



# CLLクラブ会報7月号

Vol.120 発行日 2013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://ccl-thai.jp.com>  
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



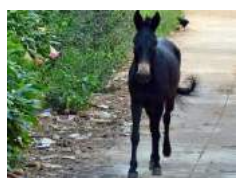
## ライチ狩り

堀江健夫



出発日の4、5日前に木村会長からライチ狩りのツアーに参加しないかとの誘いのお電話をいただきました。以前、私が申し込みをした時はすでに満席で残念ながらあきらめておりましたがご夫婦がキャンセルされたとのことでその場で申し込みをいたしました。5月29日、出発当日ロータスホテル入り口8時30分集合と聞いておりましたので間に合うように家をでたところ、突然、幹事の庄司さんより電話をいただき「堀江さん、皆さんすでに集合されました。今どこにいますか？」とのご連絡。あわてて「2、3分で参ります」と電話を切り、集合場所へ向かいました。すでに皆さん集合されており、ツアー参加費を支払い2号車（今回は2台）に乗り込みました。出だしから1番最後での集合ですからこの先、気をつけねばと自問したところでございます。2号車は私を除いて全員ご夫婦の参加で3組6人、私を入れて7名でした。ところで後から参加した私は日程表も何もないので2号車の参加者に尋ねたところ皆さんもよくわからないようで、今回は行き先のわからないくミステリーツアーということになりました。8時30分の集合時間より少し早めに、2台のマイクロバスは出発。しばらくしてどうやら北に向かっていることはなんとなく理解できました。

数時間走って昼食、場所は運転手に聞いたところファーンの近くとのこと。ここで運転手とガイドを除き18名全員がレストランで集合となりました。昼食はタイ料理で、スープ、生野菜、肉、魚料理とバラエティーにとんだ料理が出され、すべて美味しくたべることができました。



昼食後、ファーン近郊にある間欠泉を30分程散策、その後今日泊まりの宿に向かうことになりました。午後2時30分頃、海拔1250m程にあるロッジ風のしゃれた建物、ドイ・アンカーン、ナチュラルリゾートホテルに到着、チェックイン。本日のミステリーツアーはミヤンマーとの国境の近くのリゾートホテルに宿泊となりました。流石にこの高さまで来ると風も涼しく下界の暑さを忘れることのできる別世界です。

ところでこのあたりは、ドイ・アンカーン、ロイヤルプロジェクトといってタイ王室が力を入れて開発、改革している地域と聞きました。昔は、このあたり一帯はけしの花の栽培の盛んな麻薬地帯でその村人たちのために、現在けしの花の代わりに換金作物として果物、野菜などを指導している地域だそうです。近くには農業センターがあり、換金作物として、なし、桃、イチゴ、キウイ等の果物の他にも、多品種の野菜等が栽培されているとのこと。大きな農業センターを車で見学したあと、今日はセンター内にあるレストランで早めの夕食となりました。



## ホテルで朝食

翌朝 8 時にホテル出発、本日のメインイベント＜ライチ狩り＞に向かいました。昨日登ってきた道を下りながらしばらくすると道の両側にライチの林が眼下に入ってきました。

農園の入り口で車をとめ、さあ、これからライチ狩り。入り口を入ると紅色に実ったライチがたわわに実っている。試食は自由。各自が先を争ってライチの実をとって口にほおぼる。



甘い新鮮な果汁と独特の果肉をもった味。でもここに

あるのは少し酸っぱめ。誰からか、丘の上のほうに沢山なっている木があると声がかかり、皆そちらに向かう。そこでは農園の人が今は盛りと一生懸命ライチを収穫している。私達も参加し味見をする。流石に農園の人が摘み取っているライチは最高にうまい。小1時間、ライチ狩りを楽しみ皆満足そう。お土産に買ったライチはビニール袋にいっぱい。食べきれそうにない。午前中、ライチ狩りを楽しみ昼食後、鍾乳洞を見学、午後3時ごろにチェンマイ着。2日間の楽しい旅行を無事終えることができました。ありがとうございました。



