

6/17



初夏，今朝，私の部屋から見た大山を背景にした緑のグラデーションが美しかった。明日はラナウにいるのでしばらくこの景色とお別れです。

Early summer, the green gradation with the background of Mt. Ohyama from my room was beautiful this morning. I will be in Ranau tomorrow, so I can't see this scenery

for a while.

6/18

We arrived in Ranau without any problems this evening.

6/19

朝，片付けをしたのでスタートが 11:00 になってしまった。爽やかな風が吹いていたけど炎天下ゆえ暑い。ダフッてばかりだったがアドレス時のグリップの形をインパクトまで維持できていないことに



気づいた後はショットが安定した。昼食に私はカレーミーを，桃代はチキンライスをオーダーし，合計 RM13（約 390 円）。日常品を購入して帰る。今日はとにかく疲れた。

As we cleaned up in the morning, the tee off was at 11:00. A refreshing wind was blowing but it was hot under the flaming sun. Though I

just duffed a ball, after noticing that the shape of the grip at the address was not maintained to the impact, the shot was stable. I ordered curry noodle for lunch, and Momoyo ordered chicken rice, RM 13 (approx. ¥ 390) in total. We bought everyday items and returned. I was

very tired today.

6/20

起床後、倦怠を感じましたので、終日、休養することにしました。朝食後、ネット放送を聴きながら仮眠していると突然雷が鳴りだしスコールが始まりました。それはそれは物凄い降り方で何と形容してよいか分かりません。ゴルフを休んだことは結果的に正解でした。

After getting up, I felt tired so I decided to rest all day. After breakfast, when I was taking a nap listening to Internet broadcasts, thunder started suddenly and squall begun. That was really and truly a tremendous rain and I do not know how to describe it. It was good as a result that I canceled golf.

6/22

今朝、RGCC(Ranau Golf & Country Club)幹部と打ち合わせをし、来年のコンペと酒パーティーの日にちを 2/22 に決定しました。大勢の参加を希望します。会議が終わる頃、他の人も参加し和やかな歓談になりました。



This morning, I had a meeting with the RGCC executives and decided on the date of the competition and sake party of next year, 22nd Feb. I would like many Japanese to join in it. At the end of the meeting, other people joined and it became a friendly chat.

午後にはハリラヤのオープンハウス 2 件を梯子して結婚式に出席して戻りました。オープ



ンハウスではそれぞれの家が自慢の料理を作って来客をもてなしていました。術後あまり食べられなくなったのに今日はたくさんいただきました。オープンハウスについて以下をご参照ください。

<http://koba.sakura.ne.jp/harirayaAndOpenHouse.pdf>

In the afternoon, I attended two open houses in Hari Raya and a wedding ceremony, and returned. Each house cooked its own specialties and treated visitors at the open house. I had a lot today though I couldn't eat much after surgery.



6/23

PBS(United Sabah Party を意味する Parti Bersatu Sabah の略, 党首 Dr Maximus Ongkili) が主催するハリラヤのオープンハウスに参加するため Tamparuli に連れて行



っていただきました。PBS とは政党団体で以前 HUGUAN SIOU である Joseph Pairin Kitingan が率いていました。今日も昼食にご馳走をいただき満腹しました。KKからRanauに向かうときに坂道を登る手前で大きな橋を渡ります。橋を渡って右に曲がれば Tamparuli です。曲が

り角の周辺に大きなフードコートとスーパーマーケットがあることが分かったので次回ラナウに向かうときに利用しようと思っています。HUGUAN SIOU について以下をご参照ください。

http://koba.sakura.ne.jp/HUGUAN_SIOU.pdf



We had Dr Othman take to Tamparuli to join the Hari Raya open house hosted by PBS (Parti Bersatu Sabah, president Dr Maximus Ongkili). PBS is a political party group, formerly headed by HUGUAN SIOU, Joseph Pairin Kitingan. I had a delicious lunch today too and I was full. When heading for Ranau from KK, there is a big bridge before climbing. Crossing the bridge and turning right, you will find Tamparuli. I found that there is a big food court and supermarket around the corner, so I think to use them next time I head to Ranau. Please refer to the following about HUGUAN SIOU.

http://koba.sakura.ne.jp/HUGUAN_SIOU.pdf

6/24

RGCC の副社長 Patrick 氏，役員 Yahin 氏とプレイしました．今年はこの時期雨が
多くコースコンディションが必ずしも芳
しくありません．プレイ後，インド料理
屋で食事をしているときに隣の席の人た
ちとの会話が弾み，予期しないのに彼ら
に昼食代を支払ってもらいました．



We played with RGCC's Vice President Mr Patrick and Director Mr Yahin. There are a lot of rain in this season and the course condition is not necessarily good this year. After playing, We had a lively conversation with the people in the next seat while we were eating at an Indian restaurant, and I had them pay the cost of the lunch unexpectedly.

