



CLLクラブ会報7月号



Vol.108 発行日 2012年7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://cll-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

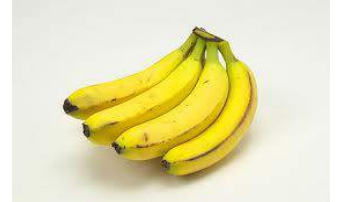
バナナの効用「新バナナの定理」 高久 敏昭

バナナは、人類が最も古くから食べてきた果実の一つだそうです。

バナナを1日2本食べるだけでビタミンB6（体内の脂質やアミノ酸のエネルギー代謝を活発にする酵素を助けるビタミン）は理想的な量になり、栄養バランスが格段に改善されるといいます。

バナナは、日本では50年近く価格が変わらない食物だそうです。

現在日本に輸入されるバナナの90%は、フィピン産とのことで、タイに住む我々にはちょっと残念に思います。バナナの種類は、約300種類あるといっています。そこで、そんなバナナの秘めた「健康&美容効果」の最新情報を紹介します。題して「新・バナナの定理」



免疫力アップ

バナナは、生体防御に関係するマクロファージの活性を高め、がん等の腫瘍を激減させるTNF（腫瘍壊死因子）を多く産生し、免疫力を高める効果があります。また、β-カロチンやポリフェノール類などの体内の過剰な活性酸素を押さえる抗酸化成分が含まれています。こうした働きから、さまざまな健康効果が期待できるといわれています。最近、アルツハイマー型認知症予防効果もあるとされる葉酸のほか、植物繊維も豊富に含まれているとのことです。

大腸がん予防にも効果的

最近、大腸がん（直腸がん・結腸癌）に罹る人が多いそうです。バナナには、腸内環境を良好に保つビフィズス菌を増やすフラクトオリゴ糖が含まれています。フラクトオリゴ糖は、小腸で消化されずに大腸まで届き、善玉菌を増殖させる働きがあります。大腸がん発生率が高いウルグアイで行った疫学調査では、バナナを多く摂取すると発生リスクが72%減少したというデータがあるそうです。

ダイエットにもよい

朝食をバナナと水にすると、ダイエット効果が期待できるそうです。100gあたりのカロリーは、ご飯168キロカロリー、食パンは264キロカロリーに対して、バナナは、86キロカロリーと低カロリーで、食物繊維も豊富。食物繊維は、重量に比較して容積が大きく、水と一緒に摂ることで満腹感が得られるといえます。

生活習慣病予防に

バナナにはナトリウムはほとんど含まれず、カリウムが豊富なので高血圧予防に効果があります。

血圧が高くなると血管障害が発生するため、脳、心臓、腎臓に深刻な障害が起きます。

脳血管障害は、脳出血や脳梗塞などの要因になるといわれ、冠状動脈障害である狭心症や心筋梗塞などの要因にもなります。豊富なカリウムは、豊富なマグネシウムと共に、カルシウムの骨への移行を助け、高齢者の骨粗しょう症予防にも効果的であるようです。

バナナ×牛乳コンビは最高の組み合わせ

マグネシウムの含有が最高のバナナは、カルシウムはあまり含まれていません。カルシウムとマグネシウムは、2対1の割合で摂取するのがよいといわれているので、カルシウム豊富な牛乳と一緒に摂るとそれを補うことができます。また、バナナはたんぱく質が豊富ですが、プロテアーゼ（たんぱく質の消化吸収を助ける酵素）が含まれているので、たんぱく質豊富な牛乳とまさに一石二鳥。さらにビタミンCをもプラスすれば完全に近い食品になるようです。

以上、バナナの効用について書いてみましたが、バナナを食べずして、チェンマイに住むべからず。

（農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所資料より抜粋）

2012年6月2日(土) 定例世話人会

1. ラチャパット大学「日本祭」の練習日の日程変更(7月8日(日)・7月15日(日))に変更
2. 小旅行(マレーシア・シンガポール)についての説明および募集
3. チェンマイ商工会議所主催「みかん・リンチー狩り」の一泊旅行の募集
4. 浦野謹総会員による講演「デング熱について」

