たびえもんは旅のチカラでみんなの夢をかなえる会社です！
Web: http://tabiiku.org/　Tel: 03-6914-8575

TABIEMON

たびえもん通信
第69号
2017年12月1日発行

たびえもん　検索

facebook　Twitter

最新の旅行事情や旅のコツ、
美味しいレシピもご紹介します。
公式サイトやメルマガのほか、
本音満載のブログもぜひご覧ください。

社長ブログ「旅ときどき育児」http://funeshu.blog59.fc2.com/
副社長ブログ「たびえもん【ごっちん】ブログ」http://gotchin.tabiiku.org/

たびえもん旅の思い出
独裁政権は悪いのかの巻

ジンバブエで37年間も政権の座についていたムガベ大統領が辞任しました。長期独裁で国内の経済は疲弊し、極度のインフレにも見舞われました。

一般的に「独裁＝悪」のイメージがあります。北朝鮮なんか、まさにそうですね。でも旅をしていると時々、答えが分からなくなることがあります。

たとえばシンガポール。「明るい北朝鮮」とも言われるように、一党独裁で国のトップは世襲しています。それで国民が困窮しているかと言えば、今や日本よりも1人当たりのGDPは高く、アジアで一番の先進国です。

あるいはシリア。世襲のアサド大統領による独裁ですが、以前はとても治安が良く、夜でも安全に歩ける国でした。「アラブの春」と呼ばれた民主化運動の末、国が分裂し、ＩＳ（イスラム国）を生み出してしまいました。

決して独裁が良いと言いたいわけではありません。でも民主主義が万能なわけでもありません。ムガベもかつては白人支配を破った英雄でした。人々が安全に暮らせているか、市場にモノが並んでいるか。旅先で考えさせられることは多いのです。（ふねしゅー）

たびえもんの日常を旅して
睡眠は万能薬の巻

今年の9月でカフェを閉め、生活はがらっと変わりました。まず、1日9時間寝ています。最初は寝過ぎやろっと罪悪感がありましたが、日中眠くならず、頭の回転が失速しません。何でも前向きに物事を捉えられるというか…脳みそが疲れなくなりました。同じ事ばかりぐるぐる考えて前に進まない状況が減ったように思います。

事務仕事で落ちていく筋力を食い止めるにはどうしよう？　という問題に対して「ジャージ買って走ろう」とすぐ思い立ち、実行に移せているのも十分に寝ているからだと思います。

そして朝一番に走っていると「あれはこうしよう」と仕事や家事の改善アイデアが次々浮かび、またすぐ実行に移すという好循環。

起きている時間が短く、何でも早く終わらせたいから、ガッと集中するメリハリある生活になってきました。

十分な睡眠って、健康や美容はもちろん勉強にも仕事にも効く万能薬なのではないかと最近思います。今の自分を良くしたい人は、とりあえず沢山寝てみてください。体を休ませるというよりは、脳みそをとことん休ませるのが大切です。（ごっちん）

●ちょっと一息●
なぞなぞコーナー

Q．アフリカの壮大な国立公園のサバンナ、でも動物は現れず、代わりに蛾の大群が飛んできたんだって！　正解は裏面だよ！⇒

⇒なぞなぞの答え

Ａ．クルーガー（来る蛾）
南アフリカの広大な国立公園
四国と同じくらいの面積があるそうです
ライオンやゾウなど野生の宝庫です ^^

旅行のお問い合わせはお気軽に！
Web: http://tabiiku.org/
Tel: 03-6914-8575
株式会社たびえもん
東京都知事登録旅行業第３-６５２３号
全国旅行業協会正会員

◎１２月のおすすめ旅行

滝と動物！南アフリカ大冒険

壮大なクルーガー国立公園、
世界３大瀑布ビクトリア、
ケープタウン＆喜望峰、
いざアフリカの大地へ

ご予算…お１人35～70万円（２名様の場合）

たびえもんはあなただけの旅をご提案します。
合言葉は「夢をかなえる自由な旅づくり」。型どおりのパッケージツアーではなく、お客様１人１人のご希望に沿った、アレンジ自由の旅づくりを得意としています。
こだわりハネムーン、冒険１人旅、子供と一緒の旅など、お気軽にお尋ね下さい！

◎１２月のレシピ
『カヤジャム』

シンガポールで国民食と親しまれるカヤトースト。中に挟むカヤジャムは、スーパーに売っている食材で簡単に作れます！

≪材料≫
ココナッツミルク　１００cc
グラニュー糖　４０ｇ
卵　１個

≪作り方≫
１）材料全て鍋に入れ、よく混ぜ合わせる。
２）弱火にかけながらクリーム状になるまで混ぜ続ける。

≪ポイント≫
ガスの火は可能な限り弱火で。
ココナッツミルクは
良質なものを使うとクリーミーな仕上がりになります。

こうしてできたカヤジャムを薄切りトーストにつけ、有塩バターのかたまりを少しのせ、もう一枚のパンで挟んで食べます。

カヤジャムってどんな味？
ココナッツ風味のカスタードクリーム、でしょうか。
果物で作ったジャムを想像するとちょっと違うかも知れません。ほっこり甘い、おやつにどうぞ。