6/25

日本人の平均的な大腸の長さは約 1.5 メートル、小腸の長さは約 6～7 メートルもあるそう



です。私の場合，胃がないので食べたものが
直接小腸に流れます．困ったことに食べたも
のだけでなく空気も一緒に流れ込みます．長
い小腸の中に空気の層でき，その空気がゲッ
プなどで外に出てしまうまで苦しい状況が続
きます．動くとゲップが早く出るようです．

今日はスラゴンホームステイから客家フー
ドコートまでリハビリを兼ねて私の好きな
LINGKUDAU LAMA KITUNTUL 道路を 1 時
間半掛けて歩きました．道路の両側にはバ
ナナをはじめとする色々な果物が生ってい
ます．覚醒作用のある檳榔もありました．



客家フードコートで（鶏肉）餃子とカレー麺を食べ 13 リンギ（390 円）を支払いました。食後、急な坂道を上って町に行こうとしていたところラナウのゴルフ場で時々会う Mr Kiling が通りかかり町まで乗せてくれました。散髪と洗髪をしてもらい 30 リンギ（900 円）を支払いました。丁寧に洗髪して貰う間十分にリラックスできたので副交感神経が優位には働いたものと推測します。

It is said that the average length of Japanese large intestine is about 1.5 meters, and the length of their small intestine is about 6 to 7 meters. In my case, as I have no stomach, what I eat flows directly to the small intestine. The trouble is that not only what I eat but also the air flows together. Layers of air are made in the long small intestine, and the bad situation continues until the air gets out of the body with burps, etc. If I move, I seems to burp quickly. Today I took a 1.5 hour walk from Slagon Homestay to Hakka food court on my favorite JL. LINGKUD LAMA KITUNTUL for my rehabilitation. There are various fruits such as bananas on the both sides of the road. There are also "pinangs" that give an arousal effect. At the Hakka food court, we ate dumplings (chicken) and a cup of curry noodle and paid 13 ringgit. After eating, when we were trying to go up a steep slope and go to town, Mr Kiling, whom I sometimes met at Ranau golf course, passed and took us there by his car. I had my hair cut and washed, and paid 30 ringgit. I thought that parasympathetic function was dominantly working because I was able to relax enough while having my hair washed carefully.

6/26

Ranau Golf & Country Club には色々な果物の木があります。プレイ終了後、子供たちがココナッツを採る場面に遭遇しました。一人が木に登りココナッツの実を採集してロープに繋ぎとめ、下にいる少年がロープを引っ張って回収していました。木に登る様は実に見事でした。

There are various fruit trees in RGCC. After playing golf I encountered a scene where children were taking coconuts. One of them climbed a tree, collected some coconuts and tied them to a rope, and boys under the tree pulled the rope and collected them. How to climb a tree was really amazing.



6/28

今日は、いつもと違う道を歩いて町まで行きました。数日振りに晴れ渡り、キナバル山が



雄姿を見せてくれました。サバ州のシンボルであるキナバル山とラナウのランドマークで



あるミリメア百貨店のツーショットを撮影することができました。インドレストラン“FIRDUUS”で昼食を摂りました。少し頼み過ぎたので残りをドギーバックに入れ持ち帰りました。写真に写っている料理がオーダーしたものであり、野菜と鶏のスープ、鶏のフライ二人前、マトバ（インド風お好み焼き）一皿で、合計 15 リンギ（450 円）です。とても美味しかった。

Today, we walked on a different road and went to the town. After a few days, it was sunny and Mt Kinabalu showed us a brave figure. I was able to shoot two shots of Mt Kinabalu of Sabah's Symbol and Milimewa Superstore of Ranau's landmark. We had lunch at Indian restaurant "FIDUUS". I ordered for a little too much, so I put the rest in doggy bag and brought it home. The dishes shown in the photo are ordered, and it is a total of 15 ringgit (450 yen) for a bowl of vegetable and chicken soup, fried chicken for two persons and a plate of Martbak (Indian-style okonomiyaki). They were very delicious.

