7/8,　am4:00 に起床し，5:00 に出発．成田空港第二ターミナルまで 2 時間弱のドライブ．駐車場に停め MAS の KL 経由 KK 便にチェックイン. チェックイン時に MySejahtera の中の Travellers Card の色が青であることと 3 回ワクチンを打っていることを Digital Certificate 上で確認を受けました．成田から KL への便の搭乗率は 3 割程度. KL から KK への便はフルブッキング．機内では全員マスクを着用．久し振りに MAS に搭乗して機内サービスが向上していることに驚いきました．KL で KK 便を待っているときに安倍元首相が凶弾に倒れたことを知りました．23:00 に KK に到着．Jesselton Hotel にチェックインして 7/9，am2:00 に就眠.

7/9，am7:00 起床し，朝食として魚入りのお粥を食べ，BATA でスニーカーを購入す．街行く人はマスクを付けている．私と桃代分の SIM カード購入し, 天天で麺料理を食べた後, 14:00 に迎えに来てくれた Rustin の車で Ranau の Slagon Homestay に直行.17:00 到着（RM200）．2 年以上保管していただいてた衣類が殆ど湿気ていなかったことは幸運でした．WiFi の性能が大幅に向上しており，NHK プラスを見るために VPN を設定したが結構使えそうです．大相撲中継や大河ドラマを PC で楽しめそうです．室内整理に時間を要し 24:00 就眠.

7/10,　am6:30 起床，血圧が異常に高い．疲れが蓄積していたのでゴルフに行くのを止めて終日休養することにしました．朝食時に出たお粥が喉を通らず昼食時に食べました．大相撲を見ようとしたら生憎停電．ほゞ一日横になっていました．ここは高原であり，エアコンが無くても涼しい.

7/11，am7:00 起床，9:00 にゴルフ場に送って貰う．トローリーを引きながら 4 番ホールまでプレイをして今日はここまでにする．町に行くため知り合いの運転手に電話したがすべて繋がらない．2 年半のブランクを感じる．バスミニも来ないので歩きました．上り坂を喘ぎながら上りインド料理の店フィルダウスでマトバ，ピクルス，ラッシー×2 で昼食を済ませる(360 円）．体温計，朝食用食材などを購入して，スラゴンホームステイに戻りシャワーをして昼寝．夕食時に Othman さん，Lungkiam さんと歓談しました.

7/12，am6:30 起床，体温，血圧とも正常．9:30 から 3 時間かけて 9 ホールを回る．前後にプレイヤーがいないのでアプローチを何回かやり直すなどする．加齢により飛距離が落ちたのでアプローチとパターの精度を上げなければいけないと思っている．ゴルフ場のレストランで昼食を摂り帰ることにしました．注文をするときに塩分を控えめにするようにと付け加えることを忘れていたら案の定私にはしょっぱい炒飯が出てきました．こちらの料理は塩気が強いので必ず塩分を控えめにしてくれるよう頼むことにしています．ある運転手に電話をしたら自分の車が壊れているので息子の車で迎えに来てくれました．有難い．NHK プラスを介して朝ドラを見ました．

7/13，今日も 9 ホールを回りました．コースはよく整備されています．キナバル山が少しだけ顔を出してくれました．プレイ後，昼食を摂るため町に出ました．タンジュンプトリに行ったら店が移転していました．イエンピンに行ったらメニューを絞って営業していました．ラナウでも 2 年半のコロナとの戦いが大変だったことを推測できます．

今日で 4 日連続プレイです. 手引きカートを引きながらプレイするのでかなり疲れるけど，少し身体が慣れてきた気がします．スタート前に Dusia さん，Imelda さんと写真を撮りました．Mahmud さんが私に会うためにクラブまでやって来てくれました．

I played everyday for 4 days until today. I'm pretty tired because I play while pulling the trolley, but I feel like I'm getting used to it. Before the start, I took a photo with Ms Dusia and Ms Imelda. Mr Mahmud came to the club to meet me.

明日，明後日に開催されるコンペに備えて整備が行われるので今日はゴルフ場はクローズでした．午後から降った雨は夕方に止みキナバル山が夕焼の空に映えていました．終日休養しました．

The golf course was closed today as maintenance will be done in preparation for the competition to be held tomorrow and the day after tomorrow. The rain that started in the afternoon stopped in the evening, and Mt. Kinabalu was floating in the sunset sky. I took a rest all day.

