



CLLクラブ会報5月号



Vol.106 発行日 2012年5月1日
チェンマイロングステイライフの会
ナコンピンコンド1階
Tel. 053-404155
ホームページ <http://cjl-thaijp.net>
監修：世話人会 発行：広報部
本誌からの無断転用をお断りします

死ぬまで「寝たきり」にならない身体を作る方法 (Part 1) 高久敏昭

「寝たきり」状態となるのは、本人はもちろん、家族にとっても地獄であるといえます。最期まで介護を必要とせず、健康なまま生きられるようにするにはどうしたらいいのか。ある医学博士が、日本の週刊誌にその方法を伝授しているので紹介します。

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。現在、日本は世界で有数の長寿国ですが、われわれが欲しいのは、長い平均寿命ではなく、長い「健康寿命」です。「健康寿命」とは、健康なままで何歳まで生きられるかという年齢を示したものです。日本人の平均寿命が83歳であるのに対し、健康寿命は75歳だそうです。平均寿命から健康寿命を差し引いた年数が、「要介護」の年数と考えると、平均約8年間、他人の世話になる生活を余儀なくされるといいます。博士は、「最期まで他人に迷惑をかけず、元気でしっかりと人間らしく生きてこそ、幸せを感じることが出来る」と言っています。年をとって、体が思うように動かなくなり、最終的に寝たきりになって、人の世話になる要介護状態にならないようにするためには、「介護予防」を心がける必要があるといえます。

「介護予防」とは、寝たきりになる時期を、出来るだけ遅くするのを目標に、転倒のリスクの高い高齢者に対し、運動指導、食事指導、口腔ケアを行い、転倒・骨折から寝たきり状態という悪循環を予防しようとするのだそうです。寝たきりは、単に年齢、病気、ケガが原因ではなく、これらをきっかけとして、動かないでいるうちに体が弱って動けなくなることで、すなわち動かない生活を続けた結果であるといえます。じっとして、日頃身体の中で動かしていない部分が、その結果として動かなくなって（働かなくなって）しまう症状のことを“廃用症候群”と云うそうです。廃用症候群を予防することが、寝たきりを予防する上で最も重要であると説明しています。廃用症候群を予防する第一は、他人の世話にならず、自分のことは自分で行うこと。そのために体力を維持する適度な運動を習慣づけることが重要であるといわれます。われわれのような予備軍の者は、早速介護予防を始めるとよいと薦めています。

日本整形外科学会は、平成19年に、ロコモティブシンドローム(ロコモ)という概念を提唱されました。

ロコモとは、「身体の運動器の障害によって介護、介助が必要になっていたり、そうなりやすい危険性が高い状態、運動器が弱ってきたために、そう遠くない将来、寝たきりの生活になる恐れのある状態、つまり寝たきり生活の第一歩を踏み出した状態のこと。」と説明しています。ロコモであるかどうかは、次の7項目をチェックして、一つでも該当すればロコモであるそうです。



寝たきり老人

- ① 片脚立ちで靴下が履けない。
- ② 家の中で躓いたり滑ったりする。
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 15分位続けて歩けない。
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）が困難である。



チェンマイ市内の歩行者用
青信号は10秒！
あなたは渡りきれますか？

如何ですか。老化を防いで健康寿命を長くし、寝たきりにならないようにする最善策は、いつまでも健康で、元気であり続けることが一番だといえます。具体的には、運動、適切な食事、睡眠、健全な心の4つが重要なポイントだそうです。この4つのポイントについては、紙面の都合上、次の機会に紹介したいと思います。会員の皆さんの中には、83歳とか75歳というキーワードを苦もなくクリアしていると思いますがロコモのチェック7項目に挑戦してご自身の健康状態を確認するのを勧めます。

2012年4月7日（土）定例世話人会

1. チェンマイ大学のアンケート実施に協力する件について。
2. 月例会の講師選任について。
3. イミグレーション出張サービス（案）について。
4. CLL会報の5月号から、「川柳」を募集し掲載する。