2 月末に私たちがラナウを離れる日、トーマスさんがたくさんのマンゴスチンとランブータンを持ってスラゴンホームステイを訪問してくれました。日本に持ち帰ることができないので、他の滞在者に食べていただくようお願いしました。今回、彼にお礼の品を渡したく、電話をしたら今晚家族と来てくれました。1 時間余り彼および彼の家族と歓談しました。

When we left Ranau in late February, Mr Thomas visited Sलगон Homestay with lots of

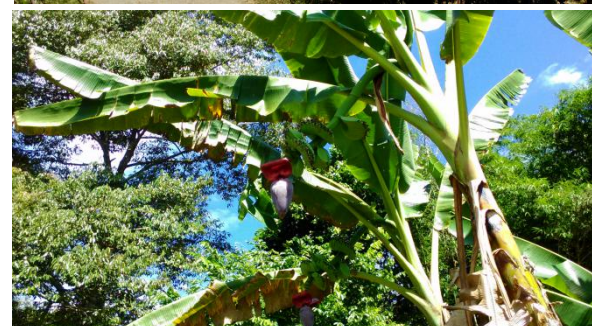
Mangosteen and Rambutan. As I was not able to bring them back to Japan, I asked other guests to eat them. I wanted to give him a thank-you gift this time, so I called him and he came with his family tonight. We talked pleasantly with him and his family for over an hour.



6/29

スラゴンホームステイの近くで新しい散歩道を見つけました。歩きながら色々な表情をしたキナバル山を望むことができます。

I found a new walk road near Slagon Homestay. You can see Mt Kinabalu with various expressions while walking.



バンレイシ, 釈迦頭, シュガーアップル

バナナの花

今日はスラゴンホームステイのハリラヤのオープンハウスです。ご馳走がたくさん並べられ大勢の方々が歓談しながら賞味されていました。オープンハウスにつ



いて「ハリラヤとオープンハウス」
<http://koba.sakura.ne.jp/harirayaAndOpenHouse.pdf> をご参照ください。

Slagon Homestay held Hari Raya open house today. Many dishes were lined up and many people were having a chat and relishing them.



6/30

デーツは、ナツメヤシの実のドライフルーツです。エジプトや中近東でよく食されるそうですがラナウでも見かけます。ラナウではクルマ(kurma)と呼ばれています。栄養価がとても高いので、ラマダン（ムスリムが日中断食を行う期間）のときの日没後の食事（breakfast, fastは断食でそれをbreakつまり破る）時にスターターとして食されるようです。YouTube にデーツの効用に関する記事がいくつか公開されています。その中の一つを翻訳して私の HP(<http://koba.sakura.ne.jp/>)に掲載いたしましたので、ご関心のある方は HP をご訪問ください。デーツをラナウのお土産にするのはよいかもしれません。上野アメ横にある小島屋から通販で購入することもできます。

The dates are the dried fruits of date palms. They seem to be eaten well in Egypt and the Middle and Near East, but you can see them in Ranau. They are called "kurma" in Ranau. Because they have high nutritive value, they seem to be eaten as a starter for breakfast in Ramadan. Several articles on the merit of dates have been published on YouTube. As I translated one of them and posted it on my website, if you are interested please visit there. It may be good to select the dates as a souvenir of Ranau. You can also buy them by mail order from Kojimaya located in Ueno Ameyoko.



坐骨神経による軽い痛みを感じたのでゴルフをやめて1時間散歩をしました。暑いけど湿度が低いのでそれほど汗をかきません。木陰に入るとそよ風に吹かれて心地よい。パパイヤが生っていました。

I felt slight pain with the sciatic nerve, so I stopped golfing and took a walk for 1 hour. It was hot but the humidity was so low that I didn't sweat too much. It was breezing when entering a tree shade and I felt comfortable. Papaya bore fruits.

7/1

5日ぶりにゴルフをしました。晴天が続いたのでコースの状態はすっかりよくなっていました。汗をかきながらもときどきそよ風を受け気持ちよくプレイしました。

I played golf after an interval of 5 days. As the good weather continued, the course has become in good condition. Though sweating, I played pleasantly with an occasional gentle breeze.



7/2

ゴルフの後ゴルフ場のレストランで昼食を摂りました。キューティヤオ炒め、野菜スープで RM12 (360 円)。何れも具たくさんで美味しく量も多い。(キューティヤオとはもち米で作った平麺)

After golfing, we had lunch at the restaurant of the golf course. RM12 (360 yen) for a plate of 'kuew teow goreng' and a bowl of vegetable soup. Each dish contains many ingredients, is delicious and is in large quantities.



7/4

見事なバナナの花！

Stunning banana flower!



