

アジアの健康



再開!「おーぶんはうす」(p.11参照) 2025年9月28日

特集 創立45周年

斎藤理事長に聞く AHIを作ってきたもの

国際研修2025 私にとっての5週間

編集委員の取材ノート 元研修生といっしょにつくる国際研修

読者のひろば一紙面でおしゃべり!

事務局通信

ナズさん直伝 フィリピン料理アドボ

p.2~5

p.6~7

p.8~9

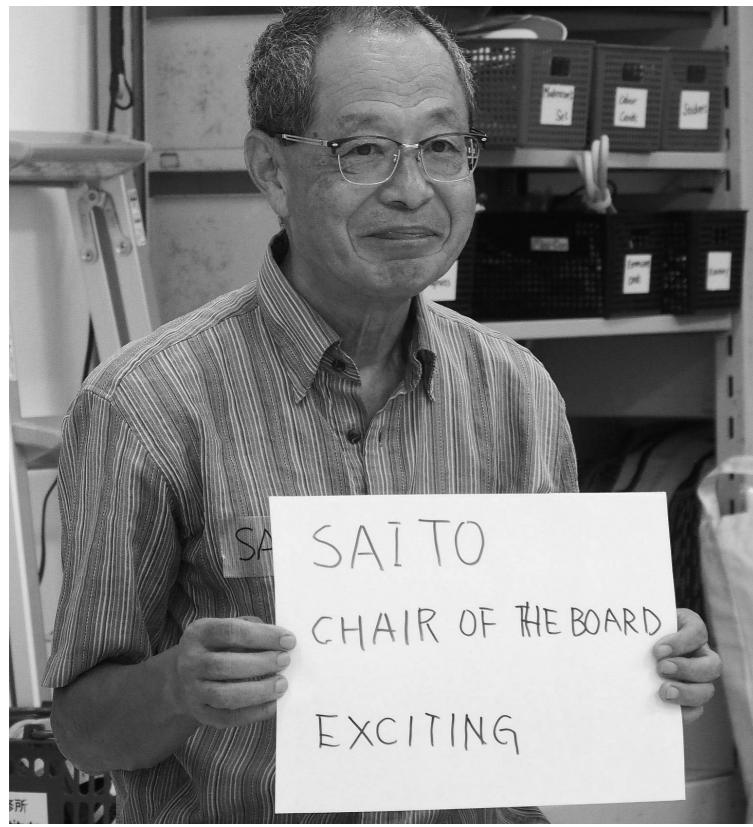
p.10

p.11

p.12

2026年冬号

AHI
アジア保健研修所会報



さいとうひさふみ
斎藤尚文

国際研修の開講式にて（2024年8月）

現理事長

1995年からAHI会員。評議員、理事を経て、
2008年に理事長就任。愛知県日進市在住。

まずは自己紹介をお願いします。

1951年生まれ。大学で文化人類学を学び、その後1981-82年パプアニューギニアで現地調査。1988年に豊田市にある大学の教員になりました。

1993年には政府のプロジェクトで中米のグアテマラへ行きました。帰国後どこかNGOに参加したいといふつかりましたが、「遅れた」途上国を「進んだ」日本が支援するという雰囲気が感じられて関わりたいと思いませんでした。そんな中AHIを訪れました。

最初、数ヶ月後に計画されていた保健医療協力に携わる人たちが集う会議の企画、準備に関わりました。学術会議では一般的に研究成果の発表や討論が中心ですが、このときは「なぜ私たちは国際協力に携わるのか」をグループで話し合うという、学術会議としてはとても型やぶりなことをしました。それを知って受付で帰っていった私の知り合いもいたくらいです。そんなことからAHIとの関わりが始まりました。

パプアニューギニアやグアテマラでの経験から、社会全体のことがよくわかっていないと、援助や協力が弊害を生むこともあると思っていましたから、モノをあげないと掲げているAHIが私のつぶ

