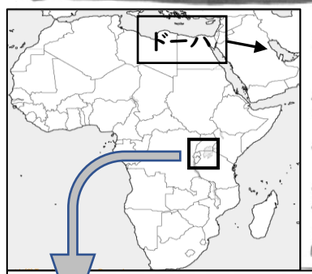
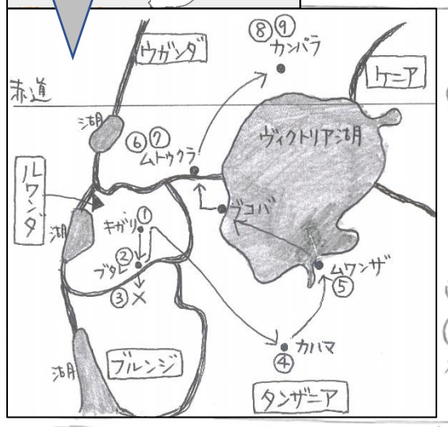
東アフリカ 1人旅

旅人 海野昌人
（店長→社長になりました）



9月7日から10日間かけ ルワンダ、タンザニア、ウガンダへ。非常にエキサイティング!! トラブルもたくさん起こり、逆にそれが私にとって、楽しくもあり思い出に残る旅になりました。

例えば 金を出せ！と脅されたり、女の人に声をかけられ、「NO! NO!」と対応してる間に いつのまにか 財布がなくなっていたり。



羽田 → カタール ドーハ 空港 → ルワンダ キガリ　フライト 22時間

到着1日目 ルワンダ 首都キガリ。ルワンダは 1994年の大虐殺が有名ですが、アフリカの奇跡とも 言われる程 復興が進んでいる。治安も比較的よく、周囲の目も穏やかで 親切。「ONE LOVE」ランド内の宿舎に泊。

2日目 隣国ブルンジとの国境の町ブタレに移動。

3日目 ブルンジも虐殺があった国だが、世界にあまり発信されておらず未だ実態がわかっていないよう。ビザが下りなかったため 入国できず。旅一番のガッカリ。

4日目 一旦 キガリに戻り、タンザニアに移動。国境では イエローカード(※)提示が求められた。
（※黄熱病予防接種証明書）

目指せ！タンザニア 第2の都市 ムワンザ。バス（日本で言うハイエース）には 日本語の文字が。そう。あちらでは 中古の日本車がたくさん走ってる。性能のいい日本車は価値が高い。めちゃくちゃな 日本語っぽい文字を手書きしてる 見せかけだけの日本車も（笑）

5日目 なんとかムワンザ到着。ここから向こう岸のブコバにフェリーで行く計画。ところが港で「今はやってない。あれを見ろよ。分かるだろ。」なんとそこには幽霊船。急きょ予定を変更。ちょっと高かったけど飛行機で。

6、7日目 ウガンダ入国。（名前が似ててごちゃごちゃ笑）国境の町 ムトゥクラ。

5年前にやはり1人旅で行った「ニュートピア」という孤児院へは バスで30分。1人の日本人男性が始めた 孤児院や学校。5年ぶりに会った子供達は すっかり大きくなっていた。

さて、そのバス。予定をとっくに過ぎてるのにムワンザに着く気配 一向になし。すると突然「みんな降りろ！終点だ！」とガイドブックにも載ってない 町「カハマ」で降ろされた。さすがに「ふざけるな！」と日本語で吠えたがもちろん どうにも ならず。夜の町に突然放り出され、旅一番の恐怖。にぎやかな町だったのがせめてもの救い。

8、9日目 ウガンダの首都カンパラへ。5年前、フラッと立ち寄った現地のガラス屋と、ここで再会。短い時間だったが有意義なひとときを過ごした。

夜は満天の星空。30年ぶりの天の川、さそり座は 天高く、ただただ ボーッと 眺めているだけで、退屈知らずだった。アフリカ ありがとう!!