Slagon Homestay の近くに "T shirts print" という看板があり，気になったのでその家を尋ねてみました。

すると，初老の男性が出てきて Kiaburi にある工房まで車で連れて行ってくれました。工房を取り仕切っている娘婿どのに

① T シャツに任意のイメージをプリントすること

② ゴルフシャツに Ranau Golf & Country Club のロゴマークを刺繍すること



ができるかという質問をしたら，①は 20~25 リンギで②は一枚ならフリーですという回答を得ました。彼は藤沢市にある日本の会社で仕事をしていたということで，今の会社はその関連会社だということです。記念撮影をして，その写真をプリン

トしたTシャツをプレゼントしてくれました。明日，T シャツとイメージデータおよびゴルフシャツを持参することを約しその場を後にしました。

There is a signboard written "T-shirts print" near Slagon Homestay and I went to the house because I had an interest in it.

Then an elderly man came out and took us by car to the workshop in Kiaburi. I asked his son-in-law named Romzie about the followings who is in charge of the shop.

① Can you print any image on T-shirt?

② Can you embroider a logo mark of Ranau Golf & Country Club on polo shirt?

I got an answer that he can do ① at 20-25

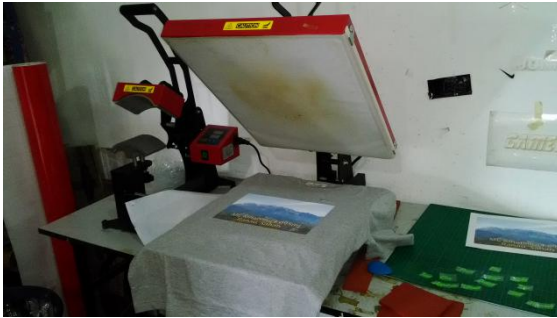
ringgit and ② for free if one shirt. He said

that he worked at a Japanese company in Fujisawa and the current company is its affiliate. We took a commemorative photo and he gave me a T-shirt on which the photo was printed. I made a promise of coming tomorrow with T-shirt, image data and polo shirt and left there.



7/5

Tシャツとイメージデータおよびポロシャツを昨日訪れた Kiaburi にある DMK Collection に



持参し、Tシャツにイメージデータを印刷し、ポロシャツに Ranau Golf & Country Club のロゴマークを刺繍してもらいました。何と今回は無料でよいということ、その上夕食のご招待を受けました。

We brought T-shirts, image data and polo shirts to DMK Collection in Kiaburi I visited yesterday, had T-shirts printed the image data, and had the polo shirts embroidered the Ranau Golf & Country Club logo. Unexpectedly I didn't need to pay it this time and besides, we were invited for dinner.



夕食時間に合わせて Romzie さんが迎えに来てくれました。とても美味しい料理をいただきながら歓談をしました。彼も義理のお父さんも日本に仕事で滞在したことがあり私たちと日本のことを語り合いたかったようです。ご家族と記念撮影をして再会を



約してその場を後にしました。

Mr. Romzie came to pick us up for dinner time. We talked while having very delicious food. Both he and his father-in-law have stayed in Japan because of work and seemed to want to talk about Japan with us. I took a few memorial photos with his family, made a promise of meeting again, and left there.

7/6

お気に入りの LINGKUDAU LAMA KITUNTUL 道路を町まで歩くことにしました。途中で Othman 博士や Romzie さんの車に出会い、乗っていくようすすめられましたが、リハビ



リのため歩きたかったのでお断りしました。途中、鯉のぼりが泳いでいるのを見かけました。ドラゴンフルーツが生っていました。客家フードコートまで来たときに12時を過ぎていたし、少し疲れていたなので、そこで昼食を摂るか、一気に急坂を上って町まで行って昼食を摂るか、まよっていたら Jouse さんが通りかかったので町まで乗せて貰いました。昼



食は Firdaus でテンペ、ジャックフルーツの煮物、卵入り Roti を食べて 6.5 リンギ（約 200 円）を支払いました。土曜日は Tamu（市）の日です。Tamu とは、サバ州各地で定期的に行われる青空市場です。売り手は村々から野菜や果物を、沿岸地から海産物を、また日用雑貨を持ち寄り、買い手である Ranau 住民とで売買をします。トマトと白菜を買って帰りました。スラゴンホームステイに戻るとある日本人がチェックインされておりお話をしました。

I decided to walk on my favorite LINGKUD LAMA KITUNTUL road to the town. I met Dr. Othman's and Mr. Romzie's cars on the way, and I was suggested to ride, but I declined because I wanted to walk for rehabilitation. Along the way, I saw carp streamers swimming.