AHIを作ってきたもの

【特集】斎藤理事長に聞く

AHIは、2025年12月に創立45周年を迎えました。創設者の川原さんから斎藤さんがバトンを受け取って17年。今号ではAHIを形作つたと斎藤さんが考える「二つの出来事」についてじっくり聞きました。そのひとつは、川原さんのネパールでの一人の女性との出会い。もう一つは、ようやく実現にこぎつけた研修が失敗したことでした。（岸田・平田・平野・林）

かわはら ひろみ
川原啓美

創設者

1928年長野市生まれ。三重県津市で終戦を迎える。名古屋大学医学部へ進学。外科医。JOCs（日本キリスト教海外医療協力会）に入会。ネパールでの経験から1980年AHIを設立。2015年没。



にハマっていったんでしょうね。

4年前に大学を退職した今は、外国籍の人が多く住む集合住宅を拠点に地域共生に取り組んでいます。南米出身の日系の人たちの多くが来日から30年以上を経て高齢化が進み、働く機会が減っています。そんな中で、たとえば公共施設の草刈りなどの仕事を請け負う活動を進めています。将来的にはその人たち自身で運営できることを目指しています。

では、「二つの出来事」その1ネパールの女性との出会い（3ページ参照）についてお聞きします。

これは何よりもAHIの原点と言えるのではないでしょうか。

1970年代、一般的に医者と患者の上下関係が明確にありました。それに川原さんはアメリカに留学もして、最先端の技術を身に着けていたわけです。そんな川原さんが自らの知識と技術を「使わない」と決断をしたのはとんでもないこと。周りの医療者から理解されないどころか批判される可能性もあったと思います。

川原さんは常に、キリスト者としての生き方を自ら問い合わせ、めざしていたことが大きく関係していたと思います。患者を前にして「医者である自分が治す」のではなく、その人が持つ力を信じ、それを医者として支えるという姿勢が貫かれていたのでしょう。

1990年代に入って「がんを告知するか否か」が論争となりましたが、その後治療法の選択肢も増える中で、告知が広まっていきました。70年代後半に川原さんが患者に事実を伝えた上でその人に寄り添う選択をしたことは、とても大きな意味があったと思います。

—川原さんはこの女性に大きな衝撃を受けたと聞きました。

この話について「自分のいのちを諦めざるを得ないとはなんてすさまじい性差別」「この患者が男性だったら周りはなんとしても助けようとしただろう」という声もしばしば聞きます。

川原さんがどれくらいこの状況に憤りを感じたかはわかりません。ただ彼女の意思を尊重した。自分の医術が拒否されたわけですが、それを受け入れたわけです。その人の中に、キリスト者として自分が追い求めていた姿を見たと川原さんは言っています。この女性の置かれた状況をよしとするわけでは決してないけれど、何よりそこに生きる人への敬意があったと感じます。

この女性との出会いを含め、川原さんは現地の人びとの暮らしや社会状況を知るにつれ、病院に来ることができる人は限られているということがわかつた。その現実を前に、医者にできる協力はごく一部に過ぎない、ではどうしたらよいかと考える中から、地域で働く保健ワーカーの育成という構想に至ったのでしょうか。ちょうどその頃、世界保健機関（WHO）が病院中心からの転換、つまり草の根での予防活動や住民参加に重点を置く新たな方向性を打ち出したこと^(注)は、大きな後押しになったでしょう。

（注）川原さんのネパールでの経験から2年後の1978年、WHO・ユニセフ共催の国際会議で出されたアルマ・アタ宣言は、住民参加による草の根での保健活動の重要性を打ち出した。現在も保健政策の指針として評価されている。

