

1/28

4:00 起床, 5:10 の成田空港行きバスに乗車. コンビニで買ったおにぎりサンドイッチを車内で食べて朝食を済ます. 2 時間弱で成田第二ターミナル着. 9:00 発の KK 直行便に搭乗. 15 時前に KK に着き, 迎車に乗り Slagon に無事到着.

1/29

午後, ゴルフ場幹部 (Patrik, Yahin) と meeting. 議題は, (1) 会員制への変更に伴う価格体系, (2) コンペ (ローカル対日本人), (3) 酒パーティー.

(1)に関して聴取した内容にもとづき HP を改定. (2), (3)に関する議事録は以下の通り.

The minutes of today's meeting about the competition and the party  
<Golf Competition(Local vs Japanese)>

1. 23rd Feb at RGCC(Ranau Golf & Country Club)
2. tee off time; am8:00
3. entry fee; RM50
4. rule

- . individual and group match
- . net score based on declared handicap
- . 9 holes
- . blue tee(men), red tee(women)

5. ranking prize

	women	men
No.1(trophy and RM)	150	200
No.2 (trophy and RM)	120	150
No.3(trophy and RM)	100	100
No.4(RM)		80
No.5(RM)		80

6. technical prize(trophy)

- . longest driving; No.6
- . nearest to pin; No.3
- . mixed match of men and women

7. group match(cup, but to win three times continuously)

8. participants(Japanese)

men 8, women 3

I have to submit the member name and the handicap before the competition.

9. after playing golf, the club will serve lunch

<Sake Party>

1. 23rd Feb at RGCC
2. start time; pm6:00
3. participant fee; The club will consider in order to react number 5 request.
4. primary participants; Dr Othman, Juprin Wong(president of RGCC)
5. I requested to prepare for more dishes than ones of last year, because this year's party is the tenth anniversary.
6. As we prepare for SAKE and Inari-zushi(rise ball with deep-fried been curd), the club need not prepare for the dishes made of rice.

1/30

Ranau Golf & Country Club に桃代と二人分の会員申請. キャンペーン期間中ゆえ通常

2,500 リングの会員権を 1,000 リングで購入。3.5 か月ぶりにプレイし 9 ホールを何とか回りました。雨期のわりにコースは整備されており、気になったことと言えばフェアウェイの芝が多少長かったことくらいでした。雨期で地面が緩んでいるので重機を使ったコース



整備ができないので仕方ありません。名物の橋が壊れかけているところがあったがきれいに修復されていました。コースマネジメントの良いことに起因してかプレイする人が増えてきました。

驚いたことにシェフとして Shown が働いておりレストランの食事が美味しくなったようです。

Othman さんの Durian farm を訪れた後 Slagon に戻りました。



夕食後運転士 Rustin に来てもらってこのシーズンに Slagon を訪れる日本人の交通手段について打ち合わせました。

1/31

コースを回っている途中で雨期が明けたかのように日差しが強くなり、7 番ホールのグリーン上でめまいがして立ち眩みがしたので、プレイを中断してベンチで休みました。そこをコースで採ったランブータンを手にしたワーカーが通りかかり、半分を食べるようにと置いていきました。



As the rainy season was over, the sun was getting stronger and I felt dizzy on the green at the 7th hole, so I stopped playing and rested on the bench. A worker who took rambutans that he picked up on the course passed by, told me to eat them, left the half and went away. They were very fresh and sweet.

2/1,

今日はここに来て 4 日目です。雨模様の曇り空。ゴルフに行くかどうか決めかねているところです。気温 24.8 度。暖かいのは有り難い。この冬にできた指先のあかぎれはここに来て治りました。乾燥肌で体中痒かったのも感じません。渡り鳥のように私にとって冬は Ranau で過ごした方がよさそうです。

Today is the 4th day since I came here. It's a cloudy sky of rain. So I'm still undecided whether I'll go to golf or not. The present temperature is 24.8 degrees. It's wonderful to be warm. The chaps made at my fingertips this winter have cured here. And I don't feel the itches in the body with dry skin anymore. It seems better for me to spend winter in Ranau like migratory birds.

2/2

The brave figure of Mt Kinabalu this morning  
is it near the end of the rainy season?