《情報コーナー》

《第一例会》4月7日（土）

富谷顧問より、イミグレーション出張サービスについての説明がありました。CLLの事務所において、日本人を対象に3ヶ月のみ試験的に実施してみたいという事でした。その他、ビザ研究会を復活したいという案もありました。



CLL 富谷顧問

《第二例会》4月21日（土）



山本敏幸 会員

日本から帰国したばかりの会員の山本敏幸氏より、日本の政治経済の話を楽しく語っていただきました。これから日本はどうなるんだろうと考え直し、注意深く見守っていかねければと痛感しました。

煙害と村人

今年の煙害も酷かったですね。煙害は、野焼き・山火事が原因と言われ、猛烈な煙で連日視界は悪くなり、目や喉は痛くなるし、時には呼吸するのすら辛いこともあり、健康に及ぼす悪影響が毎年話題になります。町の住民にとっては悪いことしかないと思われる山火事も、森から多くの物を採って暮らしている村人にとって山火事は単に「災害」とは捉えていないようです。「火が来る！森が消える！」といった行政の設置した看板の文句をもじって面白おかしく川柳のように詠んだりすることも。例えば次のような感じです。

「火が来る！森の中がきれいになる！」

「赤アリの卵がはち切れんばかりに太る」

「山菜が豊かに葉を茂らす」

一行目は、地面の草などが燃えれば森の中を歩いたり狩りをしやすい状態になることを意味し、2行目は「赤アリの卵」（北タイの美味しい珍味）は火災が起こればより大粒のものが採れ、3行目は山菜の他にヘットアップと呼ばれる大変美味しいキノコ（ツチグリ）がより多く採れるそうです。（森と水と人をつなぐ会「Link」の機関紙3月号掲載の情報より）

ツチグリ（キノコ）

湿気を吸うと外皮が星形に開き、その弾みで斜面を転がり落ちて散らばる。



2012年4月21日（土）定例世話人会

1. 会員動向：個人会員 139 名 法人会員 9 社
2. イミグレーション出張サービス（案）の中止について。
3. ビザ研究会（仮称）の立ち上げについて。
4. 総領事館の会議出席と報告について。
5. 会員の要望・意見等の伝達方法と取扱いについて。

【5月のタイ国祝祭日とイベント】

- 5月1日（火） レイパー・デイ（メーデー）
 5月5日（土） 戴冠記念日
 （1950年に現ラーマ九世であるプミポン国王が戴冠式を行った日）
 5月7日（月） 戴冠記念日の振替え休日
 5月9日（水） 農耕祭 官公庁のみ休み

パソコン教室

パソコン教室（初級コース）が、期間3月26日～30日（5日間）でCLL事務所にて開催されました。講師には、パソコンの専門知識がある井上清会員にお願いし、無線LANの設置他、インターネットの環境整備からお骨折りをいただきました。



講師：井上清 会員

初日より、受講された皆さん7名はパソコン技術の習得に向け熱心に耳を傾けていました。

レッスン時間は、最初は60分間の予定でスタートしましたが、日を追う毎に時間の経過を忘れるくらい熱中し、超過時間は倍にも及びました。やはり、興味があることは年齢に関係なく時の流れが意識できなくなる境地に陥るものなのでしょう！

毎日学ぶポイントを絞り、画像処理の技術をテーマに写真を圧縮してメール送信の負荷を少なくしたり、各自がYou tubeから音楽をパソコンに取り込み聴いて楽しんだりしました。まるで、CLL事務所内がタイム・トンネルを経て、レトロの昭和時代の歌謡曲の世界に立ち戻ったかの錯覚するくらい賑やかでした。また、動画を利用した映画鑑賞が可能になり、鮮明な画面と字幕選択で世界の名画が身近なものになりました。

ワード等作文ソフトを駆使した文章作成や表・図案などを工夫した独自の名刺作りなど、パソコンの持つ多機能性を有効に活用できるまで皆さんは短期間でレベルアップされました。

