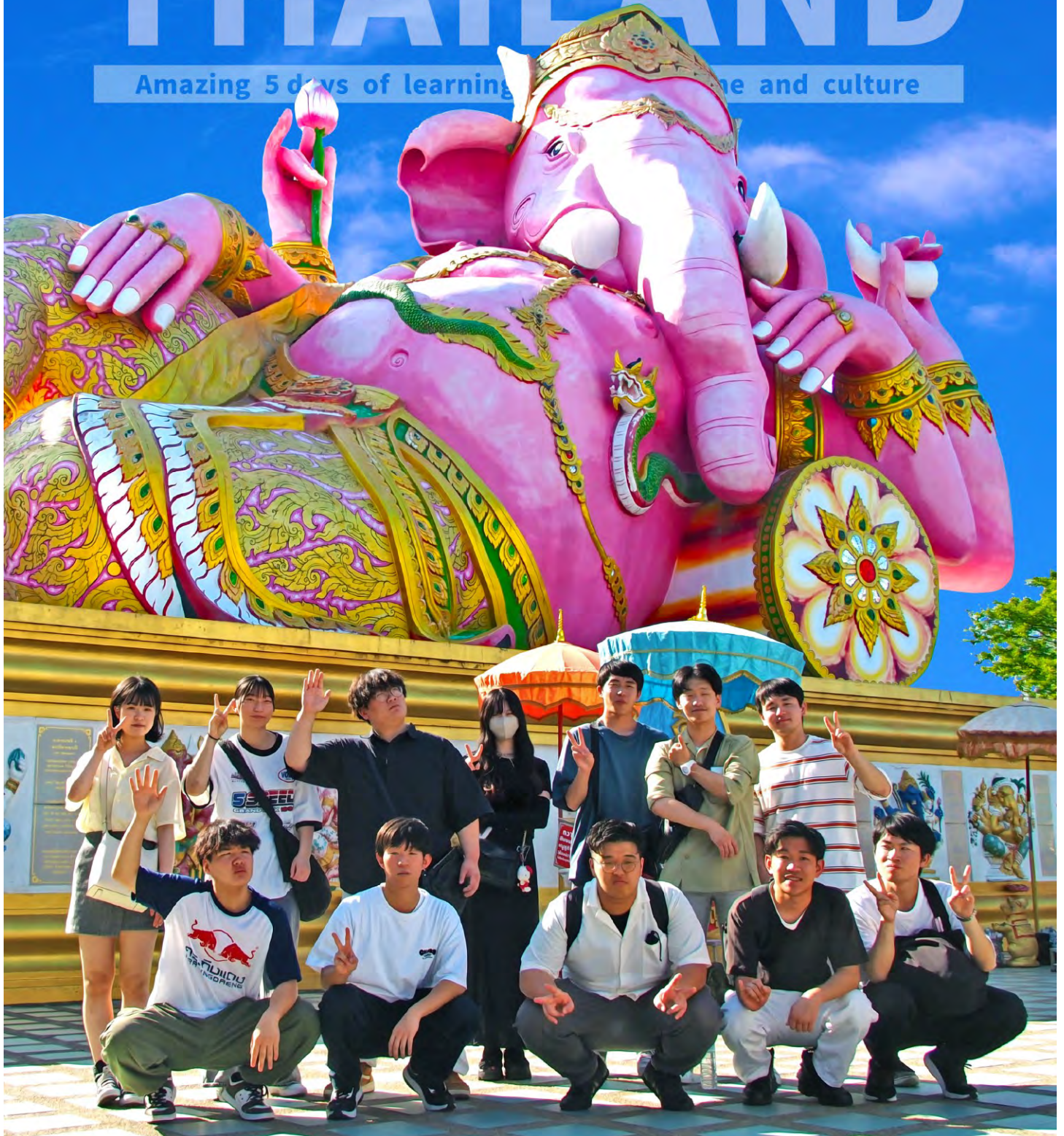




THAILAND

Amazing 5 days of learning and culture





鍼灸師学科・柔道整復師学科合同

タイ研修

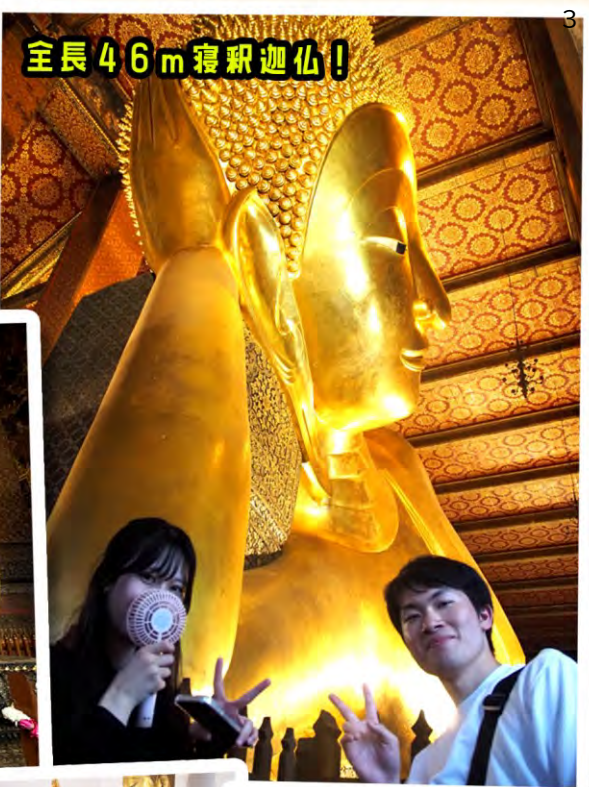


柔道整復師学科 2年

八木 祐樹

僕は柔道整復師学科として海外研修に参加しました。参加費が高く参加するのを迷いましたが、担任の堀口先生に勧められ海外研修に参加することにしました。結論から言わせてもらいます。めちゃめちゃ楽しかったです!! 参加費なんか安く感じるくらいの貴重な体験と思い出、タイの文化をたくさん全身で感じました。タイといえば治安が悪そうだったり、スリのイメージがありますがその真逆で、靴紐が解けていたら解けてるよと教えてくれるくらいとても優しく親切です。タイのおすすめスポットはピンクガネーシャです! 屋台みたいなのが並んで、その奥の大きな神様のガネーシャはとても迫力がありパワーをもらえます。タイ式マッサージの講義では2人のタイの先生が優しくおもしろくわかるまで教えてくれてすごく勉強になりました。ふだん聞ることのない鍼灸の生徒やボス(真田先生♥)とも楽しく思い出を作れてよかったです♥





旅行!

ワットポー!

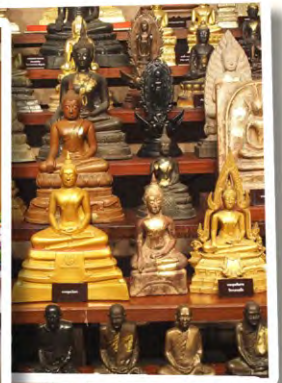


タイではタイ古式マッサージの体験やタイ古来の薬学の見学などをしました。そこで私はさまざまなことを学べたと思います。その中で特に私は初めて海外でしたので、日本以外の場所のどのような生活だったりどのような匂いだったりどのような人間だったり文化などを感じました。それに加え、違う学科の生徒と行かせていただいたので、いっしょのホテルで寝たりいっしょに食事をとったりしたので仲が良くなりました。



鍼灸師学科 夜間部 2年
坂本 憲祐

4 アハイブーベ病院・博物館!



ピンクガネーシャ!



自由時間!

トゥクトゥク!