2012年6月16日(土) 定例世話人会

1. 会員動向: 個人会員 143名 法人会員 9社
2. 在チェンマイ日本国総領事館、副領事 根本雄介氏による講演「海外居住の安全対策」
3. 香川大学との遠隔健康相談の申込み案内と受付
4. 小旅行(マレーシア・シンガポール)及び商工会議所の「みかん・リンチー狩り」が申込人員と現地状況により中止

《月例会報告》

《第一例会》 6月2日(土)

会員である、浦野氏よりご自分の体験による「デング熱の予防と早期治療について」そして「緊急時における連絡先不確定による大変さについて」等、実例をあげて説明された。



《第二例会》 6月16日(土)

在チェンマイ日本国総領事館、副領事の根本雄介氏より「海外生活での安全対策」をご講演いただいた。今月は第一、第二例会ともに高齢化に伴う色々な問題点を指摘され、各自、自分の責任において行動することを再認識した。



根本雄介 副領事

仏誕節（ウィサーカブーチャー）の伝統行事 小池 裕太郎

仏誕節（今年は6月4日）の前夜、ドイステープ寺への参道を歩いて登る伝統行事が行われました。この日には千人以上のお坊さんが一堂に会して読経をするので功德が多いとされます。



①チェンマイ大学内はバイクで一杯。盆踊りのないチェンマイは、この日が恋人たちのデート日



②ステープ寺を目指して走るソントウはどれも150%の乗車率



③この日は他寺の仏像さんも多数出張してくる。



④チェンマイ大生はドイステープに歩いて登らないと無事卒業できないという言い伝えあり。



⑤朝が来て読経を済ませ托鉢をするお坊さんを待つ人たち。



⑥千人を超えるお坊さんの行列行進は、まさに圧巻です。

真っ暗な中、2:00AMに自宅から出発し、自宅に戻ったのは、9:00AM過ぎでした。そして万歩計の数値は28,065歩でした。

カンチャナブリー方面旅行記 加堂 幸雄

昨年12月、3泊4日の日程でCLL小旅行クラブの計画により、スパンブリ県及びカンチャナブリー県方面に旅行に行つて来ました。

1日目は、12時間の長旅の末、夕日が落ちる頃、カンチャナブリーはアントン町にある坐大仏に着き、落日の大仏様を参拝する。なるほど「鎌倉・奈良の大仏より大きいわ」と感激して、ホテルに向かう。途中、左右の田園が、なぜか湖水みたいに綺麗なので、ガイドに「こんな溜め池みたいなの前から有りましたか」と聞くと、ガイド曰く「7月の水害の水が引かなくて、困っている田んぼです」と答えが返ってきた。

水の吐け口が無く、田植えも出来なく、被害が甚大だそうです。知らない所には、まだまだ、水害の爪あとがあると感じながら、ホテルに到着。

2日目は、巨大龍のあるサーンジャオ・ポー・ラック・ムアンと呼ばれる中華寺院の中に、体長135m、高さ35mの文字通りの巨大龍を見学する。(この巨大龍は、2月の中国の正月行事で花火の爆薬が爆発して火災になり焼滅したとのこと)。昼食後、今旅行のハイライトである、映画「戦場に架ける橋」で有名な、クウェー川鉄橋を汽車で渡り、戦争中、洞窟を野戦病院として使用したという病院跡を見学し、再び橋を渡り戻る。映画では、大きい立派な橋に見えたが、実際は「なーんだ、これが？」と言う感じの橋でした。橋の袂に、タイ語と英語で、橋を建設した当時の説明板があるのに、肝心の日本語の説明が無いのは残念でした。この地では、日本人には、悪い感情を持たれていないのだから、「何故？」と疑問が湧いたのは、私一人ではないと思いました。日本語の説明板があつて当然と思いましたが・・・。

3日目は、カオチョンカイ陸軍キャンプを見学する。このキャンプ地には撮影所があり、タイ映画「THE KING」で有名なナレスワン王の伝説映画やTV放映中のものも撮影しているという。また、敷地内には高校もあり、生徒は、卒業前に軍事教練を受けるそうである。日本では考えられない、軍の施設内に撮影所があるに驚きながら無事見学を終了し、最後の宿泊地シーナーカリンへ向かう。