又、今回のツアーに関しまして幹事の庄司さんをはじめ、関係者の皆様には深く感謝いたします。

## 今月の新書

50才を超えても30代に見える生き方

南雲 吉則 講談社

日本のテレビでも良く見かける南雲氏は医師、ナグモクリニックの院長でもある。

医師の仕事はハードで不規則。医師であって病気持ちということも多いらしい。

氏も様々な体の不調、肥満を抱え仕事をしていたとのこと。しかし、コレではいけないと一念発起、50才を超えてから様々なハードルをクリアし、体重は20kg落とし、血管を強化し、血液をきれいにし、見た目も中身もスッキリ、自他共に認める体を手に入れたとか。その中でも有名なのは、「ゴボウ茶」。

ゴボウに含まれる沢山の栄養素に若返りの元が含まれているとか。

読むと試したくなるゴボウ茶。作り方は簡単。作って飲んでみましたが、確かにゴボウそのもののお茶。

でも、戻したゴボウがシャキシャキして美味しい。

結局、氏のようにストイックな行動は無理だとしてもゴボウ茶は美味しかった！という結論（あくまで個人の感想）でした。（K. K）

## &lt; 2013年6月1日(土) 定例世話人会 &gt;

1. 健康診断実施計画について
2. ラチャパット大学日本祭協力について
3. 会員名簿6月配布について
4. ホームページ改修について
5. 法人会員について
6. その他の提案

第一回 CLL の方向を考える会の討議内容

開催日時：2013.5.18(土) 15:30~16:45

討議内容：

\* 木村代表から開催趣旨の説明

## &lt; 2013年6月15日(土) 定例世話人会 &gt;

1. 義足財団へプルトップ寄贈について
2. グルメランキングについて
3. 会員番号を名札に記入について
4. 法人会員について
5. その他の提案

第二回 CLL 活動を考える会(名称変更)の討議内容

開催日時：2013.6.1(土) 15:00~16:45

討議内容：

\* CLL の社会貢献について

## 《第一定例会》6月1日(土)

講演：『パヤップ大学院生活とタイの学生気質』

瀬田清史氏(会員でコーラスの指導者)

各部報告

事務局

- ・CLLクラブ会員名簿 次回は10月に配布予定

広報部

- ・食堂ランキングとアンケートを(日本食堂編)配布
- ・チェンマイでも左折禁止の場所があるのでご注意ください

業務部

- ・遠隔相談5月はなし。活用を願います。

文化部

- ・ラチャパット大学の日本祭、7月19日~21日の練習項目は、お茶、書道、浴衣の着付け、囲碁、折り紙指導のお手伝いの出来る方を募集します。練習日は6月30日と7月7日の10時から3時で場所はラチャパット大学

運動部

- ・ゴルフコンペを今月6月27日(木)に場所はグリーンバレーで行います。

その他

- ・ドイ・アンカーンのライチ狩りに参加して

会員の知りたい質問コーナー

- ・CLLの方向性を考える会については、委員を選定し始めたところで、あるていど固まりましたら、皆様のご意見をお伺いします。

## 《第二定例会》6月15日(土)

講演：『救急医療とシーパッド病院』

ナッタプルン・トーンカム(フォン)さん(シーパッド病院通訳)

各部報告

事務局

- ・現在の会員数153名 本日の出席者62名
- ・名札に会員番号記入 図書の出借帳に会員番号記入

広報部

- ・日本政府は今夏からビザの緩和方針を正式決定 タイとマレーシアは、ビザ取得を免除
- ・CLL 会員が選ぶ食堂ランキング 次回はタイ料理
- ・図書の新しい入荷情報を会報で紹介して行く
- ・アジアの子供達(単行本)販売(ディンディー他) 売上は Bridge International Foundation による子供たちの支援プロジェクトに寄付

業務部

- ・プルトップの収集にご協力を 定期健康診断 詳細は、一斉メールで配信

文化部

- ・ラチャパット大学の日本祭について 指導のお手伝いの出来る方を募集

運動部

- ・ゴルフコンペは6時40分集合 7時スタート

質問コーナー

- ・仏壇の入手出来るところをご存じありませんか?

