

# CLLクラブ会報 12月号

Vol.113 発行日 2012年12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



## 祝 CLL (チェンマイ・ロングステイライフ・クラブ) 10周年

12月15日(土)にCLL10周年記念式典が行われます。2002年にCLLが発足してから丸10年が経ちましたが、CLLの会報第一号は発足後の翌年8月に発行されました。CLL会報の歴史を振り返り、その記念すべき第一号の1頁目からの抜粋をご紹介します。(広報部)

### 創刊にあたってのご挨拶 <CLL会報第一号(2003年8月)より抜粋>

思いもよらぬ大勢の皆様に入会していただき、心よりご歓迎申し上げる次第です。

光陰矢のごとしと言う言葉がありますが、私がチェンマイに来てより早10年、年月の移り変わりとともに私自身も知らずのうちに年齢を重ねてきてしまいました。初めてのチェンマイに来た当初は日本人も少なく、何をすることも相談できず、そのため色々な経験もいたしました。10年目を期し、少しでもそれを同じ日本人のお役に立てたく、昨年9月、この会の発起人の方々にお話をし、ご賛同を得てチェンマイロングステイライフの会(CLLクラブ)が設立されたわけでございます。私が皆様をお願いしたいことは、私たちは常に日本人であるという意識と誇りを持つと同時に、謙虚さも併せ持ち、少しでも日タイ交流の礎になれば幸いと、切に願う次第であります。

チェンマイロングステイライフの会 会長 河合聡一郎

### CLLクラブ新事務所開設

CLLクラブの新事務所開設が決定いたしました。場所は、チェンマイプラザホテルに向かって左側のビルで、タイ日センター(TJC)の中2階です。広さは50㎡で、入口の所には、“ヴいあんちえんまい”から運営を任された本のコーナーがあります。7月末はまだ内装工事中ですが、8月中旬には出来上がる予定ですので、皆さん気軽にお越しください。

### CLLゴルフ部月例コンペ結果

第4回7月度CLLゴルフ部月例会は、7月24日(木)にチェンマイランブーンゴルフ場で行なわれ、田中福教さんが優勝されました。2位は宋さん、3位は河合さんでした。コンペの後は、ゴルフ場の中にある、ノーザンヘリテージホテルのホールを借り切ったパーティで、雰囲気も良く、食事美味しく大いに盛り上がりました。

### CLLクラブ会員動向

2003年7月末現在 61名

### 《2013年度年会費納入のお願い》

12月は、来年度の年会費900円パーツ徴収の最終月です。未だ納めていない方は、例会会場でお忘れなく年会費納入をお願い致します。

### ＜2012年11月3日（土）定例世話人会＞

1. 上山泰男氏による医療講演「生き生き生きる」
2. ビザ延長のインターネット予約方法のお知らせ
3. チャールズ先生による英会話同好会の終了  
(2012年11月13日)
4. 2013年度世話人選挙について  
(12月1日第一例会にて実施)

### ＜2012年11月17日（土）定例世話人会＞

1. 会員動向 個人会員 153名 法人会員 9社
2. チェンマイ商工会議所のクリッサナ理事外務担当による講演 「タイの新幹線計画について」
3. ロイクラトン祭・ドラエモンパレード  
(11月29日) 参加者の募集
4. 10周年記念式典・忘年会の会費個人負担は、一律400バーツに決定