受講された皆さんには、アッと云う間の5日間だったのではないのでしょうか。お相手の井上講師は、お疲れ様でした。（石井重一）



私のチェンマイ生活

黒木みづほ

始めの一步。

昨年2月に試みた「お試しロングステイ3ヶ月」の期間中に、・住まいを
探す・日本から持参したパソコンを使えるように設定する・ロングステイ
ビザ取得の知識を得る事から始まりました。『弾丸！トラベラー』（日本の
TV番組）の様に現地でガイドが私を待っている訳もなく、夜行列車で
チェンマイ入りして先ずは今夜の宿探しです。駅近くのゲストハウスに
チェックインしました。もう、日本でのグータラ生活を一変させなくては
いけません。早速行動開始です。目標の《タイの生活を楽しむ》ためのア
パート探しは街を歩きアパートらしき建物に飛び込み直談判をしますが、
言葉の壁は厚く、重く押し掛かります。私はタイ語は勿論、英語も話せま
せん。毎日の交渉は徒労の連続でした。



日本出国前にインターネットで『チェンマイ・ロングステイライフクラブ』を調べてあった
のでビザ取得の情報収集にCLL事務所を訪ね、・アパート探し ・パソコン接続などの話もし
ました。その時、相談コーナーに居らした志田さんが優しい笑顔で「そうですか〜 知ってい
る人にきいてみましょ〜」と言ってくださり、どれだけ心が軽くなった事か知れません。お陰
様で繋がらなかったパソコンの設定をしてくださる人を紹介して頂きましたし、アパート探し
にも力を貸してくださり、満足行く部屋を見つける事が出来ました。その後もCLL事務所を
訪ねる度に沢山の方々からいろいろな事を教えて頂きました。

いよいよズッコケ！チェンマイロングステイライフの始まりです。

8月に再入国し、ロングステイビザを難無く取得する予定でしたが、タイ入国後に陸路でラ
オスに出入国してしまい、ビザ取得に必要なタイでの滞在可能日数が不足してしまいました。
急遽再度出国し航路でタイに入国する必要が出てしまいました。先日はラオスのビエンチャン
に行ったので今回はラオスのルアンパバーンへ行きました。行きは陸路、帰りは航路を使い0
泊2日ルアンパバーン滞在4時間の強行軍の旅でしたが、朝市で食べたフランスパンのサンド
イッチと甘いカフェオレでチョッとフランスの風を感じました。その後無事ビザを取得しチェ
ンマイ生活が始まりました。

日常の移動手段は自転車です。現在は「相棒3号」赤い自転車でペダルを踏むとギイギイ音
がする、私同様の中古品です。大通りの横断は危険で厄介ですが、焦らず待っているとそのチ
ャンスはやって来ます。結構遠くまで行けるもので「ちゃお」の地図位は出掛けて行きます。

食事は朝食以外は総て外食です。メニュー選びはあてずっぽで注文し美味しかったらスペル
を書き写し発音を教えてもらいます。行く店も決まってくるので店の人も注文を聞き取ろうと
してくれ、そんな時に店の人との一体感が湧いてきます。店を選ぶ基準は Chang ビールが安い
事です。

苦勞して見つけた部屋は、一応ホテルと名前の付いている三階建てで、その三階です。学生
の一人暮らし用の部屋を思わせる・キッチン無し・バスタブ無し・洗面、トイレ、温シャワー
がコンパクトに納まっている部屋で、お気に入りにはベランダからの眺め
と1階の広く開放感のあるロビーです。（大きな声では言えませんが、
家賃は一年契約で1ヶ月2200バーツです。） [次ページに続く]



毎日の買い物をしている雑貨屋さんの
パーレークさん



街の駄菓子屋さんに売っている磯部巻き
パンサーライ・イーブン（タイ語で「煎餅」という意味）



〔前ページより続く〕 振り返って感動した事は、3/11 東日本大震災発生時のタイ国民の心の優しさ、フットワークの軽さです。まだ知り合いもない私に多くの人から声を掛けられ心配していただきました。翌日にはお寺の塀に「日本に祈りを」のポスターが貼られ、翌々日のサンデーマーケットで三人の王様の像広場は大々的に募金会場になっていました。

悲しかった事は、昨年4/7療養中の父が他界した事。日本を出国する時に覚悟は出来ていた事なのだが・・・日本は遠いと実感した。日本での通夜の夜、タイの空に昇るコームローイを初めて見ました。遠い空に何個ものコームローイが昇って行く光景は忘れられない。