「二つの出来事」その1

ネパールの女性との出会い



1976年、当時名古屋市内の病院の院長であった川原啓美さんは、3ヶ月間ネパールの山地の病院で医療協力を行った。多くの患者を診察し、手術をする日々。あるとき深刻な皮膚がんの女性がやってきた。そこで足を切断しないと死んでしまうと伝えた。川原さんはそのときの彼女の答えに、最初、通訳が間違えたと思ったが、しかし何度も同じだった。その人は、「切ってもらっては困る」と言い張った。「足一本で寝たきりになら家事も畑仕事もできない。家族みんな全滅してしまう」「でも、私が死んだら夫は新しい妻を迎え、その人が家族を支えてくれる」川原さんは大変驚いた。初めて出会うことだったからだ。やりとりの末、おそらく半年くらいの余命と推測されたその患者は、腫瘍の部位のみ処置を受け帰っていた。

川原さんはのちに「これは大きなショックでした。ひとつは、この人を救うために何もできなかったということです。もうひとつは、この人は、自分を犠牲にするという決断ができる、なんてすごい人なんだろうということです。自分にはとてもできないと思いました」「自分は優れた医術を身に着けて、気の毒なネパールの人を助けにやってきたと思っていたんですね」と書いている。



ネパールの病院にて手術中の川原さん（左）1976年



畠仕事をする少女



「おーくんはうす」にて研修生に修了証書を渡す

—「二つの出来事」その2(下部参照)は、研修が生かされていないと知ったことですね。

法人を立ち上げる準備の傍ら、1980年ようやく研修を開催するに至りました。しかしその後研修生を訪問してみると、教えたことは使われていなかった。研修が役に立つものでなかったという事実を受け止め、それに向き合った。そして代わるものも模索した。これもまた、大きな意味を持つと思います。

「二つの出来事」その1では、相手が抱えている状況を前に、その人の考え方、その人の決断への敬意があります。それは、「二つの出来事」その2のあとの展開とつながっていると思います。一人ひとりの考え方や経験を基盤にする参加型の研修の方法が模索されました。他者とのやりとりを通じて新たな発見を得て、自分が持つ経験や知恵の上に学びを築いていく。この考え方の根底には、一人ひとりへの信頼があると考えるからです。

—最後に、AHIが「アジア」を掲げる意味は何だと考えますか？

戦争を知る世代、自分も加担したと考える人たちにとって、贖罪の意識はあったと思います。また、その世代より若い世代の人たちには、その後の日本の経済成長とアジア諸国への進出や、アジア諸国での資源の収奪の上にある日本に住む自分たちの暮らしなどが意識されてきたでしょう。

創設から45年。国内外の状況もずいぶん変わりました。この数年、「アジアと日本」という考え方を見直そうと職員と理事を中心に話し合いを続けました。日本か否かに関わらず、誰もが尊重され、健康に暮らせる社会をめざすという大きな目的のもと、それぞれの足元の地域・社会に目を向け、課題に取り組む人づくり、そのための学び合いを起こしていくということです。

より貧しく支援が求められるところへ移るべきという意見の方もあるかもしれません、「援助する・される」を超えて模索してきた歩み、言い換えれば学び合う仲間を広げていくという方向性は今後も基軸としていきたいですね。



2025年国際研修



川原さんはのちに「その国の伝統や文化にないものは伝わりにくいし、やはりしっかり納得したことでないと本研修生が何を学びたいかを知ろうとした。やり方は問題だと思いました。第2期の国際研修を終えたところで私は発想の転換をしなければならなくなっていました」と語っている。

「二つの出来事」その2

愛知県足助町(現豊田市)にて 1980年

斎藤さんを取材して 感じたこと

編集委員として、AHIサポーターとして、斎藤さんに質問を投げかけ、感じたことは…

「他者」との出会い

50年前、川原さんが出会ったネパールの女性の話は本当に衝撃的でした。家族のために自らの命を諦めることを選んだ若い女性——自分なら助けることができるという医師としての思いを飲み込んで、彼女の強い意思を尊重した川原さん。当時は当たり前であった医療現場での主語が「私(=医師)」から「あなた(=女性)」に変わったのではないかと想像しながら聞きました。

