



ラマダン特集

先月13日に予定していた「ラマダンを知ろう！」講座が中止になりましたので、今回はラマダンについてご紹介したいと思います！

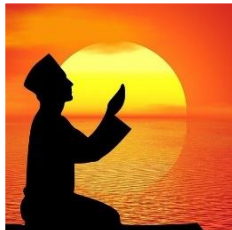


ラマダンとは何？

ラマダンとは、イスラム暦の9月のことをいいます。ムスリム（イスラム教徒）は、ラマダンに入ると毎日断食を行うので、「断食月」とも呼ばれます。

毎日、何時間断食をするの？

毎日、日の出から日没まで断食をします。地域や季節などによって日の長さが異なるので、断食の長さもそれによって変わります。例えば、日本で断食する場合は、約15時間となります。



ラマダンの時期は毎年変わるの？

イスラム暦の1年間は354・355日しかない（西暦より11日ほど短い）ので、ラマダンの時期は毎年前にずれていきます。昨年のラマダンは4月24日から5月23日まででしたが、今年は4月13日から5月12日までです。

どうして断食をするの？

ラマダンに断食を行うのはムスリムとしての義務の一つです。恵まれない人たちの気持ちを理解するためや、神の恵みに感謝する気持ちを育むためなどが目的だとされています。健康にもいいですよ！



お水もダメなの？

はい、お水もダメです。断食中には飲食はもちろん、喧嘩や、悪口、喫煙、性行為などもNGです。

子供も断食しないといけないの？

子供は断食しなくても大丈夫です！断食が求められるのは、心身ともに健康な大人に限ります。高齢者、病人、妊婦、産後・授乳中・生理中の女性、旅人も免除されますが、高齢者と体調が回復しない重病人以外は、ラマダンが終わった後に休んだ分だけ「やり直し」をしないといけません。





マレーシアにおけるラマダン期間中の コロナ対策



ラマダン・バザー



入口に体温を測る来客

マレーシアでは、ラマダンに入ると、断食明け用の料理やお菓子などを売る店舗が建ち並ぶ「ラマダン・バザー」が各地で毎日開催されます。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりましたが、今年は、感染予防対策を徹底の上、開催が認められました。

ソーシャル・ディスタンスや手の消毒はもちろん、バザーの入りに体温計とQRコードが設置され、「MySejahtera」というアプリを使ってQRコードをスキャンして「チェックイン」をしなければ、中には入れないということになっています。万が一、同じ時間帯で同じ場所にチェックインした人が陽性になった場合、アプリを通して通知が入る仕組みになっています。

また、最近では学校でクラスターが発生したケースも多いので、12歳未満の子供が立ち入り禁止となっています。



QRコード（上）、12歳未満の子供が立ち入り禁止（下）



デーツ（ナツメヤシの実）

ラマダンの時期に欠かせないデーツ。中近東やアフリカなどで生産され、そのサイズはレーズンの約10倍の大きさ。お水とともに1～3粒のデーツで1日の断食を明けるのが習慣。

栄養価の高いデーツは、ダイエット効果があると言われて、最近、「スーパーフード」として注目されている！

One Day Ramadan Experience



新居浜に住む5人が1日ラマダン体験に挑戦しました！

そんな皆さんの体験を、ぜひご覧ください～

<https://www.youtube.com/watch?v=QNqIM3BP4zs>