悔しかった事は、「相棒2号」になるはずだった自転車を自転車店で購入しようとした時の事です。悔しさから話が長くなりそうなので経緯は次回何かの機会に・・・悔しい思いのままその新車に乗る気にはなれなかったので自転車店から直行して中古屋さんに行って行きました。

楽しかった事は日々楽しいのでいっぱいありますが、宝くじを買い抽選結果をロビーの新聞で見ている時の事。ホテルスタッフが寄って来て一緒に番号を調べる事になった。下から二番目の賞金の当選番号の一番違いだった。すると、スタッフの一人が二等賞の一字違いの外れ券を持って来た。「悔しい～」と騒ぎながら、「外れ券はどれでも同じだ」と皆で大笑いをした。それ以降スタッフとの距離が一步近づいた気がする。

小さい事を少しづつ積み重ねて自分なりの《楽しいタイの生活》を築いて行きたいと思っています。



チェンマイ生活

竹内和美



毎年寒い冬を逃れ、暖かい南国暮らしをしたいと思い、02年にマレーシア、03年にタイに行く計画を立て、インターネットで情報を集めていたところ、チェンマイロングステイヤーのホームページが目にとまり、その方とメール交換を始めました。

その中で、希望する予算に見合う物件があると言われ、見学のため、03年3月にチェンマイに来ました。住むための条件として、交通の便が良く、デパート・スーパーが近くにあるということで、ニマンヘミン通りを紹介してもらいました。引き続き、サービスアパートメントやタウンハウスを見学しましたが、コンドミニウム3階角部屋（100平米、2LDK）が、条件に合致したので、ここに決定しました。そこは、アメリカ総領事館跡の木々の緑と花が見渡せる明るい部屋でした。07年アメリカ総領事館跡にアパートが建つと聞き、騒音から逃れるために、2度目の家探しにかかりました。今度は、友人からの口コミ等を頼りに、自分の足で、目を見て回りました。市内の一戸建てに入りたいと思い、ニマンヘミン通りにあるムーバーン（住宅街）を見学しましたが、建物が古かったり、家賃が高かったりで断念しました。そこへ一戸建てに住んでいる友人からこんなアドバイスを貰いました。「家主が隣りや向かいに住んでいると便利なこともあるけど、干渉もしてくるのでしっかりとコミュニケーションを図る必要があるよ。」

そうこうしている間、時間も過ぎた12月、ダンス教室の帰り道、「For Rent」なる張り紙のある家を見つけ、連絡したところ、タイ語が分からず、早速、ダンス教室の先生にお願いして交渉した結果、借りることに成功しました。因みにダンス教室の先生は、チェンマイ大学で教鞭をとっていて、趣味でダンスを教えているハンサムな方です。先生のお陰で、現在も、紹介された家に住んで5年になります。長く住んでいる理由は、交通の便が良く、家賃も安いということで、快適な生活を送っています。また、家主や近所との付き合いも、タイ語の教範を見ながら何とかやりくりしています。09年に、主人が大動脈瘤の手術をしたので、健康面で過ごしやすい10月から4月までを暖かいチェンマイで過ごし、他の時期は日本で過ごすという生活を続けています。良いところ取りのため主人も元気になり、チェンマイでの生活に感謝しているところです。（2012年4月1日）



2011年 CLL 忘年会で社交ダンスを披露

ゴルフコンペ 4月の結果



第109回CLLゴルフコンペは、4月27日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、25名（ゲスト2名含）。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	松本 邦雄	44	42	86	17	69
準優勝	宋 栄次	40	43	83	12	71
3位	斉藤 勲	46	48	94	23	71



松本邦雄さん

ソングラン・スナップショット



加堂幸雄 会員撮影（画像一部処理）



広報部撮影



広報部撮影

CLL 同好会の活動紹介（フォト同好会）

フォト同好会は、現在会員数17名で毎月第2・第4金曜日の10:00から12:00の間、CLL事務所で各人が撮影した写真を持ち寄り、元プロの写真家であった田中裕会員の批評を受けながら撮影方法等の指導を受けています。事務所掲示板には、毎月、各人の傑作作品を交換して展示しています。