国際研修が、「教え・教えられる」研修での失敗から「参加型」へと変化して来た歴史についても興味深く聞きました。5週間の研修で研修生たちは、それぞれの考え方や経験を持ち寄って他者と出会い、やりとりを重ねる。今年もそれぞれに新たな自分を発見し、新鮮なアイデアを得て現場に戻って行ったのだと思います。

斎藤さんのご専門が文化人類学と聞いて、「なるほど」と思いました。文化人類学は研究者が主観を押し付けず、対象者のあるがままを受け入れる学問。

様々なコミュニティに飛び込んでフィールドワークを重ね、その上で国際協力を考えて来られた斎藤さんのお話はとても楽しく、ワクワクするものでした。

大変なご苦労もあったことと思いますが、好奇心いっぱいの斎藤さんの歩みを少し共有させていただいたような気がしています。そして、他者との出会いを大切にし、相手を尊重、信頼するAHIに共鳴した斎藤さんが川原さんからバトンを受け継がれたことは必然だったのでは、(平野)

川原さんはネパールの女性と出会い、予防、住民主体の健康づくりを担うAHIをつくりました。関係者の中には、弱い立場に置かれた人の権利をより社会的に訴えることを重視する意見が出されることがあります。同じ方向、同じ考え方でなければ良しとしないのではなく、それぞれの考え方がありながら「健康を目指して」という共通目的に向かって、それぞれ

が許容されてきた印象を持ちました。このことは、国際研修で研修生が経験や考え方の違いから、お互い尊重し学びあうありかたとも重なります。斎藤さんが理事長を引き受けたお話で「私のAHIではありません」という風にしていこうとされたからこそ、みんなが伸び伸びとされていた。川原さんについても「引っ張るタイプではなかつた。あるいは引っ張

らせなかつたか?」と語られました。相手を信頼し託し委ねる特徴的なあり方を感じました。これまで、個性豊かなAHI職員、研修生がのびやかに学ぶ姿、ランティアや会員など、居心地のよさを感じてきました。一人ひとりの違いをうけいれ、信頼し、委ねるかかわりがあつたからこそ、一人ひとりにとつて「私たちのAHI」という風土が継続されてきました。かなか少しうつに落ちた気がしました。(岸田)

自らの足元から

外国人労働者が多い近くの町で、地域の人々と関わり続けている斎藤理事長が語るAHIの核。まず医師川原氏のネパール女性との出会いについて。医学が女性には役に立たずむしろ女性の生き様に圧倒された。それは、氏のコアクリスティアントとして「どう生き、どう死ぬのか」の琴線に触れたからではないか。女性の差別を目のあたりにして、社会変革よりも自らの足元からいざり、「ゆえと思われた。私はかねてよりAHI生活体験ツアーの再開を望んでいたが、30年前にツアーリに参加した私にとってそれは、参加型研修であつたし、今も泉を感じているからである。(平野)

国際研修2025 私にとっての5週間

2025年8月25日～9月28日アジア8ヶ国から10名を迎えて国際研修が行われました。テーマは、住民組織のエンパワメント。住民が主体となった保健・地域づくり活動が持続的に行われるよう、住民組織を強めるためには、NGOの立場でどのように支援すればよいかが議論の中心でした。と同時に、各研修生にとっては他者との関わり方や自分自身のリーダーシップを見つめ直す時間になったようです。5週間の研修で考えたこと、得たことを聞きました。（井田）



ピジョン（バングラデシュ）

ドクター・ベイカー福祉協会

慢性疾患の患者の支えあいのグループづくりを進める

住民組織が成長するための支援に役立てたい

この研修は、参加者一人ひとりから異なる知識、スキル、経験、視点を学び、新しい気づきを得られる場です。AHIに来なければ、また参加型研修でなければ得られなかつたものです。

入れ替わり立ち替わり現れるAHIボランティアに深い関心。訪れる一人ひとりに「あなたはなぜボランティアしているの？」と興味津々。研修がいろんな人達に支えられていることを肌で感じたようです。