「ONE LOVE」（1日目宿泊場所）

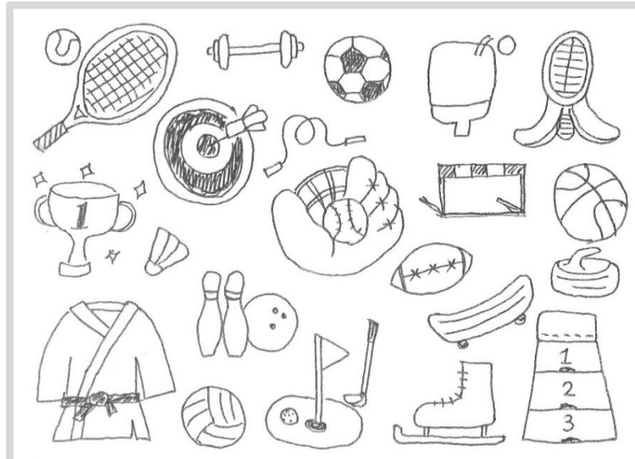
- ルワンダ人の夫 ガテラさんと 日本人の妻 真美さんが、障害を持つ人々を支援するために 立ち上げたNGO。
- 幼い時の治療ミスで、ガテラさんは 片足が不自由。スワヒリ語を学びに ルワンダに行った 真美さんと出会い、その後 日本の義足作りに感激し、「この技術は ルワンダで 必ず役に立つ！」と横浜の義肢製作所に弟子入り。1994年大虐殺や地雷の被害にあった人たち、障害をもつ人たちに義肢を作ってあげたい、との一心でした。
- ルワンダ政府より譲り受けた「ワンラブ ランド」と名付けたその土地には、今や 義肢製作所、職業訓練校、レストラン、ゲストハウス、バンガロー、キャンプ場があり、その収入で 義肢装具を製作、無償で配付している。
- 2004、NHKの「プロジェクトX」でも放送されました。
- 1994年、わずか3カ月の間に、100万人以上の罪もない人たちが殺され、また障害を負い、傷つきながらも、その時代を生き延びることができた人たちを支援するための「ムリンディ・ジャパン・ワンラブ・プロジェクト」。ご興味がありましたらぜひ検索してみて下さい。

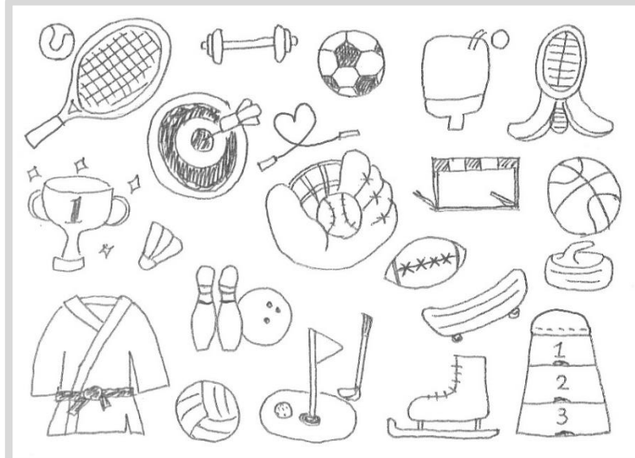
ワンラブ ―― ひとつになって 愛し合おう ――
悲劇が二度と起こらないように

窓工房しんぶん ひだまり

NO.16
平成30年10月
窓工房

まちがい 探して クオカード もらおう！





- まちがいが 5ケ あります。
ハガキ・メール・FAX等 なんでもOK!
古年賀の残りや書き損じハガキでも
全く問題なしです。うまく使って下さい。

〆切 2019 1月31日 消印有効

答えは 絵でも言葉でも OKです。分かれば なんでも!!

前回からずいぶんと日にちが経ってしまいました。忘れた頃の当選発表です。（いつも…ですね。）
なんと今回のご応募は 初の 3ケタ!!
6年前 第1号を発行した時は、当選者5名で応募は 6名。第2号は 7名。これなら、と全員当選にしたのでした。なつかしい。
100件超えが嬉しかったので 今回は当選数を倍にさせて頂きました。
さあ！イニシャル ありますように。。。

応募総数 110通

☆15号のこたえあわせ

☆15号のこたえあわせ
① 雪だるまの手
② 窓の色
③ 枯れ葉
④ 太陽の位置
⑤ おちょこ有無

15号 当選者発表

大当たり クオカード 1,000円
（所沢市）H・N さま
（入間市）Y・K さま

当たり クオカード 500円
（板橋区）F・T さま
（東村山市）K・W さま
（杉並区）M・H さま
（多摩市）Y・S さま
（さいたま市）Y・T さま
（入間市）A・T さま
（所沢市）H・T さま
（八王子市）T・O さま
（東松山市）H・K さま
（多摩市）H・H さま

おめでとうございます!!

10月13日頃に郵送します。

地域とイニシャルが一緒でも、別の方の場合がございます。届かなかったらごめんなさい。

- この新聞は、工事させて頂いたお客様にお送りしています。今後ご不要な方や、2通以上届くなどご迷惑をおかけしている方がいらっしゃいましたら、大変お手数をおかけしますが その旨 ご一報くださいませ。

0120-797-348　FAX 04-2936-9708
hello@34al.com
〒358-0034 埼玉県入間市根岸425-1
窓工房（有）サンヨーアルミ

お客様からのコメント特集

いつも まちがい探しのご応募と一緒に 色んなコメントを書いて下さって ありがとうございます。なかなかご紹介できず何年も前のものもありますが、「あ、自分のだ!!」と思い出して頂けたら、と思います。

変わり種おでん参考になりました。定番の具材にプラスしてみたいと思います。
東村山市　T様

ではもう1度。ご参考までに。
① 湯むきトマト。最後に加えてサッと煮る。煮すぎ注意。
② 変わり巾着。油あげの中にうどん・チーズ・きんぴら!
③ 厚焼き玉子。ダシがしみしみ。

ペット猫2匹「リリー」と「ラン」。今年はベランダでセミを5匹も捕まえてきて困りました。
練馬区　T様

キャッチ&リリースする猫ちゃんもいるそうですね。
今年は何匹でしたか?