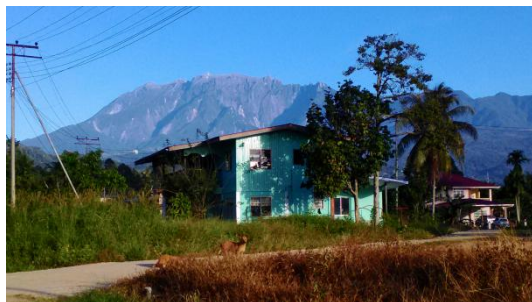
毎週土曜日は青空市が立つ日です。ラナウ近郊の人々が街に作物を持ち寄り、ラナウの住民が購入します。この市のことを Tamu と言います。Tamu は Sabah 州の文化的特長の一つです。

Every Saturday is the day for the open-air market stall. People living near Ranau bring their crops to the town and people living in Ranau buy them. This market is called "Tamu". Tamu is one of Sabah's cultural features.



2/3

今日で5日連続ゴルフをしました。コースコンディションはこの時期としては良好です。



2/4

The picturesque, Mt Kinabalu this morning. How it looks so close! My hand seems to reach the summit, 4,095 meters, from the neighborhood of Slagon Homestay.



An enchanting view of Mt Kinabalu, on the way to pick up Fukuko at the airport

The fish-head curry here is very delicious.  
SRI LATHA CURRY HOUSE in KK.  
(TEL: 088-253669)

2/5

We're invited to the dinner party of Marina who is a sister of Dr Lungkiam and lives in Kundasang.



2/6

近所で飼われている鶏がコースに侵入してきます。  
Ranau Golf & Country Club はそんな素朴で飾り  
気のないコースです。

The chickens kept in the neighborhood invade  
the course. Ranau Golf & Country Club is such  
a simple and a plain course.

2/8

今日の昼食は、インド料理店でした。  
鶏肉入りマトバ、野菜スープ、テンペ、紅茶で 12 リンギ  
ット(360 円)。

二人でシェアして十分の量でした。

We took lunch at an Indian restaurant today.  
Twelve ringgit (360 yen) with chicken-filled martbak,  
vegetable soup, tempe and tea.



It was a sufficient amount to share with two.

2/9

晴れ渡り湿度が低かったので爽やかな気分  
でプレイしました。うっすらと背中に汗をかき  
ましたが木陰に入ると汗が引きます。フェアウ  
ェイを渡る微風に英気を養われました。プレイ  
の後、Patrik さん、Yahin さんと 23 日に行うコ  
ンペとパーティーに関する打ち合わせを行いま  
した。

It was sunny and low humidity today so I  
played golf in a refreshing mood. I sweat a  
little on my back but when I entered the  
shade it dried. I was refreshed myself with the breeze across the fairway. After the play, I  
had a meeting with Mr Patrik and Mr Yahin about the competition and the party to be held on  
the 23rd.



2/10



退院して 3 ヶ月経ちました。リハビリを目  
的にラナウに来て 2 週間が過ぎました。  
ラナウでは晴天が続いており、連日ゴルフ  
を楽しんでいます。当初足元がふらつい  
てうまくスイングできませんでしたが、最近

は少しずつですがまともになってきたようです。快方に向かっているのは多くの方々に支えていただいたお陰です。

It has been three months since I left the hospital. Two weeks passed since I came to Ranau for the purpose of the rehabilitation. The sunny weather continues in Ranau, so I am enjoying golf every day. Although I couldn't swing well at first because of being unsteady on my feet, it seems to be getting better little by little these days. Thanks to many people and their supports, I'm going to get better.

2/11

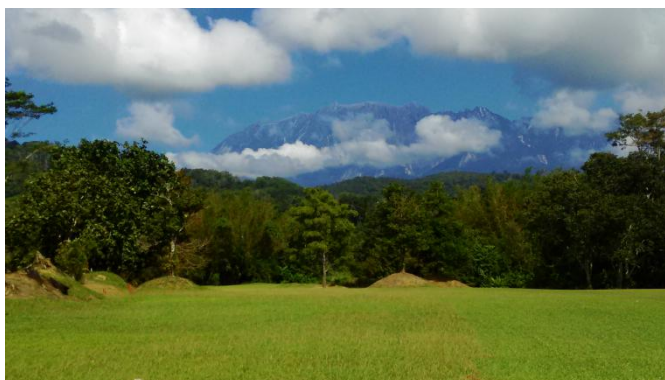
今年も避寒のため日本からスラゴンホームステイに来る人が増え始めました。

People from Japan to Slagon Homestay who want to avoid the cold weather have begun to increase this year too.

2/12

今朝の2番ホール、キナバル山が覆いかぶさるようでした。

It seemed that Mt. Kinabalu covered over No.2 hole this morning.



2/13



今日のランチは、客家フードコートでナシレマチキンカレーです。RM6.6(約200円)。ナシレマのソースがとても美味しかったのでソースだけ買って帰ろうと思っていたが、忘れてしまいました。

I took Nasi Lemak with Chicken Curry at Hakka Food Court for lunch today. RM 6.6 (about 200 yen). The sauce of Nash Lemak was very delicious so I thought that I would buy only sauce and go home, but I forgot it.