2024年10月22日 出発 26日 帰国

ダムナンワトゥアック水上マーケット!



おみやげつめつめ



ワットパクナム!



アジアティーク!



全員無事帰国!



SAI NO TSUNO

大谷石

近代建築三大巨匠のひとりフランク＝ロイド＝ライト設計の建築がみられるのは、北米以外では唯一日本のみで、4建築が現存している（うち3建築が一般公開）。最初に手がけた旧帝国ホテル（現明治村に移築）をはじめ、4建築すべてに栃木県宇都宮市大谷町付近一帯で採掘される凝灰岩「大谷石」がふんだんに使用されており、ライトの日本における建築を特徴づけている。斑点状の模様から醸し出される上質で柔らかな雰囲気と、直接加工された細かい装飾は非常に軟らかい大谷石だからこそ可能で、ライト設計の建築と絶妙にマッチしている。

大谷石のお膝元、栃木県宇都宮市内を散策していると、建物の外壁や町中の石畳や階段はもちろん、モニュメントやお寺の石像や墓石にいたるまで、そこら中で大谷石を目にする。大谷石がみられる主要なスポットを紹介すると、まず1932年に竣工された国の登録有形文化財「カトリック松が峰教会」が挙げたい。教会の大部分が大谷石が利用された、日本では珍しい双塔をもつ厳かな教会で、大谷石建築としては最大級だそうだ。

大谷石の採掘場につくられた大谷公園には、採掘跡の岸壁に手彫りされた大観音像がある。高さは約27mもあり、脇の階段で観音さまの胸元ほどの高さまで登ることができる。街並みが一望できるとともに、観音さまの大きさが実

5
感できる。そのすぐ向かいには、大谷石の崖の中に建てられた寺院である大谷寺もあり、壁面に彫られた4mの千手観音は必見だ（撮影禁止）。

産地である大谷町は宇都宮駅から西北約8kmにあり、大谷石は東西4km南北6kmにわたって分布している。採掘の最盛期は昭和40年代で年間89万トンも出荷されてそうだが、現在は約2万トンまで減少している。いずれ枯渇してしまう心配もあるが、総埋蔵量は6億トンといわれ、現在のペースなら3万年は出荷し続けられるというから驚きだ。