## 《月例会報告》

### 《第一例会》 11月3日（土）

講師：上山泰男氏 講演題目：「生き生き生きる」

#### 1 講演要旨

- (1) 飯がうまい、夜よく眠る、そして昼は元気、これが健康である。
- (2) 死亡率が高いのは、悪性新生物（癌）、心臓血管及び脳血管による死因である。
- (3) 癌について
  - ・癌の発症は、DNAの損傷により発症し、生活環境により90～95%発症する。
  - ・「環境」とは、食べ物、喫煙、感染症、肥満及びアルコールのことを言い、癌は生活習慣病である。
  - ・タバコと発癌の因果関係は、乳癌が1.5倍、膀胱炎（男）が2.6倍と高い。
  - ・青魚の消費量と大腸癌の発癌リスクは、週に1回以下の方はリスクが多く、週に5回以上食べる方はリスクが少ないというデータがある。
  - ・大腸癌と診断された後の身体活動と生存率の関係は、運動量が多い人ほど生存率が高い。
  - ・乳癌と診断された後の大豆摂取と死亡のリスクは、大豆の摂取量が多い人ほど長生きをする。
- (4) 心血管病について
  - ・生存率の高い食べ物は、野菜、果物及び魚である。
  - ・予防には、ビタミンEの摂取、野菜や食物繊維を多く摂る。また適度に体を動かすこと。
- (5) 癌、心血管病に対する養生の要点  
 [勧めるもの] ストレス対策、体を動かす、野菜・果物・魚・豆類を食べる、体重管理、皆で笑う。  
 [避ける、控えるもの] タバコ・酒・塩分・豚や牛の脂身・焦げた肉や魚・バター・過労・体を冷やす。  
 最後に、「養生第1、医者2番」なる言葉を残して終了した。



手芸部チャリティーバザーの売上金を、山本会員が運営するサーンファンサンティパーブ財団に寄付する手芸部の皆さん



例会後の瀬田ご夫妻宅でのホームコンサート。素晴らしい演奏に皆感動して総立ち拍手と共に「ブラボー」の連呼でした。

### 《第二例会》11月17日（土）



チェンマイ商工会議所外務担当の Krishna Limsakdakul 氏が、タイの高速鉄道（新幹線）計画について話された。チェンマイは、この5年間で100万人もの人口増加があり、チェンマイはタイ北部のみならずタイの周辺国にとっても重要な位置になっている。これを踏まえ、この10年ほど商工会議所は政府に働きかけてバンコクーチェンマイ間（746km）を3時間半で結ぶ新幹線（最高時速250km）を実現させる計画を検討している。バンコクーチェンマイ間の運賃は1,200バーツ、年間約700万人の利用客を想定しているが、本件は今現在ではまだ計画段階にあり、実現の可否は政権の状況にも大きく影響され得るとのこと。

# 死ぬまで「寝たきり」にならない身体を作る方法(2) 高久 敏昭

5月号に引き続き、今回は、「死ぬまで寝たきりにならない身体」を作る「介護予防トレーニング」について書いてみます。



## 1 稼動域改善体操

年とともに全身の関節が動きにくくなるのではなく、特定の関節の動きが悪くなるそうです。関節の動きがよくなると、関節が楽に動きやすくなるので、体が動かしやすく、痛まなくなります。

### (1) 手伸ばし

手を千手観音の手のように色々な方向にゆっくり伸ばし、それにつれて肩甲骨が移動するのを確認する。肋骨を柔らかくするのがコツです。

### (2) 体回転

回す側の脚に重心を乗せ、腰、背中、肩の順に上体を回す。反対側の脚のつま先だけを接地し、膝を軽く曲げ突っ張らないことがコツです。この動作がしにくくなると、振り返りや、寝返りが困難になります。



### (3) 膝抱え

仰向けになり、両手で片方の膝を抱え、胸の中央に引き寄せ、5秒ほど維持する。膝に痛みのある方は、太ももの裏を抱え引き寄せる。膝が外向きにならないようにすることがコツ。この動作がしにくくなると、靴下を履いたり、靴を履いたりすることが難しくなります。

## 2 筋力トレーニング

年とともに、筋肉は衰えますが、これも全身の筋肉が一様に減少するのではなく、維持されやすい筋肉と、衰えやすい筋肉があります。

“元気老人”を目指す上で、鍛えるべき必要な部位は体を鍛える筋肉です。

### (1) 椅子スクワット

椅子から立ったり座ったりするシンプルなものですが、とても効果があります。膝がつま先より前に出ないことがポイントです。

### (2) 背筋

筋力に合わせて、弱い人は、腕を体に合わし、そこそこの人は、肘を曲げて手を耳の横に上げ、鉄腕アトムのような姿勢にし、筋力に自信のある方は、腕を前方に伸ばし、スーパーマンが空を飛ぶような姿勢で行う。どの姿勢も、必ず顔は、下向きで首を反らせないことがポイントです。