## 7月度例会講師の紹介

7月6日(土)

総領事館

藤井昭彦総領事

新任のご挨拶

6月初旬から前柴田総領事に代わり、藤井新総領事が着任しております。バンコクに4回通算13年の赴任歴があり、ラオス、シカゴ、デトロイト等の海外赴任の他に、本省では政務、広報等を歴任し、直前には前総領事と同様、大臣官房の儀典という外国の賓客を接待する仕事を担当されていましたが礼儀正しい方です。我々会員に対する期待等も含め、お話を頂く予定です。

7月20日(土)

会員

大津千榮氏

チェンマイ滞在記 と体験談

CLLの長老会員のお一人ですが、チェンマイに来られた当時、毎日疑問に感じることを記し、3冊の滞在記に纏めておられ、CLL文庫に寄付を頂いています。皆さんはチェンマイのお堀の水が何処から来ているかご存知ですか?何時も何故?何故?といった好奇心を持ち続けるのが若さの秘訣だそうです。面白い体験談をご披露頂ける予定です。

## 82歳の誕生日を迎えて思うこと

加堂幸雄

1931年（昭和6年）7月2日生まれ今年で82歳の誕生日を迎えた。思えば遠くへ来たもんだと言うコマーシャルを聞いたことがあるが、そのとおりよくも遠くチェンマイによくも長生きしたもんだと自分でもつくづく考える。

自衛隊を昭和59年7月54歳で定年退職して福井県の高浜関西電力発電所内の近畿電気に勤務して1年間経った時に自衛隊の厚生課長から話があるから来隊下さいとの連絡があり、



何事かと行ったところ加堂さん共済年金は60歳から支給ですが定年者の統計を取っているが65歳までに死亡する方が多く早く減額年金貰った方が得ですよとアドバイス受け55歳から1年4%減額5年間で20%減額の年金を受給して27年間他に定年後12年間勤務した厚生年金を頂いているが定年後原電、ダスキンと71歳まで働きいま年金があるからチェンマイでどうにか年金難民として生活させて頂いている。縁あってCLL会員の皆様协会会员と言いますがロングステイをするにあたり一番最初にチェンマイを選ばれた方は大変幸せな方だとお祝いします。

年金だけで岡山県倉敷市児島（瀬戸大橋の本土側起点）に71歳から生活拠点定めていたが月25万の生活2人ではマンション代7万7千円他駐車代水道光熱代食料品等支払い後幾らも残らず部屋でTV、ビデオを見るのが精一杯で好きな観光旅行にも行けず。家内が地球の歩き方の月20万円で海外大名暮らし（立道子著）を読みそれではという事になり。韓国（ソウル）を初めに米国（ラスベガス）マレーシア（ペナン）フィリッピン（セブ島）ここで2年間生活した。飽きてタイ国（バンコク）に2003年11月から3ヶ月住みましたが物価が高いので年金難民には無理だと2004年2月又セブに帰りましたがロングステイ先タイ国がいいと書いてあるのだからバンコク以外ではと調べたらチェンマイと再度2004年6月2週間の予定でセブからチェンマイに下見に来ました。

落ち着いていて日本人が多くいて日本語のフリーペーパーもあり物価が安いし住めるような気がしてノンホイにある（ラジャウエイ病院のすぐ近くの）リバーサイドコンドミニアムを予約してセブに整理に帰り7月ここチェンマイに生活拠点を定めて今年で丸9年が過ぎました。2005年1月にCLLに入会して直ぐ広報係になり2008年世話人に選ばれ2010年小旅行リーダー、フォトリーダーと現在CLL会員9年目です。これからも生ある限り会員として頑張ります。余談ですが著者の立道さんは季節ロングステイヤーとしてヒルサイド4に住んでおられます。これをもってしてもいかにチェンマイが良いところだとお分かりでしょう。