採掘は一部露天掘りもおこなわれているが大部分は地下採掘で、地下数十mから最深部で100メートル以上掘り下げ、採掘後には地下に巨大な空間が広がることになる。「大谷資料館」ではその地下空間を見学することができる。圧倒されるほど巨大な地下空間は、イスタンブールにある東ローマ帝国の大貯水槽である「地下宮殿」を彷彿とさせる。神秘的な空間はミュージックビデオや映画・CMなどのロケ地として利用されることも多く、聖地巡礼に訪れる人も多いそうだ。非日常的な体験ができ、大谷石ファンでなくとも訪れるべき日本の絶景スポットのひとつといいたいだろう。日本で巨大な地下空間がみられるスポットは、ここと首都圏外郭放水路しかない（たぶん）。



大谷資料館 採石場跡



餃子像



カトリック松が峰教会



平和観音



大谷寺



ブラタカギ

BURATAGI

新年明けましておめでとうございます。今年もみなさんが元気に学校生活をおくれるよう心から願っています。

2025年の干支は乙巳(きのとみ)です。60年周期の干支の中で42番目に位置し「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。

「乙」は未だ発展途上の状態を表し、「巳」は植物が最大限まで成長した状態を意味します。この組み合わせは、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しています。早い人では具体的な成果が現われ始め、中には大きな結果を手にする人もいます。しかし、すべての人が同じペースで結果を得られるわけではありません。成長の速度は人それぞれであり、中には時間がかかる人もいます。そのため、2025年は辛抱強さが試される年にもなります。すぐに結果が出なくても、焦らず粘り強く取り組む姿勢が重要です。自分のペースを保ちながら着実に前進することで、最終的には望む結果に近づくことができます。まさに学校生活を表している年となりそうですね。

そんな皆さんに今回は関西屈指のパワースポット「湊川神社」をご紹介します。

【湊川神社DATA】 〒650-0015 兵庫県神戸市中央区多聞通3-1-1

主祭神：楠木正成公(大楠公) 配祀：楠木正行公(小楠公)

ご利益：開運招福・厄除・家内安全・交通安全・夫婦良縁・情報業・流通業繁栄・学業成就・商売繁盛

湊川神社は智・仁・勇の三徳を備え聖人と仰がれた南北朝時代の名将、楠木正成公をお祀りし、神戸っ子には楠公(なんこう)さんと親しまれています。楠の緑鮮やかな都会のオアシスは、明治5年(1872)のご創建。安産祈願・お宮参り・七五三・厄除・家族の人生の節目に訪れる祈禱者数は兵庫県内有数。正月には全国から100万人を超える崇敬者が初詣に訪れ、境内は立錫の余地のない程の賑わいです(HPより)。



3年生は毎年JESC認定実技審査を夏頃に受験していますが、私達も試験監督として滋慶学園グループの各学校へ出向いて審査をします。今回は神戸医療福祉専門学校で試験監督として出張したついでに、行って見たかった湊川神社へ参拝させていただきました。とても天気が良く、参拝日和でした。平日でしたが参拝客が多く賑わっていました。



あまり歴史に詳しくないですが、楠木正成公は後醍醐天皇の命を受けて、鎌倉幕府の勢力や新たに武家の政権を立てようとする足利尊氏と戦った武将だそうです。そのお墓が後に湊川神社となるのですが、これが珍しく全国で初めての「別格官幣社」となったようです。別格官幣社とは、古来国家のために功労のあった人臣を祭神とする神社のために設けられたもので、官幣小社に準じて取扱われたとされています。1946年に社格が廃止されるまで、全国にこのような神社が28社つくられたそうです。楠木正成公はそれだけ偉大であり国家へ貢献したということになりますね。

昭和20年の神戸大空襲で消失し、昭和27年に再建された鉄筋コンクリート造の立派な社殿も見どころです。権現造(ごんげんづくり)に似た八棟造(やつむねづくり)で、代表的な戦後の新しい神社建築として知られています。神戸らしいとてもきれいな社殿です。車椅子や足腰に不安のある方にもやさしいバリアフリー搭載の神社で、参拝しやすいです。

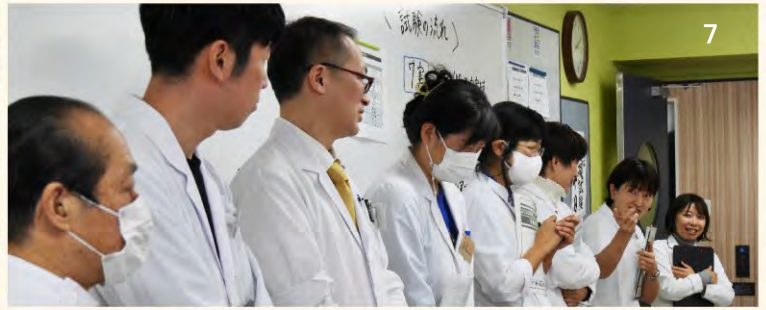


その他にも楠木稲荷神社や菊水天満神社も見どころです。稲荷神社は徳川光圀公が墓碑を建立する以前からこの地に鎮座していたと伝えられているそうです。また菅原道真公をお祀りしている、いわずとした学問の神様菊水天満神社も撫で牛とともにあります。場所的にも合格祈願に参拝しやすいですね。