Dragon fruits were bearing fruits. It was over 12 o'clock when I came to the Hakka food court and I was a little tired, so I was wondering whether I took lunch there or went up a steep hill to go to town and have lunch, at the moment Mr. Jouse passed by and we got his car to the town. We ate the tempe, boiled jackfruit, and roti with eggs at Firdaus for lunch and paid 6.5 ringgit (about 200 yen). Saturday is the day of Tamu. It is an open-air market at regular intervals in almost all over Sabah. The sellers bring vegetables and fruits from the villages, bring seafood from the coastal areas, and also carry convenience goods, and trade with the buyer Ranau citizens. I bought tomatoes and Chinese cabbages and returned. When I returned to Slagon Homestay, Japanese have checked in and talked with them.

7/7

この時期に珍しくスラゴンホームステイに私たち以外の日本人の泊り客がありました。今朝、広い敷地内を案内しました。来春再訪されるようお勧めしてお別れしました。

At this time, it is uncommon for Slagon Homestay to have Japanese guests except



us. I took them to the large site. I recommended that they revisited here next winter and said goodbye.

7/8

散歩中にタラップ、バナナ、ココナッツが生っているのを見つけました。ラナウの人々があくせくしていないように感じるのは、このような自然の恵みが豊かであることに起因しているのでしょう。

I found that the taraps, bananas and coconuts were bearing fruits during a walk. The reason why I think the people of Ranau are open-minded and don't care about small things is probably due to the richness of these kinds of blessings of nature.



7/9

今朝、WiFi が繋がりません。宅内系統を調べたら問題はなく電話局側に問題がありそうでした。後で分かったことですがゴルフ場近くの高い老木が倒れて電話線を切断したということでした。ここでは日差しが強いので植物はしっかりと根を張る前にどんどんと上に成長します。従って、根元から倒れた木をときどき見かけます。15 時にやっと復旧しまし

た。

I can not connect to WiFi this morning. There was no problem in examining the communication system in the house and there seemed to be a problem on the telephone company side. I understood later that the high old wood near the golf course fell down and cut the telephone line. The sunshine is so strong here that the plants grow upward more and more before rooting firmly. So I sometimes see trees that have fallen from their roots. It was finally retrieved at 15:00.

雨が続いたせいで洗濯物の乾きが芳しくありません。乾燥だけするため Kiaburi にある Laundry Service に衣類を運びました。料金は、セルフサービスだと 10kg 当たり洗濯、ドライそれぞれ 5.5 リンギ（165 円）、作業を依頼すると追加で 3 リンギ（90 円）必要です。

As the rain continued, the laundry did not dry well. We carried our clothes to Laundry Service in Kiaburi for drying only. The charge is 5.5 ringgit per 10 kg for washing or drying for self-service, and an additional 3 ringgits are required for asking the work.

Tanjung Puterit で昼食にシンガポール風米粉炒めと鶏肉スープを摂り 12 リンギ（360 円）



支払いました。この店は美味しくて安いのでお勧めです。

We took Singapore style bihun goreng and chicken soup for lunch at Tanjung Puterit and paid 12 ringgit (360 yen). This restaurant is recommended because the food is delicious and cheap.

果物の王様ドリアンと果物の女王マンゴスチンをおやつに食べました。どちらもとても美味しかった。

I ate durian, the king of fruits and mangosteen, the queen of fruits for snack. Both were very delicious.



7/10

Slagon Homestay に金子さんという方が 3 日前にチェックインされ、ここが気に入って二日間延泊されました。私のホームページを見



てここを知ったそうです。

Mr Kaneko checked in at Slagon Homestay three days ago and he liked here and extended his stay for two days. He said that he saw my homepage and knew here.

7/11

強い日差しの中、Hakka food courtまで約1時間歩きました。沿道には南国の花々が咲き誇っていました。Hakka food courtには約20件のレストランがあります。その中のKinabalu Curry（神山咖喱）という店でカレー風味鶏肉コンローミーと海鮮スープを頼んで16リンギ（480円）支払いました。この店は美味しいのでよく利用します。



We walked for about an hour to Hakka food court in a strong sunshine. Tropical flowers are blooming along the way. There are about 20 restaurants in the court. Among them, I ordered Gon Lou Mee with Curry Ayam and seafood soup at Restaurant Kinabalu Curry and paid 16 ringgit. As the restaurant is very nice, I often use it.