## ゴルフコンペ月例会(6月)の結果

第123回CLLゴルフコンペは、6月27日グリーンバレーゴルフ場で開催された。参加者合計は30名、成績は下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	井上 正雄	44	42	86	30	56
準優勝	下田 英輔	46	53	99	28	71
3位	大西 登美子	44	45	89	17	72



祝優勝 井上 正雄さん

## 新入会員のご紹介

### 広瀬 寿武さん

パースから来ましたが、この地で有る特別な理由はありません。たぶん、あの世に行く最後の地になるでしょう。

会員先輩諸氏には、お世話になりますが、よろしくご指導を、お願いします。又、出来ることが有れば協力いたします。

出身地 北海道 札幌市



### 広瀬 洋子さん

オーストラリアのパースで23年暮らし、子育てが終わってから始めた仕事を2月にリタイアして、チェンマイに来ました。お元気で活動的な皆様のお仲間に入れていただき楽しさが倍増することでしょう。御指導の程、よろしくお願い致します。

出身地 長野県 長野市



### 高田 恵子さん

チェンマイ市の様々な情報、DVDの借りられる所、手芸品を買う場所などを知りたい。

同好会に参加し生活を楽しみたい。

出身地 東京都 八王子市



### 波多野 美穂さん

チェンマイ市の様々な情報を知りたい。  
同好会に参加し生活を楽しみたい。

出身地 東京都 八王子市



## CLL フォト同好会写真展



森田 郁子 会員  
『東京スカイツリー』



吉田 千里 会員  
『純白の花』



加堂 幸雄 会員  
『花に囲まれて』



高嶋 恭子 会員  
『花 心』

## ロングステイ関連法律改正の為の公聴会

6月22日に標記公聴会がチェンマイヒルホテルで開かれましたので概要をお知らせいたします。事前の商工会議所との打ち合わせでは、当日下院（人民代表院）の法律改正審議委員会がチェンマイで開かれ、ロングステイのビザをマレーシア並みにするための案を審議作成し、国会に提案をする予定なので、その場でロングステイヤーの意見を言ってほしいとのことでした。日本人会からは堀田さんがボランティア活動の制限緩和、私から90日届けの廃止を発言する予定でした。しかし行ってみると審議委員は9人位で、他に日本人20人位、タイ人のロングステイ関連業者10人くらいが居て、変更になったプログラムを見ると日本で言う公聴会のような形式で行われました。

県副知事、商工会議所会頭、下院法律改正審議委員会代表の挨拶に続き、商工会議所ロングステイ関連担当委員2名、下院法律改正審議委員会代表初め3名の委員によるパネルディスカッション形式の改正案の目的、概要の披露があり、その後集まった人々より発言を求めるという構成で進行しました。この法律改正案が国会で取り上げられるのか、審議されてどうなるのかは分かりませんが、趣旨は下記の通りです。ロングステイヤーの誘致はタイの経済発展の一部を担う重要な政策で、現在マレーシアに2倍以上の差を付けられている現状を改善すべく、マレーシア並みのロングステイビザに変更をする。具体的にはビザ期限10年、90日届けの廃止、ボランティア活動の規制緩和、全ての手続きを1箇所で出来るワンストップサービスの創設、条件付での土地不動産取得許可等です。チェンマイを高齢者が安心して暮らせるモデル都市にするのが商工会議所の望みのようです。集まった方々からはいろんな希望が提出されましたが、主だったものはリエントリーの廃止ノービザでの滞在許可日数を90日に延長等が要求として追加されるようです。 木村正勝

# ドッケオガーデン介護施設訪問記

(広報部取材)