Slagon Homestay から町まで歩くことにして出発しました．キナバル山が少しだけ姿を現してくれました．丁度半分くらい歩いたところで走ってきた車の人が乗るように勧めてくれたので客家フードコートまで乗せて貰いました．海鮮お粥，焼き餃子，紅茶 2 杯を昼食として注文しました．（RM23，￥690）トマト，キュウリ，マンゴ，リンゴジュースなどを町で購入して Slagon Homestay に戻りました．

We decided to walk from Slagon Homestay to the town. Mt Kinabalu has appeared a little. When we walked about halfway, a stranger recommended us to get in his car, so I asked him to take us to the Hakka food court. I ordered seafood porridge, grilled dumplings, and 2 cups of tea for lunch. (RM23, ￥690)　we bought tomatoes, cucumbers, mango, apple juice, etc. in the town and returned to Slagon Homestay.

今日も町まで歩きました．キナバル山に雲がかかっていました．体重計，体温計などを購入して Slagon Homestay に戻りました．NHK プラスを介して大相撲観戦．

We walked to the town today as well. There was a cloud over Mt Kinabalu. I bought a bathroom scale, a thermometer, etc. and returned to Slagon Homestay. Watch the sumo tournament via NHK Plus.

今日はキナバル山を神々しいと感じながらゴルフをしました．カダザンドスン族には亡くなった人の魂はキナバル山で永眠するという言い伝えがあります．プレイ後桃代およびマムー御夫妻と歓談し先月末に素晴らしい友であるヤヒンさんが亡くなっていたことを知り大変ショックを受けました．今頃キナバル山で安らかに眠っておられることでしょう．

Today I played golf while feeling that Mt Kinabalu was divine. Kadazandusun has a legend that the souls of the deceased will sleep forever on the mountain. After playing, I had a chat with Momoyo and Mr and Mrs Mahmud and was very shocked to learn that my wonderful friend Yahin passed away at the end of last month. He is sleeping peacefully on the mountain by this time.

7/19，プレイを終えて帰りの TAXI の手配をしているときに知らないプレイヤーが送って呉れると言うので乗せていただきました．Slagon Homestay と彼の家は反対方向であるのに回り道をしてくれました．名前を伺い FB フレンドになりました．夕食は Othman さんのご家

族と一緒に摂ることになり歓談しながらご馳走をいただきました.

7/21，パンデミックで国境が閉鎖されていたので約 2 年半ラナウに来ることが出来なかった．その間滞納していた RGCC の会費をプレイ後支払いました．RGCC の社長である Eshel やキャップテンの Nazri Yakub に会うことができました．Slagon での夕食に鹿肉を甘辛く煮漬けたものが出て美味しく頂きました.

今朝はキナバル山がくっきりと見えました．コースはよく整備されており毎日気持ちよくプレイしています．後ろから上手なプレイヤーが来ると先に行ってもらいマイペースでプレイしています.
I could see Mt Kinabalu clearly this morning. The course is well maintained and I play comfortably every day. When good players come from behind, I ask them to go first and play at my own pace.

7/23，土曜日ゆえ多少込むかもしれないと想定し，ゴルフを休み一日休養することにしました．昼前に連日のゴルフの疲れからか微熱が出たので休んでよかった．夕方には平熱になり疲れも解消したように感じました.

Covid-19 のせいで日本やマレーシアの国境が約 2 年間閉鎖されました．私と Momoyo は毎年 2 回ラナウに来ていましたがパンデミックの期間中来ることが出来ませんでした．今回は 7/9 にラナウに来ましたので今日で 19 日経ったことになります．2 年間のブランクを取り戻しラナウの生活に慣れてきました．ゴルフ場はよく整備されており初めて見るプレイヤーがだいぶ増えています．光ファイバー網が構築されていたことは有り難いことです．PC を VPN に接続すると NHK プラス，TVer，AMAZON プライムビデオなどを見ることができます．LINE とよく似たアプリ WhatsApp でチャットをする機会が多いのでスマホの小さなキーボードを押すことが多くなりました. スマホの画面を PC にコピーし PC からスマホを操作することができる SCRCPY が使えそうです．閉鎖したレストランが数軒あるので HP「ラナウのご紹介」を更新する必要があります．ラナウの町でバスミニをあまり見かけません. 人の流れがパンデミック前に戻っていないようです. 街行く人の約８割がマスクを付けています. オスマンさんのご家族は皆様ご健在です.

8/3，毎日良いコンディションの下でプレイをしています．ここはキナバル山麓の高原にあり赤道直下でありながら海浜地区に比べると涼くエアコンは不要です．日中は32℃位になりますが，日陰に入ると汗が引きます．汗をかき水分を補給しながらプレイをしています コースは空いているのでミスショットをした後ミスの原因を確認するためもう一度打ったりします．アプローチショットが下手なので精度をもう少し向上することを課題にしています．一日に9ホールしか回りませんけどカートを引きながらの連日のプレイは結構疲れるのでときどき休養日にします．