7/12

ラナウの町の入口にサバティーを表す建造物があります。今日も Slagon Homestay から町まで1.5時間かけて歩きました。昨年手術と多分老化も影響して筋肉が大分衰えました。午後になると足にむくみを感じます。脛の筋肉は下肢に溜まった血液を吸い上げるポンプの役割をしているそうです。足の筋肉を付けるためよく歩くようにしており、少しずつ改善してきたような気がします。

There is a structure representing Sabah Tea at the entrance of the town of Ranau. I took a 1.5 hour walk from Slogon Homestay to the town also today. My muscles became weak to no small extent with last year's surgery and possibly aging. I feel swelling in my legs in the afternoon. Calf muscles seem to play a role of a pump that sucks up blood accumulated in the lower limbs. I try to walk a lot to strengthen my leg muscles, and I feel that I have improved little by little.



7/13

Slogon Homestay から町まで歩く途中、ローカルマンゴが生っていました。今日のおやつ



は先日果物屋さんで貰ったローカルマンゴです。これは見栄えはよくないけど甘くて美味しい。昼食は贅沢をして Lamb chop (15 リンギ, 450 円) と Kueh tiaw goreng basah



seafood (8 リンギ, 240 円) を The Roadside Cafe で食べました。ここの料理は美味しいけど出てくるのが遅いです。

I found local mangoes on the way from Slogon Homestay to the town. Today's snack is local mangoes I was given by a fruit shop the other day. They don't look good but are sweet and delicious. We had a expensive lunch of Lamb chop (15 ringgit) and Kueh tiaw goreng basah seafood (8 ringgit) at The Roadside Cafe. The food here is delicious but it is slow to come out.

7/15

12 日振りにゴルフ場へ行ったらかなりの人から声をかけられました。腰に少し違和感を感じ



じていたのでトロリーを自分で引くのではなくキャディーに引いてもらいました。晴天の下、キナバル山が少し顔を出してくれました。ゴルフ場のレストランにメニューが張り出されました。ナシゴレンパタヤ（オムライス風炒飯，200 円弱）を美味し



く戴きました。

When I went to the golf course after an interval of twelve days, I was called out hello by some people. As I felt a bit uncomfortable with the back, I asked the caddie to pull my trolley instead of pulling it by myself. Under the fine weather, Mt. Kinabalu appeared a bit. A menu has been displayed at the golf course restaurant. I tasted Nasi Goreng Pataya (RM 6.5) deliciously.

7/16

今日は疲れたのでプレイを 4 ホールで中断しました。Kiaburi のレストラン 899 で茄子の土



鍋煮込み（15 リンギ，450 円）とラムカレー（13 リンギ，390 円）を二人で食べました。料金は普段の約 2 倍でしたが、前者は驚くほど美味でした。

I was tired today so I stopped playing at the 4th hole. We ate egg plant in cray pot(Rm 15) and dry lamb curry(RM 13) at restaurant 899 in Kiaburi. The price was about twice as usual, but the former was surprisingly delicious.

7/17

Patrick さん, Yahin さん, Mahmud さんとプレイすることになっていましたが, Yahin さん



に不祝儀があり 3 人で回りました。プレイ後 Mahmud さんの奥さんである Salina さんが経



営するレストランで食事をご馳走になりました。食事をした場所は、トムソーヤの冒険を
思わせるような木の上に造られた小屋で、そこからゴルフ場が見渡せます。Mahmud さん
はこの風通しの良い場所で人生の意味を熟考しながら過ごします。Salina さんの料理は、
魚のスープとローカル野菜の海老風味炒め物でした。シンプルな味付けですけど美味しく
戴きました。

I was planning to play with Mr Patrick, Mr Yahin, and Mr Mahmud, but we had a play with three because Mr Yahin met a bad occasion. After the play, we were given a meal at a restaurant owned by Mr Mahmud's wife, Salina. The place where we ate is a hut built on a tree which remind us of Tom Sawyer's adventure and where you can overlook the golf course. Mr Mahmud often spends in this airy place philosophizing the meaning of life . Salina's dishes were IKAN MASAK REBUS and SAYUL KANIGKONG. It is a simple seasoning, but it tastes delicious.

7/18

薫風の吹く中 Kinabalu 山を望みながら Hakka food court まで歩きました。チキンカレー
(240 円) と魚スープ (240 円) を食べて坂を上って町に行きました。市場を覗くとドリ
アンがたくさん販売されており、あたたかも最盛期が来た感がありました。

We walked to the Hakka food court while looking at Mt Kinabalu in the wind of the breeze.



We ate chicken curry (RM 8) and fish soup (RM 8) and went up the hill to the town. When we looked at the market, a lot of durians were sold, and I felt as if the peak period had come.



