

## ふわふわのタオル

首都のホテルでもお湯が出ない！のはよくある話。ルワンダの夜は肌寒いです。震えて水シャワーを浴びた後のふわふわタオルの安心感…タオルは売られています、吸水性と肌触りが違います。

## 固形シャンプー

約 50 グラムと軽いのに、半年以上使えています。バックパッカーやジム通いの方にも。オリーブ石鹸は香りが粘土のよう、好みが分かれると思います。

## 日焼け止め

売っていません。午前中うっかり1時間だけでも半袖でいたらこんなことに！これが南緯2度の日差しです。顔には、石けんで落とせるタイプの下地が便利です（荷物削減）。

## ほかにも…

- 腕時計(100円ショップ) 1年以上使っています。
- 包丁とまな板(同上) 切れ味が違いました。
- 接着剤、裁縫セット(同上) よく壊れ、よく直します。

＼100円ショップはすごい！／

# ルワンダってどんな生活？

# 役に立った持ち物

JICA 海外協力隊としてルワンダへ！Vol.8  
富士見市協働推進課 熊 あゆみ  
(2018年度2次隊 野菜栽培隊員)

## 思い出の品

これは10年前、アフリカへ行きたいと話していた私に、当時開催されたアフリカフェスタで友人が買ってきてくれたもの。初心を思い出します。他にもいろんな方からいただいたものが元気の源に。

## 栄養補助食品

環境の変化か、抵抗力が落ちて体調不良になることがしばしば。食事が偏った日は、手軽にビタミンやプロテイン。先輩隊員さんからいただいたこのプロテイン、おいしくおすすめです。



思わずびっくり！

# 買えるもの

## サバ缶

海のないうワンダでは、貴重な魚介タンパク質源です。トマト味とオイル漬の2種類で、トマト味はそのままでも十分な味です。1缶約100円で買えます。



## 渦巻きの蚊取り線香

見たことのない紫色！地域の農業展示会では必ず売っているの有名なよう。ただ、よく使われているのはコンセント使用の液体タイプです。



## 拭き取り化粧水

日本でも有名なビオデルマ。ホームステイ先で朝早くに断水、誰も起きていない！水がない！ときもこれでひとふき。保湿も◎。日本の約半額で驚きました。※写真は日本で購入したもの



## ニベアクリーム

保湿はこれでOK！の方は他に持ってくる必要はありません。価格は日本の1.5倍ほど。乾季はかなり乾燥し静電気も起きます。ブランド以外のクリームもあります。※写真は日本で購入したもの



## ルワンダで買えるものは多い

- ・フランスからの輸入品をよく見かける。
- ・中国による食材店や日用品店がある。

「こんなものもあるの！」が、ルワンダに来てからの正直な感想でした。来る前は私もいろいろと心配していましたが、こだわらなければそんなに困ることはありません。