ナズ（フィリピン）

子どもの権利のためのタンバヤン・センター

貧困地域で子どもや若者を支援する

地域から変化を起こす 健康と希望を育む

この研修に参加する前、自分は参加者に温かく接し、ユーモアを交えて議論を盛り上げることができる良いファシリテーターだという自信がありました。しかし、知識や能力が十分ではないと気づかされ、自ら進んで研修の準備チームにはいり、一所懸命取り組みました。今回学んだことを活かして活動を担う次世代の育成に努めたいです。

日本のアニメが好き！自分自身、今所属する団体の支援を受けていたというナズさん。いくつもの問題を抱える子どもたちを支えることができる地域づくりをしていきたいと考えています。



パニット（カンボジア）

地域支援グループ

住民グループが環境地域づくりの主体になる動きを支援する

学ぶための社会的実験室

AHIは、実践的な知識やスキルの共有を通じて参加型学習を促進し、親しみやすい学習環境を作り出しています。そのおかげで、さまざまな関係者と協力するための方策を立てる力を身につけることができました。

いつもニコニコして穏やか～。趣味は、釣りと登山。パニットさんいわく「人が人と繋がるために山に登るのだ」



ネルソン（東ティモール）

認定NPO パルシック

コーヒー農家の女性たちの保健活動を支援する

今日から始まる明日のリーダー

多くのことを理解し、発見することができた研修でした。女性グループのメンバーのリーダーシップを高めることに努めます。

英語が苦手で研修中、理解するのが難しいときもあったようですが、持ち前の明るさは健在。帰国する研修生を前に涙ぐむインターンの大学生に、「強くなれ！」と励ましの一言。

住民組織が成長するための支援に役立てたい

この研修は、参加者一人ひとりから異なる知識、スキル、経験、視点を学び、新しい気づきを得られる場です。AHIに来なければ、また参加型研修でなければ得られなかつたものです。

入れ替わり立ち替わり現れるAHIボランティアに深い関心。訪れる一人ひとりに「あなたはなぜボランティアしているの？」と興味津々。研修がいろんな人達に支えられていることを肌で感じたようです。



ホック（ベトナム）

地域開発支援センター

病気や偏見のため社会の中で取り残された人たちを支援する

ともに未来をリードする

研修に参加する前は、良いリーダーとは何でも知り、すべてのタスクをこなし、権限を持つ人だと思っていました。でも今は違います。完璧であることがグループ全体の成長につながるわけではありません。

物腰柔らかく、繊細。物事を順序立てて進める几帳面さ。研修序盤は自信のなさからか声が小さく聞き取りづらいと周りから言われたが、その後変化が。。他人の声が聞こえにくくと「もっと大きな声で！」

アオム（タイ）

アジア大洋州エイズ協会

アジア大洋州地域でエイズなどの保健課題に取り組む



参加者の多様な経験から力を得られる場

参加型の学び合いのプロセスを通じて、議論や意思決定に積極的に参加してもらうためのファシリテーションスキルを磨きました。研修で学んだことは、所属するNGO内だけでなく、アジア各地のパートナーNGOとの協働を強めるために活用します。

研修の議論では周囲を見極めつつの発言がキレッキレのアオムさんも片付けは苦手。帰国前日の部屋は雑貨屋さん状態でした。

ノイ（タイ）

タイ保健省全国保健委員会事務局

住民・行政連携の保健問題への取り組みの基盤を作る



ファシリテーションを学び再び地域へ

人生には、楽しい時もあれば、挑戦の時もありますが、落ち着いて状況を把握し、考え、対応すれば、乗り越えることができます。研修が始まったばかりのころは、新しい環境に馴染めるだろうか、英語でうまくコミュニケーションできるだろうか、心配でした。でも仲間から励ましやサポートを受けることができました。うまくいかなかなかった経験も、大切な学びの一部です。