途中、ダム湖を見学した後、ラジャブリーリゾートホテルに到着。湖上に浮かぶバンガロー風部屋で備え付けの椅子を持ち出し、湖上を眺めながら、ゆっくりと疲れを癒し、明日に備え就寝する。

最終日、早朝にホテルを出発し、一路700km先のチェンマイを目指す。途中、ナコンサワンにて昼食を取り、19時半無事チェンマイに辿り着く。総走行距離2000kmの強行軍でしたが事故も無く各人それぞれ満足された旅行だと思っております。機会があれば、今後も、諸史跡を見学・踏破して見たいと考えています。チェンマイでロングステイをすればこそ、又元気なればこそと、長生きに感謝しています。



加堂幸雄 会員



アントンの坐大仏



水害で溜め池化した田んぼ



35mの巨大龍



クウェー川鉄橋



湖上に浮かぶラジャブリーリゾートホテル

ゴルフコンペ6月の結果

第111回CLLゴルフコンペは、6月22日グリーンバレーゴルフクラブで開催された。参加者合計は、35名（ゲスト5名含）。成績は、下記の通り。



順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	神澤 清一	39	39	78	11	67
準優勝	松尾 弘勝	48	49	97	29	68
3位	月村 八重	47	49	96	27	69



神澤 清一さん

新入会員の紹介



高橋昇さん（出身地：兵庫県たつの市）

去年、41年間の会社員を退職し、一人でやって来ました。こちらでサラリーマン時代とは全く無縁の第2の人生を楽しみたいと思います。ゴルフ・ソフトボール・テニスと囲碁を楽しみたいです。ゴルフに熱中していますが、スコアは110程度でヨチヨチしています。宜しくお願いします。



角田忠延さん

（出身地：群馬県前橋市）
群馬県警退職後（40年勤務）、6年間、第二の職場勤務。趣味は、ゴルフ。



角田怜子さん（出身地：群馬県前橋市）

チェンマイに来る前2年ほどホアヒンにステイしておりました。観光でチェンマイを訪れ、その魅力に引かれ、こちらでステイする事になりました。趣味は紙粘土を使った人形造りです。

CLL 同好会の活動紹介（英会話同好会）

チャールズ先生の英会話同好会は、4月23日・24日に3周年を迎えました。先生の真面目で誠実、そしてオチャメなお人柄と難しい単語や文をジェスチャーとお顔の表情の七変化で、意味を面白く解説して下さる俳優そのものの演技力と、授業にも色々工夫して頂くので、毎回、出席するのがとても楽しみです。

授業内容は、発音や特別な言い回し法、イソップ物語を訳したり、又、一つの単語から地理・歴史やアメリカのゴシップ等へ話が広がる場合もあります。また、或る時は想像力・推理力を働かせてのクイズで盛り上がりたりと実にバラエティーに富んでいるので、90分の授業もアツと言う間に終わってしまいます。



最近ではエルヴィス・プレスリー、ビートルズやカーペンターズ等の懐かしい名曲を聴きながら、歌詞を翻訳したりしますが、今迄は、歌詞の意味も解らず唯、メロディーやフィーリングだけで好きだった曲も、内容が、はっきり解って更に好きになったりします。

そして、先生の多岐にわたる知識の豊富さには何時もビックリです。

英会話同好会は、時々、先生への感謝とメンバーの親睦の為、パーティーを持ちますが、美味しい食事をしながら、ワイン・ビールを程良く飲み、皆で雑談を楽しむ気楽な集まりです。

4月24日には、3周年を祝って「しらゆり」で、チャールズ先生御夫妻を囲んで楽しい一時を過ごしました。

英会話に興味のある方、英会話の必要性を感じていらっしゃる方、どうぞ一度、お教室を覗いてみて下さい。（英会話同好会リーダー： 勝川 正美）

英会話教室：月曜日の10:00~11:30AM と火曜日の3:00~4:30PM（いずれも初級）

2012年の望郷

アヌポン・タンウオンサクン

私の生まれ育ったアユタヤ県パンパイ郡は、大きな川が近くにあり、いつも川からの心地よい風を運び、川の恵みに私の身体を大きく育ててくれたところです。

およそ48年前のその朝、目が覚めて、窓を開けると、すがすがしい朝の空気と共に、木々の緑が目飛び込んできたのをはっきりと記憶しています。そして次の瞬間、私の目に入ったのは、2羽の小鳥でした。その2羽の小鳥は、私に言い聞かせるように小枝を渡りながら、一緒に飛んでゆこうと私を誘ったのです。とても不思議な気持ちになったことを今でもはっきり覚えています。