新しい年を迎えていつもと同じ神社やお寺へ初詣に行くのもいいですが、たまには違うところへ行くのもいいかもしれませんね。厄除けや交通安全、学業成就など目的に合わせて参拝するのは意外と楽しいですよ。参拝するときは暖かくして感染症対策は怠らないようにしましょう。





12月8日に卒業実技試験Bがおこなわれました。1年生からお世話になっている先生方に見られる緊張感や、3年間の集大成をお披露目できるうれしさなどいろいろな思いが入り混じった時間でした。何度も繰り返してきたはずなのに、いつもとは違う雰囲気の中で緊張し手が震え、声も震え、心臓はドキドキでした(笑)

1月に入り国家試験まで残り僅かとなりました。私の願いは昼間部・夜間部全員で国家試験を合格！全員で卒業したい！ みんなといっしょに勉強できるのも、実技できるのもあと少しなので、悔いのない1日を過ごせるようにがんばりたいと思います。





冬にアイス 北海道の冬とアイス、意外な組み合わせに思えますよね？でも、北海道では冬でもアイスを食べる人が多く、もはや冬の風物詩となっています。なぜ北海道では冬にアイスが人気なのか、ひとつ目は暖かい室内です。北海道の冬は外が極寒ですが、家の中は暖房がしっかり効いており、温かい部屋(30℃近く)で冷たいアイスを食べるのが至福の時なんです。さらに北海道は酪農が盛んで、濃厚でおいしいミルクを使ったアイスがたくさんあります。

お勧め限定アイス

白い恋人サンドアイス 北海道土産の定番「白い恋人」のアイス版です。サクサクのクッキー生地で、北海道産ミルクの濃厚なアイスをサンドしています。

北海道とうきびモナカ 北海道の方言で「とうもろこし」を意味する「とうきび」モナカの皮にはトウモロコシのつぶつぶが表現され、コーンパウダーが入っているので、ふわっとトウモロコシの香りがします。

セコマの北海道ミルク セイコーマートで販売されている、北海道産牛乳を100%使用したアイスです。濃厚なのにさっぱりとした味わいが特徴です。

【冬にアイスを食べる際の注意点】おいしいのでつい食べ過ぎてしまうかもしれませんが、冷たいものを食べ過ぎるとお腹を壊してしまう可能性があるので注意しましょう。せっかくの北海道旅行が台無しです。冬のアイス、ぜひ一度体験してみてください！



みなさんこんにちは！今回は最近購入したカメラについてお話しさせていただきます！今回購入したカメラは台湾発のトイカメラ！Paper shootです！このカメラは見た目がカッコいい上に、厚さ1cm・重さ80gと軽く、持ち運びが楽で写真の仕上がりはフィルムっぽい雰囲気でもエモい写真が撮ることが可能な有能なカメラです！撮影後の写真はパソコンなどでSDカードを読み込む式なので、どんな仕上がりになっているかもワクワクして撮影を楽しむこともできます！お値段も約3万円で手を出しやすいカメラになっています！その他にカバーの着せ替えや、撮影モードを変えられたり、動画撮影も可能でいろいろな楽しみ方をすることもできます！まだ購入したばかりで写真を撮っていないので、次回のHalo-Halo66号に投稿させていただきます！これから愛用していこうと思います！



特別講義

夜間部1年、日備野です。今回、特別講義に鈴江恭子先生が来てくださいました。今年卒業してすぐに開業なさったとんでもなく行動力のある方です。開業してすぐの方にお話聞く機会はあまりないので、よりリアルで私達が今すべきことを聞くことができました。

鈴江先生は学校生活のときから勉強・技術はしかり、開業に向けての準備をしていたそうです。この計画性のある行動力にとっても感激しました。分野は美容メインですが、後々は治療を含めた施術をしたいと仰っていて、私も鈴江先生みたいにずっと目標のある治療家になりたいと講義を聞いて思いました。

実技の講義ではピコリナという機械を使って電気鍼をしてくださいました。術後、被験者の山口先生の表情がとても元気になっていました笑 ピコリナも他の機械を試した上で選んだそうで、どこまでもこだわりがあって凄い方でした。もう少し暖かくなったら鈴江先生のところへ足を運びたいと思っています。講義後、先輩たちに囲まれた鈴江先生にほっこりしました。鈴江先生の笑顔がほんとうに素敵でした！