7/19

手術の後遺症で弱くなった足の筋肉を取り戻すため毎日歩いています。今日も昼食に合わせて Kiaburi を歩いて往復しました。7月1日から今日までの一日の歩行数の平均値は 11,300 歩です。有難いことに日ごとに足取りが軽くなるのを感じます。レストラン 899 で生姜玉ねぎ海老ライス（300 円）とクチンラクサ（270 円）を食べました。いい味でした。



I am walking every day to recover my leg muscles weakened with the aftereffects of surgery. I also walked to Kiaburi and back for lunch today. The average number of daily walks from July 1 to today is 11,300 steps. Thankfully, I feel that my footsteps are getting lighter day by day. We had ginger onion shrimp rice (RM 10) and Kuching laksa (RM 9) at restaurant 899. The taste were good.

7/20

昨晚、少し疲れ気味ゆえ明日は休養しようと思っていたところに Thomasさんから電話があり、明日ラナウを案内したいという申し出を受けました。丁度体を休めることができそうなので二つ返事で了解しました。午後、彼が現れ、Marakan村とKinapulidanに連れて行ってくれました。前者は、fish マッサージで、後者は、蜜蜂園で知られています。

I got a phone call from Mr Thomas last night when I was thinking to rest tomorrow because I felt a little tired, and he offered to show us Ranau tomorrow. Because it seemed that I could just rest my body, I received it immediately. He appeared in the



afternoon and took us to Marakan village and Kinapulidan. The former is known as a fish massage and the latter is known as a honey garden.

7/21

今日は一段と爽やかな天気でしたので気持ちよくプレイできました。飛距離が極端に落ちました。筋肉が落ちたことが原因だと推定しています。その原因は、手術の後遺症か、老化か？筋肉を付けることによりどこまで戻せるか、楽しむことにします。Ranau Golf & Country Club の



経営陣が明日から一新されるそうです。桃代が鯖水煮缶を使って味噌汁を作りました。具材は、ネギ、茄子、胡瓜、生姜などです。スラゴンホームステイのご家族に大好評でした。

It was fresh weather today, so I could play comfortably. My driving distance has dropped extremely. It is presumed that the cause is a muscle loss. Is it the aftereffect of surgery or aging? I will enjoy how much I can get back the driving distance by developing my muscles. The management team of Ranau Golf & Country Club will be renewed from tomorrow. Momoyo cooked miso soup using cans of boiled mackerel . Ingredients are leek, eggplant, cucumber, ginger and so on. It was liked very much among the family of Sलगон homestay.

7/22

今日の昼食（於いて Hakka Food Court）．海南チキンライス（240 円）とサラワクラクサ（255 円）．後者のスープは、ココナッツミルク、海老や鶏の旨み、チリ、ライムなどが混じり合った濃厚な味がして実に美味しかった．



Today's lunch (at Hakka Food Court). Hainan chicken rice (RM 8) and Sarawak Laksa (RM 8.5). The latter soup was rich flavors mixed with coconut milk, shrimp and chicken flavors, chili, lime and so on and was really delicious.

7/23

昨晚土砂降りだったので、さぞかしコンディションが悪かろうと思い、コースに行ってみました。何とフェアウェイの状態は素晴らしく、あまり暑くなく気持ちよくプレイできました。改めて元ジャングルの保水力の大きさに驚きました。クラブのレストランで魚スープ（195 円）とタイ風炒飯（210 円）を食べました。何れも美味しく戴きました。



As it was pouring down last night, I thought that the condition was very bad and went to the course. Unexpectedly, the fairway condition was wonderful and it was not very hot, so I was able to play comfortably. I was surprised afresh at the size of the water holding capacity of the former jungle. We had fish soup (RM 6.5) and Nasi goreng Thailand (RM 7) at the club restaurant. Both were delicious.

7/24

今日は Hakka food court まで歩いて、そこで魚の生姜蒸し（970 円）と海鮮粥（210 円）を



昼食として摂りました。前者は少し高かったけど自分で魚を選んで調理法を指定する方式でした。

We walked to Hakka food court today, where we ate steamed ginger fish (RM 29) and seafood porridge (RM 7) for lunch. Though the former was a little expensive, it was a method of selecting

the fish and specifying the cooking method.