### (3) 爪先立ち

天に引っ張られるようにまっすぐ伸び上がることがポイントです。2~3秒静止する。これで、立居保持や歩行に必要なふくらはぎを鍛えられます。



筋トレ 元気老人

## 3 筋持久力トレーニング (有酸素運動)

年と運動不足が原因で持久力が低下すると、何かを短時間やっただけでも疲れやすくなります。

### その場足踏み

足踏みのペースと足を上げる高さは、5分以上は続けられると思う程度で、少しきついかたと感じる位にする。ゆっくり長く続けられるペースで行います。



(次ページへつづく)

#### 4 姿勢を良くする体操

年とともに背中が丸くなり、頭が前に出て、股関節と膝が曲がってきて、良い姿勢がとりにくくなります。姿勢が悪いと、バランスも悪くなる。背中が曲がっていて猫背だと年寄りくさく見え、腰痛、肩こりの原因もなり、各動作も上手く行きません。

##### 頭ブリッジ

後頭部を床に押し付けてその力で背中に少し隙間を作るようにすることがコツ。顎を上げないようにする。背中をまっすぐにする筋肉を鍛えることができ曲がった背中が伸びます。

##### 伸び伸び体操

仰向けに寝て、お尻の下にバスタオルを畳んでおき、両手の指を重ね人差し指だけ伸ばしておく。固くなったところで、息を吐きながらじーっとしてさらに伸ばす。終了後は、横向きになってからゆっくり起きます。

#### 5 バランストレーニング

バランスが悪いと、身体の安定感がなくなり、転倒しやすくなります。転倒は、骨が脆く、骨折しやすくなった高齢者にとっては大敵です。骨折はそのまま「寝たきり」への特急チケットになりかねません。

##### 片脚立ち

まずは目標を30秒にして、それが達成できたら60秒、さらにもっとという具合に伸ばして行って下さい。30秒が難しい人は、指1本を壁に軽く触れて始めましょう。運動した後は、筋肉痛になります。若者は、運動したから筋肉痛になったと考えますが、年寄り「要らんことしたから痛くなった。もうやめとこ」と考えるそうです。“年寄り思考”をやめて、若者の考え方に戻って運動してみてください。

いつまでも、生き生きとした生活を送れる運動習慣を身につけましょう。それが「健康寿命」を飛躍的に延ばし、最期まで「寝たきり」にならず、自活できる元気な身体を維持する秘訣だと思います。折角、異国の地、チェンマイにおいて、楽しい生活を送っているからには、1日でも長く、「健康寿命」を延ばし、青春を謳歌しましょう。



片脚立ち？

### ゴルフコンペ11月の結果

第117回CLLゴルフコンペは、11月23日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、34名（ゲスト2名含む）。成績は下記の通り。



順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	田中 正臣	46	46	92	21	71
準優勝	亘 邦雄	40	39	79	5	74
3位	向山 正	40	43	83	5	78



祝優勝 田中正臣さん

### 新入会員の紹介



北原啓充（きたはら ひろみつ）さん

（山梨県甲斐市出身）

寒い日本をのがれて暖かいタイに住みたいと思いい、数年プーケットに居ましたが、やはり日本人の方々の多いチェンマイが住みやすく、また、好きなゴルフが十分出来ると話に聞きやって来ました。皆様の迷惑にならないようにしたいと思しますのでよろしくお願い致します。