鍼灸師学科 夜間部1年 日備野 知愛

鈴江恭子先生

みなさんはじめまして、首藤沙綾と申します！
 京洋医療専門学校 柔道整復師学科・鍼灸師学科を卒業し、卒業後は不妊治療専門の鍼灸院で女性疾患について学ばせていただきました。
 去年から完全にフリーランスとして出張鍼灸をメインに活動しています。昨年の12月に自宅サロンもオープンいたしました。

2022年ごろからは業務委託という形で、勤め先の鍼灸院からベトナム出張というチャンスを得たとき、毎月10日間美容施術をメインにベトナムの方へ施術させていただいたり、その翌年は同級生から誘っていただき、沖縄の与那国島という離島への出張鍼灸などと本当に多くの経験をさせていただきました。

異文化のベトナム・日本の最西端の与那国島。言語の違いや文化の違いなど、ぶつかる壁は本当にたくさんありました。1人でできることは実際には限られていて、来てくださる患者様、サポートしてくれる周りの方や仲間がいるからこそその自分なんだと改めて学ばせていただいた時間でした。違う国・違う文化だとしても、結局は人対人。心を込めて目の前の方と接することの大切さを感じることができました。

もともと開業志向はありましたが、患者様と関わっていく中で、その気持ちはより大きくなり、単に施術するだけではなく、もっとお一人お一人が安らげる空間、そして心や体にある重みがかふつと抜けるような、心身ともに安らげる場所を自分自身で作っていききたいと思いました。まだまだ私も発展途中です。新たな出会い・ご縁を大切に進んでいきたいと思っています。



臨床家の声を聞け



卒業生リレー連載

第21回

17期生 夜間部 2020年度 卒業
 鍼灸サロンcono 院長
首藤沙綾先生

鍼灸サロンcono
 〒662-0975 兵庫県西宮市市庭町4-20



「在学中のみなさんへ」
 やってみたい！ということはとにかくなんでもやってみてください！自ら足を運んでみることで、そこで出会う人たちや見る景色はこれからの自分にとって間違いなく大事な経験値になります。しなかつたらよかつた…と思うことも、それもまた経験。回り回って絶対に自分のためになると私は思っています◎遊びも勉強も全力で学生生活楽しんでください！





肩にはじめて鍼を刺されてどんな感じが最初は不安でしたが、実際にされてみると気持ちよかったです。私は昔野球をしていましたが、肩と肘を故障してからはボールを投げることを控えていました。肩の突っ張る感じがずっと取れなかったからです。山本先生に鍼してもらった後は肩の突っ張りがなくなり、今では普通にキャッチボールできるようになりました。機会があれば次は肘の治療してもらいたいです。

私がこの授業で感じたことはプロ野球の現場では選手だけではなく治療者も結果をさなければならぬ厳しい現場であると知りました。その中で結果を出せるスポーツ鍼灸に興味を惹かれました。私も山本先生のような結果を出すことができる、立派な鍼灸師になりたいです。



特別講義



プロ野球選手のトレーナーをされている手嶋先生に、肩回りのストレッチと鍼を教えてくださいました！
実際の現場ではどのように鍼をしているかだけでなく、開業に関するお話も聞けてとてもいい経験になりました。今後も将来に向けて勉強と実技の練習をがんばっていきたいです。



大阪府鍼灸師会での英会話研修会 英語講座担当 南 雅子 先生

1月5日に大阪府鍼灸師会で、スポーツ鍼灸ボランティア活動における大阪マラソンケアサポートのための講習会が開かれました。実技研修の前に2時間の英会話研修があり、昨年に引き続きレッスンをさせていただきました。前は外国人ランナーの参加が思った以上に多かったそうで、皆さん熱心に講義を受けてくださいました。

昨年は寒いいうえに雨も降っていたので、低体温症(hypothermiaハイポ)の患者さんも結構出たとのことで、その対応のための英語フレーズなども練習しました。特に寒い日は、"Freezing"(フリージング、凍えそうですね)と声かけるだけで相手の方がほっとされていいですよと伝えましたが、昨年もそれで反応してくれるランナーさんがたくさんいらしたとのことです。その流れから"Are you OK?"(大丈夫?)と体調確認をするのが現場ではスムーズだと思います。

リクエストがあったトイレや更衣室への案内、お礼の表現、すぐに使えるさまざまなフレーズなどを練習した上で、当日のランナーへの鍼灸のケアサポートのための模擬会話の練習をペアでしてもらいました。最後はイベント活動では押さえておきたい緊急時のフレーズの練習を全員でしました。

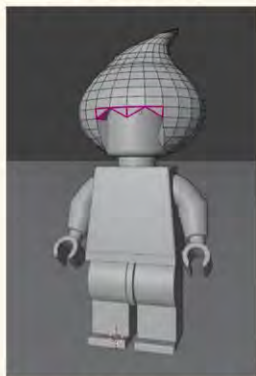
今年も東洋医療の鍼灸師学科の生徒さんも参加してくださっていてとても嬉しかったです。実践で使ってみたいと思う皆さんとの研修会は私にとっても有意義な時間でした。 Take care.