今年2月に花博会場、3月に動物園と水族館で撮影会を実施して会員各位から好評を受けましたので、今後も撮影会を続けて行く予定にしています。山口素盟会員は2011年11月号の「会報」に掲載された作品「コムロイ揚げ」を2011年3月に全日本アマチュア写真連盟主催の例会に出品され、1席を獲得された腕前の持ち主です。

今後の予定は、7月以降にシンガポール、またはバリ島に撮影旅行を計画中です。実現すると楽しい撮影旅行になると思います。

そもそもフォト同好会は2009年に元会員の梅津氏と中西氏が「チエンマイフォトクラブ」という名で立ち上げ、会員数19名でスタートしました。その後、会員数の増減はありましたが、どうにか現在に至っています。

今年、ソングラン期間中の14日に、フォト同好会有志《5名》でピックアップをチャーターして水掛祭りに参加しましたが、カメラに水を掛けられて故障する可能性大と思い、完全防水して撮影した結果、素晴らしい写真が撮れました。その傑作写真をCLL事務所に掲示してありますので是非ご覧になってください。

フォト同好会は、初心者や写真撮影の好きな方の入会を歓迎しています。技術指導は田中裕会員と山口素盟会員が親切丁寧に教えてくれます。多くの方の加入をお待ちしています。

フォト同好会リーダー： 加堂幸雄





2012年5月度CLL行事予定表

英会話同好会	毎週月・火曜日	月 10時～11時30分 火 15時～16時30分	CLLクラブ事務所
手芸同好会	毎週火曜日	11時～13時	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	第1・第3木曜日	13時～17時	CLLクラブ事務所
ダンス同好会	一時休部		
コントラクトブリッジ同好会	毎週水曜日	10時～12時	CLLクラブ事務所
タイ語同好会	毎週水曜日	中級 13時00分～14時30分 初級 14時30分～15時30分	CLLクラブ事務所
フォト同好会	第2・第4金曜日	10時～12時	CLLクラブ事務所
カラオケ同好会	一時休部		
コーラス同好会	12日(土)・26日(土)	10時～12時	レストラン「プルーン」
ゴルフコンペ月例会	25日(金)	6:10AM 集合/6:37AM スタート	ランナーゴルフ場
定例会	5日(土)・19日(土)	13時30分～15時30分	オーキッドホテル2F

チェンマイ日本国総領事館 053-203367
(休日・夜間の緊急連絡先) 081-846-8265

081-809-6074
チェンマイ入国管理局 053-277510

警察署 191

ツーリストポリス 1155

火事・消防署 199

メータータクシー 053-279291

チェンマイ大学医療サービスセンター

「シーパット病棟」コールセンター

053-946900~1

岸田栄子さん (コールセンター経由で呼出し)

電話番号便利帳

ランナー総合病院 053-999777

ナッティダー・サーグアンさん

(タイ人の日本語通訳)

チェンマイラム病院 053-920300

杉本あきらさん 053-920300

青木裕子さん 同上

ゲオさん (タイ人の日本語通訳) 同上

ラジャヴェーチェンマイ総合病院 053-801999

米山千恵子さん 内線 777

勝山桃子さん 同上

(緊急時 089-755-2820)

(勤務時間：月～金：9時～17時

土曜日：9時～12時)

CLL川柳コーナー

五月のお題 「ゴルフ」

ゴルフ道 誰が造った 落とし穴

お母さん 暑くて嫌い 砂遊び

池越えを 恋して越えぬ 池の鯉

重坊 (石井重二)

孫達の 合格願って 一〇〇を打つ

高久敏昭

シングルと 言われたくない 妻は去り

レイアップ 池砂避けて 陽が暮れる

開眼と コース試めせば またウロコ

大澤米子

飴玉を ナイスショットで 出すキャディ

ボールより 私をじっと 見てほしい

売店で 別れたボール 俺を呼ぶ

樋口純一葉

六月のお題は「チェンマイ」です。
皆さんのご投稿をお待ちしております！

広報部一同