

みんなの 活動だより

ねん がつ
2016年12月

だい
第46号

はつてい ころほう ぶ かい
発行: MISHOP広報部会

11.19 世界を食べよう! スリランカ料理とアーユルヴェーダ

食文化と交流を楽しむ「世界を食べよう！」スリランカ編が11月19日に開催されました。講師はアーユルヴェーダ医師のモハン・ガマゲさんで、この日の献立はダルカレー、バスマティライス、ココナッツサラダ、パンケーキ、スリランカミルクティーの5品でした。



パンダンリーフ、カラピンチャ（カレーリーフ）、モルディブフィッシュなどスリランカらしい食材が多数登場するレシピに参加者は興味津々、モハンさんの実演に皆の注目が集まります。パンケーキをロール状にくるくる巻くところは各自の腕の見せどころ。今回は市内の高校生12人も参加し、進行はイベント部会（一般）の会員が中心となり調理は盛り上がりしました。

スパイスをたくさん使いましたが出来上がりの味はマイルドで、どれも身体に良く優しい食事です。自然な味わいを美味しくいただいた後はモハンさんからスリランカとアーユルヴェーダについて伺いました。

アーユルヴェーダとは生命の科学、生活の知恵だとモハンさんは語ります。食事は身体だけでなく心にも影響を与えるものです。これは予防医学で、健康を基礎としたライフスタイルそのものなのだそうです。「より良い明日のために今日を考えよう」と言われます。

終わりに、皆で声を揃えて「ストゥーティー！」と言いました。モハンさんの母国語であるシンハラ語で、ありがとうの意味です。こうして楽しい会は笑顔の中、お開きとなりました。



Let's Eat Around The World—Sri Lanka! vol.72

Nov. 19, 2016. Forty people attended our Let's Eat Around The World—Sri Lanka with guest lecturer Dr. Mohan Gamage, practitioner of Ayurveda who taught us how to cook a traditional meal of Dahl curry (flavored with cinnamon & turmeric), Basmati rice (w/curry leaf & cinnamon), Coconut Salad (w/ Maldive fish & chili) pancakes (w/coconut) and a delicious sweet milk tea.

In their excitement, some got a little heavy-handed with the ingredients, doubling up on the chili powder and lemon—still, they were happy with the results, which were *totemo oishii!*

Dr. Gamage, lectured as everyone ate. He later explained that “Ayurveda is a wisdom of day to day life. Understanding within you and surrounding. What ever you eat/ drink/ think and feel has a direct effort not only your body but also your mind and spirit on how you live your life. Think today for better tomorrow.”

Food for thought, ne?
(Dr. Gamage frequents the Japanese Lounge and is happy to discuss Ayurveda anytime.)

Message from the Editors
編集室

Farewell Party 2016

「フェアウェル・パーティ2016」が10日14時からMISHOPで開かれます。様々な国籍の人たちや普段顔を合わせにくい会員が一堂に集まって会話やゲームを楽しむ2時間です。会場でお目にかかるのを楽しみにしています。

10.25

「ハロウィン」テーマに交流会



10月25日のイングリッシュ・ラウンジでは、日本でも根づきつつある「ハロウィン」をテーマに、当日参加のLLJの先生や生徒たちも招いて、交流会が開かれました。

会場にはオレンジ色のカボチャを飾り、お決まりのとんがり帽子をかぶったメンバーも。パンプキン・パイやクッキー、寿司など、有志による手作りの料理が振る舞われました。

また、米国出身のケネス・ケリーさんによる、本場のハロウィンについてのトークもあり、楽しいひとときでした。

Halloween party

October 25th, Halloween party was held in English lounge instead of the ordinary session.

Some of the members made Pumpkin-pie, Cookies and Sushi and we ate together.

There was also a speech about the true Halloween customs by Kelly Kenneth from U.S.A.

The participants had a good time and enjoyed the event very much.

10.1

三鷹市の防災出前講座開催

MISHOP Disaster Preparedness Seminar held

三鷹市の防災出前講座が10月1日、MISHOPで開かれました。土曜日だったので「子ども教室」「日本語教室」の参加者、MISHOP会員など39人が参加し、地震の際の身の



まもり方など、三鷹市総務部担当部長の大倉誠さんの話を熱心に聞いていました。日本は地震大国。まずは自分の身を守ることを考えて、慌てないで行動したいものです。

11.6

三鷹市総合防災訓練に参加

Participated in Mitaka City's Disaster Preparedness Drill

三鷹市総合防災訓練が11月6日、三鷹市立中原小学校で開催され、MISHOPがブースを出店。通訳・翻訳ボランティア3人を含む会員と事務局スタッフが参加しました。

会場ではスタンプラリーが行われ、MISHOPブースもスタンプ場所の一つになって、災害時の外国籍市民への対応に関するクイズを大人用、子ども用と2種類用意。スタンプを集めに来た大勢の人たちにMISHOPの紹介パンフレットを配布しました。中には外国籍市民に渡せる防災の手引きの有無を問い合わせる人もいて、入手の方法を案内しました。