ひきこもり日記 山本岳

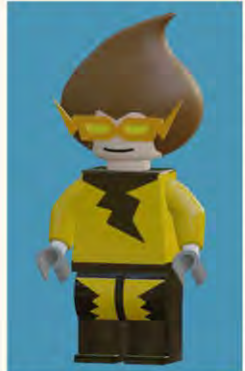
① モデリング

これが一番時間がかかりました。三面図を用意してボディ部分をまずは作成しました。そのあとに鬼門である髪の毛です。いい感じにホイップ感を出しつつ、最後はスムーズという機能を使って、つるんと仕上げてみました。いい感じです。



② テクスチャペイント

これは難易度が低かったです。UV展開と呼ばれるどの部分にどのテクスチャをり付けるかの作業が、最初うまくいかず思い通りじゃない場所に色がついたりしましたが、だんだんリアルになっていくのが楽しかったです。



③ リギング

これはモデルの骨組み作業です。実際にモデルを動かす時の骨となる部分ですね。これ自体はかんたんでしたが、次のところで今回一番のつまずきポイントが発生しました。



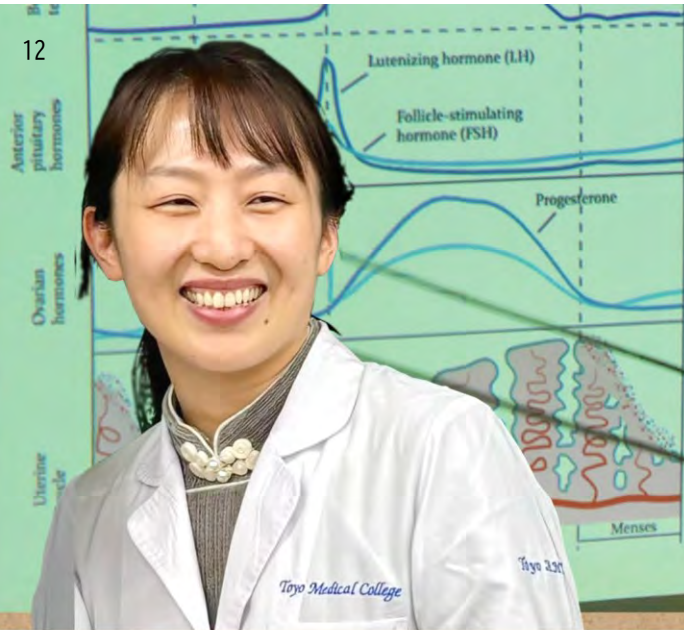
④ スキニング

骨と肉を引っ付ける作業ですね。これが一番時間がかかりました。夜な夜な作業しているので集中力もなく骨だけ動く時間がひたすら続いていました。

最終的には、関連付けの設定の見直しや面の向き修正、余分なポリゴンの削除をおこない、



うまくなりました！万歳してくれてます！
ということで、今回は、3Dモデリングができるbenderというアプリケーションをがんばってみました。ついに鍼灸師学科のキャラクターが2Dから3Dとなりました。いろいろとこころですます活躍してくれそうですね！ちなみにこの子名前がまだないそうなので募集でもかけてみようかなあと思っています。近い将来お披露目できるといいですね！



均值	40.68	0.92	7.70	4.22	12.02	0.29
标准差	19.55	0.52	1.86	1.75	6.09	0.14

排卵前峰值

	E ₂ pg/ml	P _{ng} /ml	FSH _{UIU/ml}	LH _{UIU/ml}	PRL _{ng/ml}	T _{ng/ml}
均值	291.08	1.49	15.95	52.98	15.62	0.39
标准差	75.61	0.37	7.76	24.35	7.88	0.15

黄体期峰值

	E ₂ pg/ml	P _{ng} /ml
均值	190.47	20.31
标准差	72.26	5.94



特別講演会

不妊症の鍼灸治療 中医学に基づく 卵巣機能活性化へのアプローチ

浙江中医薬大学附属 第一病院 鍼灸科副主任 医師

陳姍 先生



最近不妊治療に少し興味があったので、今回のセミナーに参加しました！中国鍼を実際に見たのですが、思ったよりも長くて太いのには鍼管なしでそのままお腹に刺してたので薄!!ってなりました。衝撃的でした笑笑セミナーで配布された症例の資料を見て、改めて不妊治療に対しての鍼灸の効果がわかったのと、不妊にさまざまな原因があることも知れてすごく勉強になりました！もっと興味が湧きました😊



東洋医療専門学校 鍼灸師学科 **特別講演会**



質問部3年 中村チエリ

不妊治療のはひふへほ

第11回 卵がたくさん! 多嚢胞性卵巣症候群 polycystic ovary syndrome : PCOS その2

多嚢胞性卵巣とは次の1~3の全てを満たすものです。
「1. 月経周期異常（無月経、揮発月経、無排卵周期症）」
「2. 多嚢胞卵巣（エコーでたくさんの小卵胞が見える。
あるいはAMH高値）」「3. アンドロゲン過剰症 または
LH（黄体形成ホルモン）高値」。