今日も希峭の山キナバル山を望みながら気持ちよくプレイすることができました．このコースは，フェアウェイは平坦なところが少なく，ラフは長く，随所に谷，池，クリークが配置されており，グリーンは起伏に富んでいるところが多いので，攻めがいのあるコ ースです．ミスショトをして，ボールをよくなくします．今日は2個なくしました．（ラナウのゴルフ場：http://koba.sakura.ne.jp/99_blank008.shtml）
I was also able to play comfortably while looking at steep peeks of Mt Kinabalu. This course has few flat fairways, long roughs, valleys, ponds and creeks, and many undulating greens, making it a challenging course. Missing a shot often loses the ball. I lost two balls today. (The golf club in Ranau: http://koba.sakura.ne.jp/99_blank008.shtml)

2番ホールは私にとって鬼門です．距離は300m弱と短いホールですがグリーン手前にクリークがあります．ドライバーが飛ばないので2打目でグリーンを狙うことができず，クリークの手前に刻みます．ところがグリーンを狙う3打目がつま先下がりで左足下がりのライになりボールが上がらずグリーンに載せることがなかなかできません．

今日はDaleとLynnがSabah Tee Gardenに行くのに同行しました．広々とした茶畑を前景にして眺めるキナバル山は最高ですが，生憎雲に隠れていました．彼らは，二人の子供の（Faith（3歳），Jax（1歳））子育て中であり，楽しい道中でした．

Today I accompanied Dale and Lynn to Sabah Tee Garden. The view of Mt Kinabalu with the vast tea fields in the foreground is the best, but unfortunately it was hidden by clouds. They are raising two children (Faith (3 years old) and Jax (1 year old)), and it was a fun journey.

もう直ぐ廃止になるようですけど日本に入国する人は搭乗時間（出国）の 72 時間前までにPCR テストを受けなければなりません．結果が陽性ならば入国できません．Lynn にラナウのクリニックで PCR テストをしてくれるところを調べて貰ったら,1 箇所あり,費用は RM165 と安いけど結果を入手できるまで二日を要すというので断念しました．KK には PCR テストを実施するクリニックが数か所あり，費用は約 RM200 です．JTB と HIS が日本帰国用 PCR 検査予約代行を実施しており，何れも約 1 万円です．両者とも KK の空港内にあるクリニックに予約します．結果を入手するまで丸一日を要します．今回は様子がよく分からなかったので JTB に予約代行をお願いしました．8/23，11:00 に検査を予約していたので，Slagon を 7:30 にチェックアウトして，空港のクリニックで検査を受けた後，Jesselton Hotel にチェックインしました．翌日午前中に結果を入手するため空港のクリニックを再訪しました．二人とも陰性だったので入国できます．MySOS というスマホのアプリがあり，入国前にこのアプリに検疫手続きを事前登録することができます．事前登録する事項は，パスポート番号などの個人情報や帰国便情報，登録情報に疑義がないことの誓約書，ワクチン接種証明書，出国前 72 時間以内の PCR 検査証明書です．事前登録してしばらくすると MySOS の画面が赤から青に変わり審査終了と表示されました．マレーシア入国に必要な MySejahtera に始まり日本入国の MySOS と旅行にはスマホが必須アイテムになってしまいました．

8/24，Othman さん，Lungkiam さんから昼食のお誘いを受け，Sabah International Convention Centre の中にある meranti cafe というおしゃれで清潔感にあふれたレストランに連れて行っていただきました．3 年半前に胃を切除後食事をするのに苦労していますが，会話が楽しかったこと，食事が美味しかったこともあり，思いのほかたくさん食べることが出来ました．Ceaser さんと話していると楽しくなります．
On 24th Aug,　Dr Othman and Dr Lungkiam invited us to lunch, and they took us to a stylish and clean restaurant called meranti cafe in the Sabah International Convention Centre. The conversation was fun and the food was delicious, so I was able to eat a lot more than I expected. I have had a hard time in eating after I removed my stomach three and a half years ago. Talking with Mr Ceaser is fun.

8/25，5:25KK 発の便に乗り KL に向かいました．今は，KL の MAS のゴールデンラウンジにいます．今回も，Othman さんご一家, RGCC 関係者をはじめとするラナウの人々のご厚意を受け，楽しく滞在することができました．コロナ禍でもあり旅行することに多少気が引けましたが，来て良かったと思います．ラナウに滞在した 45 日の内 37 回ゴルフをしました．自分でも信じられない回数プレイすることができ，体力を大分回復することができたようで

す.

On 25 Aug, I took a flight departing from KK at 5:25 and headed for KL. I'm in MAS Golden Lounge in KL now. Thanks to the kindness of the Othman family, RGCC officials, and other Ranau people, I was able to enjoy my stay this time too. I was a little hesitant to travel due to the corona crisis, but I'm glad I came. During the 45 days I stayed in Ranau, I played golf 37 times. I was able to play golf an unbelievable number of times, and it seems that I was able to recover a lot of my physical strength.