7/25

今朝ゴルフクラブで新社長 Esheel Sualim さんにお会いしました。7/27 に Juis さんと「日本人滞在者と当クラブの関係」について話し合うことを伝えました。キナバル山が一段と

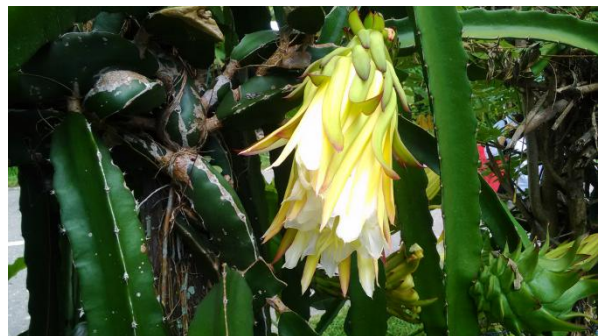


クッキリと見えました。米国風炒飯（210円）と海鮮スープ（195円）を食べて戻りました。クラブ内のレストランの料理が結構美味しくて安いので昼食のためわざわざ町に行く必要はありません。

I met the new president Esheel Sualim at the golf club this morning. I told him that I would discuss with Mr Juis about “the relationship between Japanese stayers and the club” on 27th July. I could see Mt. Kinabalu very clearly. We ate Nasi Goreng USA (RM 7) and seafood soup (RM 6.5) and went back. As the restaurant in the club is very delicious and cheap, you need not go to town for lunch.

7/26

Slagon Homestay から町まで 1.5 時間かけて歩きました。最後の急坂を休むことなく上れるようになったので足の筋肉が少し回復してきたと思います。歩行中にドラゴンフルーツの花を見つけました。町中のレストランで注文をして料理が出てくるのを待っていると、シェフがお祈り中ゆえ調理ができないと言われました。仕方なく別のレストランに移動。日本との文化の違いに驚くも郷に入っては郷に従えです。

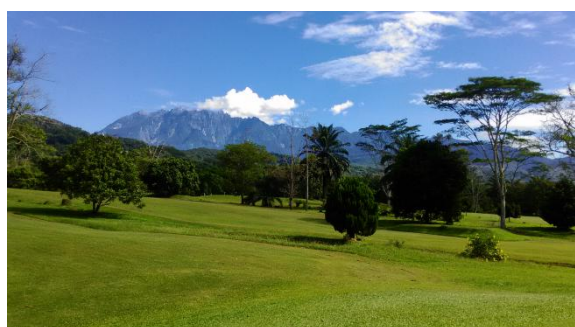


We took a 1.5 hour walk from Slagon Homestay to the town. I think that my leg muscles have recovered a little because I could climb up without taking a rest on the last steep slope. I found a dragon fruit flower while walking. When I ordered at a restaurant in the town and

waited for food to come out, I was told that the chef could not cook because he was praying. Reluctantly moved to another restaurant. I was surprised at the difference in culture with Japan, but when in Rome, do as the Romans do.

7/27

今日は今回のラナウ滞在においてプレイする最終日です。絶好のコースコンディションの



もとで勇壮な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。飛距離を取り戻すことが今後の課題です。クラブのレストランで昼食にカレー麺（195 円）, 野菜炒め（180 円）, ご飯（30 円）をオーダーしました。カレー麺は特に美味しかった。7/20 付で当ゴルフクラブの経営委員会が一新されました。新組織で Secretary を担当される Juis さんと日本人滞在者に関わる事項について打ち合わせをし、ひと月間の green fee を RM150 にすること、来年度のコンペと酒パーティに日程を 2/22（土）にすること、来年の 1 月中旬にこれらイベントの詳細を定める打ち合わせを持つことなどを確認しました。

Today is the last day I play for this stay in Ranau. I was able to play comfortably while looking for the brave Mt Kinabalu in the excellent course conditions. Recovering the driving distance is a future issue. We ordered mee kari (RM 6.5), sayur campur (RM 6), and nasi putih (RM 1) for lunch at the club restaurant. Mee kari was especially delicious. The management committee of this golf club has been renewed on 20th Jul. I had a meeting with Mr. Juis, who is in charge of the Secretary in the new organization about the matters related to Japanese stayers and we confirmed to set the green fee for one month to RM150, to schedule next year's competition and sake party on 22nd Feb (Sat), to have a meeting to set the details of these events in mid-January next year and others.

今回は 40 日あまり Slagon Homestay に滞在しました。いろいろなことがあったので遠い昔に Ranau にやって来たような気がします。滞在の主要目的である身体の回復を図ることはある程度できたようです。明日片付けと荷造りをして明後日（7/29）KK に移動し、7/30 に北ベトナム周遊の旅に出掛けます。お世話になった Sabah の人々のご親切に衷心より謝意を表します。

I stayed at Slagon Homestay for more than 40 days this time. I felt like I came to Ranau a long time ago because I had various experiences. The main purpose of the stay is to

rehabilitate my body and I seem to be able to attain it to some extent. I will clean up and pack up tomorrow and move to KK the next day (29th July) and go on a trip to North Vietnam on 30th Jul. I thank very much Sabahan for their kindness and help.

以上