妊娠したいのに排卵しません。相対的に低いのがFSH（卵胞刺激ホルモン）なので、治療はFSHを上げるお薬（クロミフェン等）を投与して卵を成長させます。ところが気をつけないと卵が複数育ってしまいます。

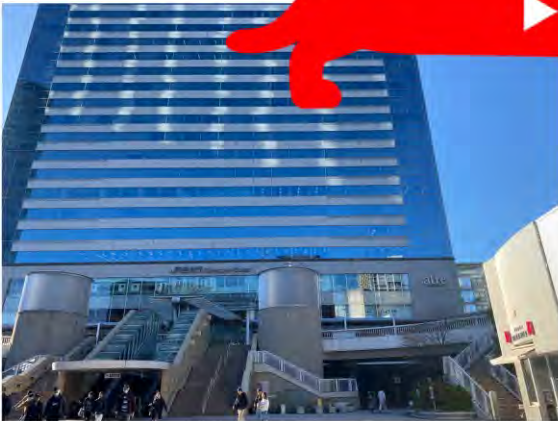
そもそも卵子は月経直前には複数見えるのが月経8~10日目に1つに絞られ（主席卵胞）ます。これは多胎妊娠を防ぐ為にFSH量を一度下げ、育ちの良い1~2個以外は退縮させているように見えます（生理学の教科書のFSHの分泌量の図を確認してみても）。タイミングや人工授精の場合は複数の卵が排卵しそうであれば、その周期は残念ながら見送りとします。

では鍼灸治療を追加したら卵が複数育って、その周期を無駄にしてしまうのでしょうか。おそらく無いです。ほぼ無いです。でも15年くらい不妊治療を看板に掲げていて、一人だけありました…1回の鍼灸治療で複数育ってしまったんですね。患者さんは医師に「何したの?」と言われたという…(´・ω・`)。そこで対応策は本来5日~1週間に一度鍼灸治療のところを、病院で診察して主席卵胞が絞られた段階まで待ち、そこから鍼灸治療を開始としました。幸い、お子様を無事に授かりました。授かるために介入した鍼灸が必ず良い結果を招くとは限らないのです。



▶ RyuTube Diary Miki Takenaka

りゅうチューブ日記 竹中美樹



最近のりゅうちゃんですが、一番軽い体重の時で5.8kgです。寒くなり動き回るのも億劫なためか、体重を図ると6.0kgでした。おやつあげすぎが体重に影響しています。ヘルニアの手術から無事お家に帰ってきましたが、経過は良好です。少しずつ後ろ足も動くようになってきました。お尻が重たくて長時間は立てませんが、きちんと歩けるようになりました。3回ほどりゅうちゃんに鍼治療と灸治療を施しましたが効果は不明です…。

11月31日から12月1日に東京の品川に行ってきました。目的は第67回比較統合医療学会学術大会に参加です。品川フロントビルの会議室でコンパクトな

学術大会会場でした。「統合医療」とは、西洋医学を基盤にした一般的な医療と補完代替医療を併用した医療と定義されています（米国国立補完統合衛生センター）。補完代替医療には鍼灸・漢方・栄養療法・サプリメント・ホモトキシコロジー・光線療法などがあり、これらを現代の医療にどのように加え、併用するかを研究・応用するのが統合医療の目的となります。これをさらに発展させ、さまざまな医療分野を比較、統合して考察し論議するのが「比較統合医療」です。比較統合医療学会は獣医師の先生方が鍼灸治療や漢方治療を学ぶ場として発足しました。今では医師・看護師・歯科医師の先生方が会員となっており、医療関係者が参加する学会となっています。

人に対する鍼灸治療ではなく動物に対する鍼灸治療の有用性や発表をぜひ見たくて参加してきました。会場ではほぼ獣医師の先生か業界関係者の方しかないので居場所がなかったのですが、協賛している企業のブースをまわっている



となんとセイリンさんのブースを発見しました。お話を聞いてみたところ、獣医師の先生もピコリナを使用しているとのこと。動物に対する鍼灸治療のイメージとして犬の模型に鍼を刺していました。使い方がおもしろくて写真を撮らせていただきました（ハロハロ通信掲載の許可もいただきました）。ちなみに今回の鍼灸師の参加者は竹中1名でした…。

せっかく参加したからには教育演題をしっかり拝聴し企業様よりサンプル（動物用サプリメント等）をいただき充実した2日間でした。品川フロントビルの中にある伊右衛門カフェで休憩をして、宿泊したホテルの前にあるラーメン屋さんでつけ麺を食べました。来年も機会があれば比較統合医療学会学術大会に参加したいと思います。