2/14



ゴルフの後、昼食時にビールを飲みたいという仲間の要望に応じて"The Roadside Cafe Steamboat & Grill"に案内しました。Chicken Soup with Kway Teow(6リング、約180円)を頼んだら具たくさんで美味しかった。仲間が食べたものも美味しかったと言うので、この店を私のHPで紹介することにしました。

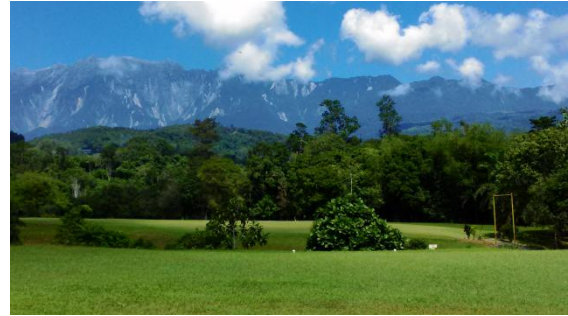
After playing golf, I took my friends to "The Roadside Cafe Steamboat & Grill" in response to their request to drink beer at lunch. I ordered Kway Teow Soup with Chicken(6 ringgit, approx. 180 yen) and it was full of ingredients and delicious. Because they said their

foods were also delicious, I decided to introduce this restaurant on my HP.

2/15

1/30 からほぼ毎日ゴルフをしています。コース管理がかなり行き届いており、天候に恵まれているので気持ちよくプレイをすることができます。7番と8番ホールに掛かるこのコースの名物である吊り橋も修理されており安心して渡ることができます。今日もキナバル山が雄姿を現しました。

I'm playing golf almost every day since 30th Jan. The course management is almost perfect and the weather is fine, so I can play comfortably. The suspension bridge, which is a special item of this course hanging between the 7th and 8th hole, has been repaired and we can cross safely. Mt. Kinabalu appeared imposingly again today.



2/16

今日は近くの中系小学校で催された春節のオープンハウスに参加しました。開会に先立ち国歌とサバ州歌が斉唱されました。公式行事では必ずこの二つが歌われます。当然のことですが自分たちのアイデンティティを斉唱を通して主張する様子を羨ましく思いました。数名の賓客の挨拶に続いて余興が行われました。ライオンダンスには圧倒されまし

た。振る舞われたご馳走を何れも美味しく戴きました。

I took part in a Chinese New Year 's Open House held at a nearby Chinese primary school today. Prior to opening the national anthem and Sabah State song were sung. These two songs are always sung at the official occasions. It is natural to insist on their identity through singing such songs but I was jealous of them. Following the greetings of several guests, entertainment took place. I was overwhelmed by the lion dance. I ate all nice cooking served me.

2/18

昨年の 10 月 30 日に胃の全摘手術を受け、今日現在体重が 12kg 減りました。ズボンがだぶだぶになったのでジーパンを 33 リンギ(約 1,000 円)で購入し、別の洋裁店で裾上げを 10 リンギ(約 300 円)でしてもらいました。

As I took an operation of removing all stomach on 30th of last October, I lost 12kg as of today. I purchased jeans for 33 ringgit (about 1,000 yen) because the trousers became loose, and I had a hem raise at another sewing store for 10 ringgit (about 300 yen).



2/20

Majestic Mt. Kinabalu from No.1 hole this morning

2/21

今シーズンのスラゴンホームステイ滞在者が全員揃いました。ゴルファー 11 人、ゴルフをしない人 2 人の合計 13 人



2/22

実に爽やかな朝でした。キナバル山がくっきりと望めました。

It was a really refreshing morning. We were able to see Mt. Kinabalu clearly.



2/23

今朝、Ranau Golf & Country Club に於いて日本人グループと RGCC メンバーとの親睦を目的にしたゴルフ競技会を実施しました。夕方パーティーを実施し、表彰式を行います。

We held a golf competition at the Ranau Golf & Country Club this morning with the aim of strengthening friendship between Japanese groups and RGCC members. We will hold an party in the evening and do an awarding ceremony.



夕方、酒パーティーの開始に先立ち、当競技会のスポンサーであるオスマン博士、私、パトリック副社長のあいさつが行われ、ゴルフコンペの表彰式が行われました。日本人グループは個人戦は惨敗したものの団体戦は勝ちました。パーティーは会食、歓談、カラオケ、ダンスと交流が進み時の経つのを忘れるほど愉しく過ごしました。



In the evening, prior to the start of SAKE party, Dr. Othman who is a sponsor of this competition, I and Patrick, vice president of the golf club, gave a speech and a golf competition awarding ceremony took place. The Japanese group won the team game though it was defeated in the individual match. The party went so quickly because we were enjoying it so much with dinner, chat, karaoke, dancing and more.