楽器演奏のために、洋間1つを防音目的で二重窓に。
それ以来、時間の制約もなく、音モレの気兼ねもなく、自由に練習ができるように。
練習場所に困っている楽団仲間にも部屋の改造をすすめています。
所沢市　S様

工事をさせて頂いてから、もう5年になります。お役に立てたようで、私どもも本当に嬉しいです。
いつか是非聴かせて頂きたいです。

昨日、ホトトギスの初鳴きを聴きました。そして本日、「ひだまり」が届き、じっくりと拝見させていただきました。
楽しそうな窓工房の様子が伝わってきます。
青梅市　K様

季節の移ろいを感じるおたよりありがとうございます。
K様の四季。また教えて下さい。

足は第二の心臓です!

疲れをとる

足ツボマッサージ

今年の夏は連日猛暑日、異常気象が続き、体調を崩された方もいらっしゃったかも知れません。
季節の変わり目は疲れが出やすくなる、とも言われています。ご自宅で簡単にできる足ツボマッサージをご紹介いたします。

① 疲れやストレスがたまっているとき

足の指を握ってへこむ場所

② 眠れないとき

リラックスしながら親指をもみほぐして

③ 首や肩の凝りを感じるとき

人指し指と中指は目のツボ、指の付け根は首と肩をほぐします

④ 胃腸の調子が悪いとき

高齢者なので、かんたんな料理のレシピがあるとうれしいです。男でも作れそうなものも。
この冬はとても寒いですね。
では又ネ。
所沢市 M様

了解しました!!
またレシピのコーナーを書いてみたいと思います。

いつもお茶しながら隅々まで楽しみに読んでいます。
4才の孫をつれて「こども動物自然公園」(埼玉・東松山)に行ってきました。モルモットを抱いたり、乳しぼり体験も。
一日ではまわりきれず、何回も行きたい公園ですね。
飯能市 W様

4年前のおたよりなので、お孫さんはもう8才ですね。スミマセン。
いつもひだまりの感想を寄せて下さってうれしいです。

青梅市 M様のお嬢さんお2人が、イラストとってもお上手なんです。
いつもありがとう♥

ペアガラスのおかげでお部屋があったかいよ。
Thank you!

鶴亀市 Y様

ステキな絵手紙ありがとうございます。印刷が白黒なのですが、紫色のブドウです。品種は何かな〜。また絵手紙楽しみにしています。

いつも楽しく読んでいます。これからも頑張って下さい。

これはいつもたくさんの方が書いて下さるコメントです。シロウトが作るしんぶんですが、これからもよろしくお願いします。

窓工房のみんなでラフティングに行ってきました。

ボートに乗るだけではなく、6mの崖の上から飛び込み!!
ハードでした。でもとても楽しかった。

激流を下ったり、みんなで流されてみたり。
午前中の雨で川の水が増えていたようでスリリングでした。

ビッグウェーブ奥多摩さまにお世話になりました。

新店舗オープンの時にご協力いただいたつながりでお邪魔しました。

[タイ旅行の記事の感想]

私ごとですが40年前(現職時代)に短い休暇を利用して東南アジアを旅しました。特に、タイ、マレーシア、フィリピン、シンガポールなど、それも主に周辺の田舎が好きではまっておりました。今は格段に都会になっていることでしょう。

小金井市の O様

いい旅をされたんですね。うらやましい。
今号の特集アフリカ旅はいかがでしたか?

ワインで作る簡単カクテル

キティ

赤ワイン
ジンジャーエール

1対1で割る

普通にワインを飲むよりもアルコール度数が抑えられてグビグビのめちゃうのでのみすぎ注意

オペレーター

白ワイン
ジンジャーエール

1対1で割る

スプリッツァー

白ワイン
炭酸水

1対1で割る。
レモンやライムを加えるとよりさっぱり!

アメリカンレモネード

赤ワイン
レモネード

レモネードやレモンジュースを半分入れたグラスに同量の赤ワインをそっとそそぎます。赤ワインの方が軽いので上手にそそげば綺麗なグラデーションに。スプーンをつかって静かに乗せるのがコツ!

現在は窓工房で事務員をしていますが、以前Cafe & Barでお酒を作っていたのでお家でできる簡単カクテルのご紹介