チェンマイ市より8 kmほど南へ下ったピン川沿いに、ドッケオガーデン(Dok Kaew Gardens)リハビリセンターがあります。これは、マッケン(McKean)病院が2009年に開設した介護施設で、2013年6月現在、タイ人はもとより、イギリス人、ドイツ人、スイス人、アメリカ人など様々な国籍の高齢者の方々が入居されています。殆ど介護を必要としない人から痴呆・寝たきりで要介護の人まで様々なレベルの高齢男女が入居しているとのこと。現在、日本人女性のTさんが入居されていると聞き、6月17日、CLLの女性会員3名でTさん訪問のために同施設に行ってきました。

ドッケオガーデン敷地内は、とにかく緑豊かで施設全体が林の中にあるような癒しスポット。玄関から入って前方に見える食堂もとても明るくおしゃれな雰囲気、美容室や図書室、歓談室、廊下などもすべて掃除が行き届いており、同施設で働くスタッフの方々の心意気が感じられます。

図書室にもパソコンが設置してある他、各部屋がインターネット接続用のWi-Fi付きと聞いて感心してしまいました。食事メニューは、タイ料理と洋食の2種類。日本食メニューは未だ無いようですが、当日のTさんのランチは、一見すると日本の「にゅう麺」みたいでした(日本人のTさんへの特別配慮かも?)。

同施設の料金は、入浴時等のみ介護を必要とする場合の個室が3食・掃除・洗濯付きで月額32,000バーツ。寝たきり要介護は月額45,000バーツ(紙おむつ代は別)。週一回は大型スーパーへの買い物ツアーあり。



玄関からの眺め



食堂



入居者Tさんと西宇会員および河野会員



ドッケオガーデン入口



中庭



玄関横のリラックススペース

## 2013年7月度 CLL行事予定表

広報部編集会議	毎週月曜日	13:30 ~ 15:00	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週木曜日	13:00 ~ 17:00	CLLクラブ事務所
手芸同好会	毎週火曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
コントラクトブリッジ同好会	毎週水曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
タイ語同好会	毎週水曜日	中級 13:00 ~ 14:20 初級 14:30 ~ 15:50 入門 16:00 ~ 17:30	CLLクラブ事務所
英語同好会	毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
フォト同好会	第2・第4金曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
コーラス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 12:00	レストラン「ブルー」
遠隔健康相談 ※	第1・第3金曜日	8:00 ~ 10:00	CLL事務所 (事前申し込み要)
ゴルフコンペ月例会	7月25日(木)	集合 6:40 スタート 7:00	ランナーゴルフ場
定例会	第1・第3土曜日	13:30 ~ 15:30	オーキッドホテル2F

※ <遠隔健康相談> CLL事務所にて、スカイプ（映像と音声）を利用した対話形式で香川大学医学部の担当医師に健康相談を行うものです（相談時間：1人30分）。相談希望者は、庄司会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。

日本政府は2013年6月11日、観光立国推進閣僚会議を開き、東南アジア向けの査証（ビザ）の発給要件を今夏から緩和する方針を正式決定した。タイとマレーシアはビザ取得を免除、ベトナムとフィリピンは期限内であれば何度でも訪日できる数次ビザを発給する。政府は訪日客数を2013年に前年比2割増の1000万人にする目標を掲げており、即効性のあるビザ緩和を起爆剤に確実に達成したい考えだ。

タイやマレーシアは現在、数次ビザの発給にとどまっているほか、ベトナムとフィリピンは入国が1回限りの一次ビザしか発給していなかった。インドネシアはすでに発給している数次ビザで滞在できる期間を延長する。東南アジア向けではシンガポールからの訪日客がすでにビザの取得を免除されている。

日本政府はこのような開放施策に対応し、タイ政府も今後日本人受け入れに伴う手続き緩和に取り組んで行く模様です。この関連記事については、本会報P6『ロングステイ関連法律改正の為の公聴会』をご参照ください。

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

02-204-4583

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  
ナッタプルーン・トーンカム（愛称フォン）さん  
(タイ人の日本語通訳)

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 同上

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

勝山桃子さん永江真智子さん 内線 777

板谷美香さん 同上

(緊急時 089-755-2820)

(勤務時間：月～金 9:00～17:00

土曜日：9:00～12:00)