2/25

今日は、Mt. Kinabalu Golf Club で play をしました。このコースは美しく、いつ来ても空いています。ルンキャンさんのファミリーが運営するレストラン(RESTORAN SELERA KEBUN)でドスン料理を昼食にいただきました。素朴で美味しい料理でした。

We played at Mt. Kinabalu Golf Club today. This course is beautiful, and it is vacant whenever I come. We had a Dusun food for lunch at a restaurant (RESTORAN SELERA KEBUN) operated by Lungkiam's family. It was rural and tasty dish.



2/26

今日の夕食はサプライズ続きでした。第一に、スラゴンホームステイが日本人滞在者に感謝する



という趣旨のもと豪華な夕食を振る舞ってくれました。第二に、私たちの仲間が私が元気になったことを祝うことと私と家内の行為に感謝するという趣旨でケーキと歌をプレゼントしてくれました。リハビリをするためラナウに来て、スラゴンホームステイの気遣いを受けながら、素晴らしい仲間と毎日楽しくゴルフをすることができたので、体調をかなり回復することができました。真に有り難いことです。



It was a series of surprise in today's dinner. First of all, Slagon homestay provided us a gorgeous dinner with the intention of thanking our Japanese stayers. Secondly, our colleagues gave us a cake and songs for celebrating my recover and thanking me and my wife for our activities. I came to Ranau to rehabilitate and as I was able to play golf with wonderful friends happily everyday while receiving the hospitality of the Slagon homestay, I was able to recover my condition considerably. It is truly grateful.

2/27

今日は、今回のラナウ滞在の最後の日です。ラナウに唯一スチームボートを提供する店があることを聞いていたので昼食を摂るため出かけましたが、店とのコンタクトがうまくいかず、別の店 (ISTIQAMAH CAFE) で食事をしました。麺料理を頼み美味しいスープを味わうことができました。お土産を購入後、理髪店に行きヘアカット、洗髪、マッサージ(料金、35 リンギ、約 1,000 円)をしてもらいさっぱりしました。今日のラナウは、晴れ渡り暑いけど湿度が低く街からキナバル山を望むことができました。



Today is the last day of our stay in Ranau. I heard that there is only one restaurant offering steam boat in Ranau, so we went out to take lunch there, but weren't able to contact with it, then ate a meal at another shop (ISTIQAMAH CAFE). We ordered noodle dishes and were able to taste delicious soup. After purchasing some souvenirs, I went to a barber shop, had hair cut, shampoo, massage (fee, 35 ringgit, approx. 1,000 yen) and I got

refreshed. It's sunny, hot, but not humid today in Ranau and I was able to see Mt. Kinabalu from the town.

Thomas さんから夕方スラゴンホームステイを訪ねたいという連絡がありました。18:00 に奥さんとお子さんを連れ、たくさんのマンゴスチン、ランサー、おかず 2 品を携えてお見えになりました。急遽、夕食の形式をピュッフェ形式に変更することを提案して、私たち滞在者は Thomas さんのご家族を交えて和やかに会食を楽しみました。マンゴスチンとラ

ンサーは日本に持ち帰ることができないので居残り組に食べてもらうことにして、20:00 にタクシーに乗って空港へ向かいました。深夜便に搭乗して成田に着いたら雨。気温は何と 6 度。避寒とリハビリを目的にしたひと月間のラナウ滞在が無事終了しました。お陰様でひと月前に比べると見違えるほど早く歩けるようになりました。支えていただいたサバ州と日本の多くの友人に心から感謝いたします。

I was informed by Mr. Thomas that he would like to visit the Slagon Homestay in the evening. He brought his wife and small child at 18:00 with a lot of Mangosteen, Lancer and two side dishes. Suddenly, I proposed to change the form of dinner to buffet style, and our stayers enjoyed a good meal together with Thomas's family. Since we can not take Mangosteen and Lancer back to Japan, I ask the people who stay more to eat them, and I, my wife and two friends took a taxi to the airport at 20:00. We Boarded on late-night flights, arrived at Narita and it rained. Surprisingly, the temperature was 6 degrees. One month stay in Ranau aimed at avoiding cold weather and rehabilitation finished successfully. I have become to be able to walk faster beyond recognition compared to a month ago. I would like to express my sincere gratitude to many Sabahans and Japanese friends for their support.



以上