# 「自然を楽しむ会」の活動紹介

10月～3月は旅行に一番適した季節。「自然を楽しむ会」は、この季節に月1回のペースで日帰り旅行を実施しております。チェンマイの市内から1時間ほど車で移動すると温泉あり、観光施設の整ったダムや迫力のある滝、無造作に置かれた化石木や、昔ながらの生活をしている山岳民族が住んでいたり、又、陶器や織物というように、職人文化を伝承している小さな村が点在しているのは、会員皆様には、周知の事と思われます。

10年という歴史ある「楽しむ会」ですが、まだ行ったことのない観光地や伝承文化にふれるチャンスは残されていると思います。

これから企画する「日帰りツアー」では、小さな村におじゃまをすることも考えておりますが、その場合は少人数で（15～20人）で行きたいと思ひます。もし参加者が多い場合は、日にちをずらす事もあるかと思ひます。その時は皆様のご協力をよろしくお願い致します。

自然や文化に触れることも楽しいですが、新旧会員のコミュニケーションの場でもありたいと思ひておりますので、参加される方お一人お一人のご配慮も、併せてお願い致します。

自然を楽しむ会リーダー 小名木隆男



11月の自然を楽しむ会 ジェーソーン硫黄温泉国立公園の美しい緑に囲まれたオープンレストランでの昼食後、温泉での入浴・足湯を十分に楽しみました。



十一月の自然を楽しむ会で訪れたメーテム村の特産品は、マカデミアナッツとコーヒー豆。左の写真はマカデミアナッツの殻割り機械



チェンマイ県メーテム村で栽培されているコーヒー豆の木

## 総領事館情報

在チェンマイ総領事館内の在留邦人数（2012年10月1日現在）

チェンマイ	3,004	ナーン	12
チェンライ	407	パヤオ	143
ランパーン	71	プレー	16
ランプーン	93	ウッタラデット	11
メーホンソン	14	合計	3,771



チェンライ ワット・ロンクン（白い寺）



# 2012年12月度 CLL 行事予定表



手芸同好会	毎週火曜日	10時～12時	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週木曜日	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	第2・第4土曜日	10時～12時	レストラン「ブルー」
ゴルフコンペ月例会	12月21日	7:50AM 集合/8:22AM スタート	ランナーゴルフ場
ゴルフチャンピオン大会	12月28日	7:45AM 集合/8:15AM スタート	ランナーゴルフ場
自然を楽しむ会	12月27日(木曜日)	集合場所・時間未定	ファーン(ミカン狩り)
定例会	第1・第3土曜日	13時30分～15時30分	オーキッドホテル2F

**<お知らせ> CLL事務所は、12月29日より1月6日までお休みです。**

## <新英会話教室へのお誘い>

チャールズ先生の英会話教室が惜しまれつつ終了致しました。そこで、初心初級に戻り「ハチャメチャに楽しく学ぶ英会話 面白いほど上達する本」をベースにして短い日常会話の「暗記」による上達を目指す英会話教室を始めました。「暗気」とは無縁の笑いの絶えない気楽なサークルです。終了後の食歩きもサークルの楽しみの一つです。気軽にご参加ください。



毎週月曜日：10:00AM～11:30AM 場所：CLL事務所(ナコンピンコンドール)

## あんな本・こんな本

CLL事務所の図書の中から面白かった本の紹介文投稿をお待ちしております。(広報部)

### <聊斎志異(りょうさいしい)>

これは、世界二大奇書(もうひとつはアラビアンナイト)の一つともいわれ、朝日新聞の書評でも紹介されたことがある。幽霊が、キツネ、神、仙人等が出てくる、ちょっとエッチな話もあるが、当時の人々の価値観等もわかる。厚い本で二冊、短い話一度に読まれなくても良いとおもう。漢字が多くとっつきにくいですが、読み出したらやめられなくなるとおもう。

当時の中国は出世するため科擧の試験に合格しなければならず、その苦勞などの話、よくもこんなに多くの話を集めたものだと感心する。ともかく一読にしかず。(小池裕太郎)

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

## 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

中村麻美さん 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)