料理をしたり、お皿を片づけたりとグループの中で「お母さん」役をやってていたノイさん。でも最終盤、不満をためてしまっていたことを吐き出す場面もあったそう。

エル・ビー（ネパール）

意識向上と若者の活動フォーラム

働き手が出稼ぎに出ていく地域で取り残される高齢者を支援する



他人の声を聴き、学び、共に変化を生み出そう

それまでは自分が言いたいことをどのように伝えるかに关心が向っていました。今はさまざまな人たちがいる中で、他人の言うことに心を開いて耳を傾けることが大切だと学びました。人生の大きな転機となりました。所属団体で、活動地域で実践したいと思います。

未亡人となった叔母に対する社会的な偏見に不条理を感じ、NGOを志すことになったエル・ビーさん。研修開始直後から活発に発言。でも「場を仕切っている」と他の研修生から指摘を受けて、ふさわしい自分の関わり方を考えなおし、まずは「聴く」ことに努めた。帰国後も団体内で「待つ」努力を続けているそうです。よどみない話しぶりのエル・ビーさんが「聴く」「待つ」を心がけるのは、相当な忍耐が必要だったかも？

アシ（スリランカ）

スタンドアップ運動

工場労働者、特に性的マイノリティの人たちを支援する



新しい時代を作るファシリテーターたちのラボ

AHIに来る前は、私自身の経験に基づく知識を頼りにしてきました。しかしこの研修は皆の知識を共有し、活用できるようにする場を生み出しました。

帰国後アシさんは、工場労働者で作るグループがメンバーの問題を自分たちで解決していくように、複数のグループ間で学び合う取り組みを始めます。

今年も研修生たちがAHIで5週間を過ごし、それぞれの場所に帰つていきました。終始穏やかな雰囲気を感じました。特に印象的だったのは、バングラデシュのピジョンさんがボランティアに深く関心を寄せていたこと。

AHIには期間中、いろいろな人たちがボランティアとしてやってきます。ピジョンさんに「なぜ多くの人がボランティアとして足繁くAHIに通うのか？そのココロは一体どこからくるの？」と聞かれました。答えは人によってさまざまでしょうし、それぞれの社会の状況も関係するかもしれません。

ただ、ボランティアって自発的な行為であるからこそ、AHIの理念や活動への共感が根底にあり、またAHIに携わる人たちの空気感が人を惹きつけているのかも…。そんな思いを抱きました。（井田）



ソックウン（カンボジア）

平和のための若者協会

平和な社会をめざし若者グループの育成に携わる

自分らしく学び、自分と地域を高めよう

この研修は私の地域活動のアプローチを指示型から参加型へと変えてくれました。

場を盛り上げるムードメーカー。モットーは「楽しく学ぶ♪」(Learn with fun!)

人を惹きつける魅力的なプレゼンをするリーダーを目指し、AHIにやって来た。そこで見つけた真のリーダーとは？リーダー観に変化があったようです。



パニット（カンボジア）

地域支援グループ

住民グループが環境地域づくりの主体になる動きを支援する

学ぶための社会的実験室

AHIは、実践的な知識やスキルの共有を通じて参加型学習を促進し、親しみやすい学習環境を作り出しています。そのおかげで、さまざまな関係者と協力するための方策を立てる力を身につけることができました。

いつもニコニコして穏やか～。趣味は、釣りと登山。パニットさんいわく「人が人と繋がるために山に登るのだ」



アーロンさん（左）

2024年度から国際研修のコーディネーション・チームに、元研修生が加わっています。昨年度はサラムさん（バングラデシュ・2023年研修参加）、今年度はアーロンさん（フィリピン・2016年研修参加）です。「何で？人手不足？何かもっとあります！」そんな疑問から話を聞くことにしました。



取材／編集委員 柴田

まず、職員の高田さんにそもそもそのいきさつを聞いてみました。

2023年度に、3年間の中長期方針として、国や研修参加年度を超えて元研修生同士がつながる「学び合うコミュニティ」をつくりうと打ち出しました。これを実現するためにはカギとなる人が必要となります。元研修生がAHIの国際研修の企画から参加者選考、終了後の評価まで関わることは、参加型の面白さを再確認し、同時にスキルアップをする機会となるのではないかと考えました。