NORIKA FUJIWARA



みなさん、新年あけましておめでとうございます！
本年もよろしくお願ひいたします。

今回は年末ネパール旅を紹介させていただきます！
「人生一度は“ヒマラヤ山脈”を見てみたい！」と思いネパールに決定！！
12月26日から旅がはじまりました！ 久々の夜行バスは快適でした！！ 成田
発→ダッカ(バングラデシュ)経由でネパールへ。

ネパールの首都カトマンズには27日夕方に到着し、そのまま1泊！
次の日よいよ「ヒマラヤ山脈」を見るため、飛行機で約20分かけポカラ
の町へ。ポカラは、カトマンズより西へ約200kmのところであり、標高は
827mとカトマンズに比べて低いみたいですが、この標高の低いポカラの
すぐ近くに8000m級の山々がそびえ、低地にながらも「ヒマラヤ山脈」
を見ることが出来る町です！ *カトマンズ標高1355m

ポカラに到着後は「ヒマラヤ山脈」を眺める絶景ポイントまでトレッキング
グ！ AUSTRALIAN CAMP～ダンブスのトレッキング！！ 軽いトレッキングの
はずが鬼ハード！！ 2時間山を登り続けました 🔥

日本から約42時間かけて見る「ヒマラヤ山脈」は絶景 ✨！！
そのまま山で1泊し、次の日は朝早く起きて日の出を楽しみました！
こうして、ポカラから再びカトマンズに移動し、カトマンズの町を散策。
移動の飛行機の中から「エベレスト」も拝むことができました ✨！！
カトマンズの町では、世界遺産の『スワヤンブナート』へ！ ネパールで
最も古い寺院で、仏塔まで385段の階段を上り辿りつきました！ 仏塔には
四方にすべてを見通すという『ブッタイ』が描かれています！ ♪

別名「モンキーテンプル」と言われるだけあって野生の猿だらけで恐ろし
かったです…。

ネパールでは主にヒンドゥー教が信仰されていますが、インドから伝わ
ったネワール仏教やチベット仏教なども信仰されていて、チベット仏教の聖
地『ボダナート』にも行ってきました！

ほかにも！ なかなか会うことが難しい「クマリ」にも会いました！
「クマリ」はネパールに住む「生きた女神」！ 血のけがれのないネワ
ール仏教徒のサキャ出身の少女から選ばれ、選ばれた少女は「クマリの館」
と呼ばれる住まいに移り生活しています。「クマリ」は1日約2回、その
姿を見せてくださるそうですが、いつ姿を出してくれるかはわからず「ク
マリ」の気分次第なので、会えるかは「運」！ 笑 そんな「クマリ」に会
えて、幸先良いです ✨

まだまだ、ネパール旅では旅友のネパールの友人宅へお邪魔して、ネパ
ール人の生活を覗かせていただいたり、ネパールの3大都市の1つ「パタン」
に連れて行ってもらったりと充実！

帰国時も、ダッカ(バングラデシュ)を経由したので、入国手続きに手こず
りながらも4～5時間くらいダッカの町を散策しました！ 今回の旅でネパ
ールとバングラデシュ(入国した！)2か国制覇！！ 6泊9日、とても濃い時
間を過ごしました！

みなさんも人生一度は「ヒマラヤ山脈」を拝んでみてはいかがでしょうか！！
ネパールは世界遺産がたくさん！ お土産も充実！ 藤原はカシミア100%の
マフラー4つ買いました！w ぜひ行ってみては ♡

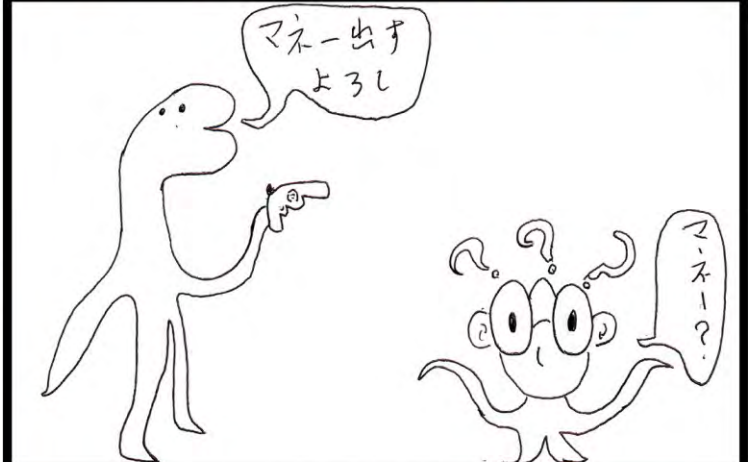


ダンブス

ポカラ



超クール!
超シュール!
超アール!
抱腹絶倒!
4コママンガ
TNGTO
マネーロンダリング





名鉄観光

MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.

大阪第1支店 大阪府大阪市中央区難波 4-7-14 (難波フロントビル 11階)

電話 (06)6645-8080 担当 横山・中沢

海外 視察旅行・研修旅行・見本市ツアー **国内** 各種学会イベント手配・合宿
幅広くお取扱しております。