その日以来、私の心は故郷を離れることばかりを考えていました。そして、故郷を離れ、今、ここに至っています。

しかし、ここに至るまでの私は、何回、何十回と故郷へ帰ることを思い続けてきましたが、毎日の忙しさに追われ、いつの間にか10数年が過ぎ、やっとの思いで、帰郷を果たしたときには、もう、両親の姿はありませんでした。私は、今まで自分のしてきた親不幸に、心を打ちひしがれ、生まれ育った家の前で、呆然としているとき、幼き日々に関係と過ごした楽しかったこと、悲しかったことが走馬灯のように浮かんできました。

現在、私には、そろそろ社会へ巣立ってゆこうとしている子供が2人います。果たして両親は、どんな気持ちで子供たちの成長を待ち望んでいたのか、今の私にも、両親の気持ちが少しずつではありますが分かりかけてきました。

私を育ててくれた、故郷への郷愁と、人が親となり、子供を慈しむことでの歴史の重さを感じていてるところです。



アヌポンさん

広報部追記：この文章は、アヌポンさんが日本語で寄稿したものを若干手直ししたものです。タイ人であるアヌポンさんが、これだけの漢字を書き、そして表現出来ることに驚きと共に敬意を表さずにはられません。

心に若い愛人を

高久敏昭

2月の日本の新聞に「昨年暮れ、日本将棋連盟会長の米長邦雄永世棋聖が特別公式対局でコンピューターソフトに敗れた。」と言う報道があった。その新聞によると、米長氏は、対局前に、夫人にこう尋ねたそうである。「私は勝てるだろうか？」夫人の答えは「勝てません。」であったという。その理由は「あなたはいま、若い愛人がいないはずで、それでは勝負に勝てません。」と。

対局は、米長さんが序盤で優位を築いたが、コンピューターが挑んできた角交換の“斬り合い”を穏便にいなしたあたりから形勢が逆転したという。睨みつけてきた相手のく視線を避けてしまったと米長さんは表現している。

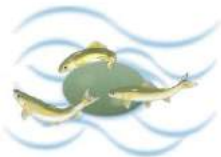
そこで、夫人が語った「若い愛人・・・」を思い当たったという。「そんな意気地なし？」という大切な誰かの声が勝負どころで胸をよぎるか、よぎらないか・・・。愛人談義に託し、夫人は意気地を語っていたのだと。我々高齢者は若かりし頃の意気地が希薄になっているため、相手の視線を避け、安易に走りがちである。

米長さんの言う意気地は将棋の世界を離れて、老後の生き方の参考になりそうである。

“いつまでも心に若い愛人を”。家では口にしにくい格言も、若さを保つ秘訣になるのではないだろうか。(読売新聞より抜粋)



米長永世棋聖がコンピューターに敗北した将棋



2012年7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	一時休止		
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	一時休止		
コーラス同好会	14日(土)・28日(土)	10時～12時	レストラン「プルーン」
ゴルフコンペ月例会	27日(金)	6:00AM 集合/6:30AM スタート	ランナーゴルフ場
定例会	7日(土)21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

チェンマイ大学医学部附属シーパット・メディカルセンター 053-946900~1
 岸田栄子さん
 (メディカ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
 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

七月のお題 「雨」

雨降れと 読経内の リズム音

重坊(石井 重一)

雨降れば 浸水せぬかと 不安顔

加堂 幸雄

チェンマイに この時期降る雨 待ったなし

高久 敏昭

雨にも負けず みんな賢治であったなら

樋口 純一葉

山々の 煙害退治に 文月の雨

林 壽男

仏陀なみだ 愛する人と 別れ雨

大澤 米子

八月のお題は「お盆」です。
 皆さんのご投稿をお待ちしております!

広報部一同