これに加えて私は、元研修生が国際研修の企画・運営に参加できるようにしたいと4～5年前から思っていました。元研修生がコーディネーターであれば、研修生の気持ちや考え方をよりよく理解した運



高田さん

営ができる、また活動現場の状況について理解があるので、活動により役立つ研修にできるのではないかと思ったからです。

AHI職員の人手不足も後押しし、2023年からようやく具体的に始めたというわけです。

次に、今年のコーディネーターのアーロンさんに聞いてみました。

一研修中、心がけたことは何ですか？

研修開始当初よく受けた質

会報編集委員が今、気になっていることやみんなにお勧めしたいことを取材して紹介します。

編集委員の取材ノート

File 3

元研修生といっしょにつくる国際研修

間は「アーロン、これでいいと思うか？」です。研修生たちが、私の反応や指示を待っていることが良くありました。その都度、「決めていくのはあなたたちですよ。」と応じました。基本的に「前に出ず待ち姿勢」で臨みましたが、常に、「助言をしあげているのでは？指示をしてしまった？」と、発言を振り返り、自分の行動を問い合わせ直す作業も必要でした。

研修生一人ひとりに対して、日々の話し合いから取り残されていないか、研修に安心して参加しているか、セッションのねらいを達成できているか把握するために、個々の表情をよく観察しました。さりげなく声を掛けることも心掛けました。今回、英語力の問題で内容を十分に理解できず、自分の考えを表現できない様子の研修生がいました。「十分

に理解できているか自信がない」と正直に話してくれたこともあります、いろいろな形でサポートをしました。

また、研修生同士でお互いにサポートする体制をつくることも大切だと思っていました。チームでの話し合いについていけず、チームの役割に十分貢献できない研修生がいました。チームメンバーも、どうしたらその研修生が役割を果たし、皆で一緒になって取り組めるか悩んでいました。そこで、本人とも他の研修生とも何回も話し合いを重ねました。その後本人の態度も積極的になり、同時に質問がしやすいようにゆとりをもって話し合いを進めるなど、みんなで支え合う体制が作られていきました。



少し下がって研修生の議論を聞くアーロンさん（右から2人目）



ジョン・アーロン・マナンキル・ルンバブ（右）

2010年からフィリピン、ダバオ市に拠点を置くダバオ医科大学付属プライマリヘルスケア研修所（IPHC）の職員。現在は、トレーニングチームの責任者。

—今後の計画を教えてください。
1ヶ月半も職務から離れてることを認め、快く送り出してくれた所属団体のIPHCに感謝しています。IPHCでは、多くの研修を行政と協力しながら企画、実施していますが、それらがより効果的になるよう今回の経験を生かしていきます。

また、IPHCでの経験を持つて、AHIが各国の元研修生や関係者をつないで広げようとしている「学び合うコミュニティ」づくりにも引き続き貢献していきたいと思います。

「1ヶ月の内15～20日を住民と共に生活してコミュニティをサポートした経験が、今の仕事の原点になっています」と話されたアーロンさん。常に黒子に徹し、個人やコミュニティのモチベーションを高めていく役割は、そんな簡単にできるものではありません。

でも来年度も元研修生の経験が国際研修の中で生かされるよう、コーディネーターが見つかるといいな、という思いでインタビューを終えました。

ナズさん直伝 アドボ



ゆで卵で飾ったナズさん
特製アドボ。鶏のレバー
も入ってこってり味。

フィリピンで日常的によく作られる肉の炒め煮。その名前は、フィリピンの歴史に由来して、スペイン語のadobar（マリネするという意味）から。豚肉でも鶏肉でもお好きな肉を使って、味付けも家々で違っています。ここでは、国際研修に参加したナズさん流です。



〈材料〉(4~5人分)

