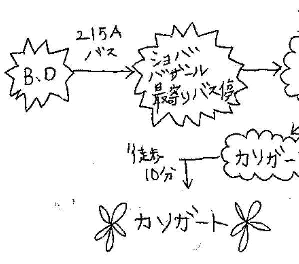
ホームステイ先からボランティア施設までの交通手段は？



片道 約35分!



片道 約1時間10分



片道 1時間くらい

英会話レッスンに関して; 非常に良かった [✓ 良かった] 普通　良くなかった　悪い

感想; 時間 8^{0}～$8^{0}30$ → 1時間くらい。⌂の娘さんが先生♛
"いってきます"から"ただいま"までの出来事を文にして伝えて会話をするというタイプのレッスンでした。
私は事前に1日のできごとを英文で書いておいて、時々それを見ながら話しました。
文法など娘さんがチェックしてくれて、少し上達したかと思います。聞きとりやすくなりました♡

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

電子辞書!　ハンガー（ずっと部屋干しだったので）　日がさ

ウエストポーチ.　ポカリスエットの粉.

その他、便利だと思うものは？

あいぽっと!

コルカタ市に関して

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。

ハティバガン　⌂の近くのshoppingスポット。たくさんのお店が並んでいます。
安いし、一人でも割と安全です。ここでサリーとサラカミーズを買いました♡

シティーセンター　⌂から本当に近い! KFC, 31, ピザハットなど、気分転換などに使ってました。
涼しくて本当に感謝しました。

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。

ニューマーケット → 地元の人もだまされる場所らしいです。

サダルストリート → 声をかけてくる人が多いです。しつこいです↷

コルカタ以外の街を訪れた方は下記の質問にお答えください。

どちらに行かれましたか？

交通手段、かかった時間、費用は？

感想;

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。

その他

ヨガを体験された方にお聞きします。
週に何回程度、或いは参加期間に何回受講されましたか？

費用はどの程度でしたか？

感想；

アルバム説明♪
＊ママ、娘さん、いとこ、友だち、私♡
私と友だちはサリーを着てます♪
これを着て街へくり出しました♡
＊日本食パーティで親子丼とじゃが
(肉じゃが肉抜き)を作りました♪親子丼
好評でうれしかったです☆
だしとしょうゆ持参です♡

ご参加いただいた時期の気温、お天気はどうでしたか？　服装は？

連日40℃超える夏でした。毎日晴天で雨は見れなかったです☆
ボランティアへ行く時は、スエット素材のズボンとポロシャツでした。
すぐに汗だくになってしまうので首にタオルを巻いていました。
家の中では、高校時代の半ジャージ・ロンスカ & キャミと、うすでのカーディガンを羽織っていました。
夜も本当～に暑くて、私は何もかけずに寝てました

また、インド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。
（例：ミネラルウォーター1L　12ルピー（約￥32）、レストランで食事　焼き飯　30ルピー（約￥80）等・・

伝統衣装♡
良質なもの ↓

サリー	150Rs～	← 私が買ったのは 450Rs
サラカミーズ	350Rs～	← 私が買ったのは 450Rs

食材

にんじん	3本	4Rsくらい
じゃが芋 玉ねぎ		数Rs
とり肉	270g	45Rs

ショッピング

ピアス，リング ネックレス	10～35Rs
バッグ	50～350Rs ← すごくかわいいです☆!
服(インドの)	350Rs

ごはん

マック	セットで	109Rs
KFC	チキン	70Rs
ブルースカイカフェ	ハニーパンケーキ	30Rs
	ピザ	70Rs
	マンゴージュース	30Rs
高級カフェ	スムージー	110Rs
屋台	モモ 5ケ入り (ぎょうざみたいな)	18Rs
31アイス	ダブル	90Rs

調味料

ターメリック (小)	12Rs
クミン(JIRRA)	12.5Rs
チリ	8.5Rs
ガラムマサラ	13.5Rs
GOL MORICHI	9 Rs
DAHCHINI	5.5 Rs

※日本で粒のクミンを買ったら約500えんしました

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、ご自身がインド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。

☆本当に刺激的な2週間でした☆

＊最初の頃は目に映るもの全てが衝撃的!で「激しー」「強めだね～」が口癖でした。でもだんだん環境に慣れていきました! 慣れたけど、しんどくて辛かったのが、暑さです☆ 自分の気力と体力を信じて来ましたが…かなり想像以上でした! 暑いところ苦手な方、自信ない方はこの時期(4～6月)は外した方が良いと思われます

＊ボランティア先には多くの出逢いが待っています! 日本人が自分だけでも、英語が話せなくても、「May I help?☺」でどんどんお手伝いできます。他の国から来ているボランティアの方もすごく親切に教えてくれるので大丈夫です! ただ、自分が思っている以上に疲れがたまっていたり、ストレスがあったりで体調が今一つな日があります。私は、7日間しかボランティアへ行けなかったけれど、これが私のペースだったんだと思います。活動すること、活動したいと思うことは大切ですが、一つ一つのことに心を込めること「小さなことに大きな愛を込めること」マザーの教えを守って活動できたのでとても充実していました。

K
ママ
N
モウさん 娘さん
リアさん いとこ
インドのお花♡ 色鮮やかな木花が沢山ありました♡

※このプログラムに参加して、貴重な経験ができたこと、多くの出逢いがあったことで自分の世界が広がりました! そして、同日程だった子とは本当～に本当～に仲良くなって かけがえのない友だちとなりました♡ 彼女に逢えて本当に良かったです☆　また、必ずインドへ行きたいと思います!☆!

お名前（イニシャル、ニックネーム可）；　NOCHIKO✿　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。

※安全管理は自分でして下さい※
私は、在コルカタ日本国総領事館"安全の手引き"をよく読んでいきました。参考までに…♡