

ラナウでの平凡な日々

私たち夫婦は、それぞれ 1939 年と 1946 年生まれです。毎年、避寒と避暑の目的でラナウを訪れます。滞在先は、ラナウの町から 5km くらい離れたカンボンシロー(シロー村)の中にあるスラゴンホームステイです。ここは、オスマン博士とルンキャン博士(オスマン夫人)の別荘です。

毎朝、5:30~6:00 に、鶏の泣き声で起こされます。洗顔をすませ、毎朝の日課である身体測定やストレッチを行います。朝食は、パンにチーズやピーマンなどを載せて焼いたトースト、白菜やキャベツなどを茹でた副菜、バナナなどをいただきます。野菜・果物市場に行けば、日本で目にする野菜は特殊なものを除けば購入することができます。また、バナナはいろいろな種類があり、完熟に近い状態で収穫されるせいか、何れも豊かな甘味を備えています。

8:30 頃、4km くらい先のゴルフ場までスラゴンの車で送ってもらいます。ここのゴルフ場では、土日、休日を除けば、午前中プレイする人を殆ど見かけません。爽やかな青空のもとでキナバル山を望みながら南国の花々が咲き乱れる広いゴルフ場を私ども二人とそれぞれのキャディーで借り切っているような贅沢な気分を味わうことができます。晴れた日は日差しが強く結構汗をかきますが、湿度が低いので日陰に入ると汗が引く感じがします。

いつもは、9 ホールしかプレイしません。町に行く用事がないときは、ゴルフ場か近くのレストランで昼食を済ませて、迎いの車をスラゴンに依頼します。町へ行くときにはバスマニを利用します。料金は、ひとり Rm1 です。いろいろなレストランでいろいろなものを食べてお奨めできる場所が見つかるホームページに掲載するようにしています。昼食代は、二人で Rm10~20 です。町からの帰りもバスマニを利用します。スラゴンまでの料金は、ひとり Rm1.5 です。

帰ってシャワーをして昼寝から目覚めると、猛烈なスクールに見舞われることがあります。一天にわかにかき曇りの表現がふさわしく、それまでの青空が日中というのに薄暗くなってしまいます。そうすると長袖を羽織りたくなります。普通、スクールは一時間とは続きません。スラゴンには本館と別館をつなぐ緑に囲まれた大きなベランダがあります。ベランダの下には川が流れています。ここは宿泊客が食事をしたり寛いだりする場所です。洗濯などの必須事項を済ませた後、ここで本を読んだり、絵を描いたり、おやつを食べたりして、のんびりとした時間を楽しんでいます。おやつには、マンゴやドリアンなど南国の果物を多く食します。

夕食は、18:30 頃、スラゴンに用意してもらいます。メニューは、ごはんとおかずが 3~4 種類、デザートとしてパイナップルなどの果物が付きます。油を控えた野菜を多く取り入れた料理ゆえ満足しています。最近は塩分も控えていただくようお願いしています。

夕食後も引き続きベランダで、他の宿泊客と会話をしたり、インターネットに接続したりして過ごしています。冬は、日本人の宿泊客が多く、会話が弾みますが、夏は、宿泊客が少なく、静かな夜を過ごすことになりがちです。22:00 を過ぎたら睡魔に襲われます。就眠前の日課を済ませて、早々に就寝します。

特別なことがない限り、上記の繰り返しです。