- ・鶏もも肉…1キロ
一口大に切る
- ・しょうゆ…1/2カップ
- ・酢…1/3カップ (手に入れ
ばサトウキビから作っ
た酢)
- ・水…1カップ
- ・玉ねぎ…1コ
- ・にんにく…1かたまり (皮
をむいてつぶす)
- ・しょうが…1かけ
- ・ローリエ…2~3枚
- ・粒こしょう
- ・サラダ油…小さじ1
- ・好みに応じて、砂糖、塩、
ナンプラー

〈作り方〉

1. 鶏肉、しょうゆ、にんにくを混ぜる。
できれば30分ほどおく。
2. 鍋にサラダ油を入れ、うす切りしたしょ
うがを入れる。うすく茶色になら
玉ねぎを入れ、さらに1.の鶏肉を入れ、
うすく茶色になるまでいためる。
3. 2.に鶏肉を取り出した後の1.と、水、
こしょう、ローリエを入れ煮立たっ
たら、火を弱めて、肉が柔らかくなるま
で20-30分煮る。
4. 酢を加えて再度2~3分煮立たせる。
5. 酢がきつければ、砂糖を加える。味を
見ながら、塩やナンプラーを加え、さ
らに5分程度煮詰めてできあがり。
炊いたごはんといっしょにどうぞ。

★ お料理ボランティア紹介 ★

国際研修では月曜から土曜までの昼食・夕食を、ボランティアの方たちに交代で作っ
ていただいている。今年初めて参加してくださった手嶋さんに感想を聞きました。

海外の方に料理を作るのは初めてで、不安はありました。職員さんからどん
なものがよいかレクチャーしてもらい、かなり気持ちが楽になりました。また、
いつも「何か手伝うことはある?」と笑顔で声をかけてくれる研修生もいました。
研修も少し見学しましたが、こうやって一所懸命頑張っている人達が世の中に
たくさんいるんだと知ることができたのは、大きな学びで、得難い体験でした。
来年度はあなたも参加してみませんか?ちょっと興味があるくらいでも大丈夫。
ぜひお問い合わせください。お待ちしています♪

(職員 木村)



ご協力をお願いします クリスマス・新年募金 2月末まで実施中!

AHIは、「誰もが尊重され、健康に暮らせる社会」
を目指して、それぞれの場所で健康づくり・地域
づくりを進めるワーカーに学び合いの場を作っ
ています。様々な人たちの経験が共有され、学び合
う仲間が広がっていくよう活動を続けています。

AHIの財政はすべて趣旨に賛同してくださる方
たちの会費・寄付によって成り立っています。ク
リスマス・新年募金は寄付金の5~6割を占める
重要なものです。

ぜひ募金にご協力をお願いします。

【郵便局から】

口座番号: 00870-8-49688

加入者: 公益財団法人 アジア保健研修所

【銀行から】

金融機関: 三菱UFJ銀行 平針支店

口座番号: 普通預金 0750764

名義: 賛助会員口 公益財団法人アジア保健研修所

下記決済サービス(Syncable)
をご利用ください。



編集後記

海外在住2名を含む
編集会議は毎回オン
ライン。今号特集の
インタビューではそれ
ぞれの想いがあふ
れ、質問が尽きず時
間ギレ。もっと深堀
りしたい!そんなア
ツい面々です。斎藤
理事長が語るAHI
のルーツ。みなさん
はどのように感じら
れましたか? (I)

メルマガ・Facebook・Instagram でボランティア・イベント情報・団体近況など、AHIのいまを発信しています。
ウェブサイト (<https://ahi-japan.jp/>) からぜひご登録・フォローをおねがいします。

TEL: 0561-73-1950 FAX: 0561-73-1990 Email: info@ahi-japan.jp 〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-30

発行所: 公益財団法人 アジア保健研修所(AHI) 発行編集責任者: 斎藤尚文 編集・執筆: 会報編集委員会 [井田みのり 稲垣由美子
岸田美穂 柴田貴子 平田敏 平野直子 林かぐみ (職員)] AHI事務局