



CLLクラブ会報 12月号

Vol.125 発行日 2013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://c11-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

ゲストスピーカーと一緒に考える、飲み水の安全性



10月10日(木)にチェンマイ国際財団(CIF.)事務所で開催されました。

ゲストスピーカーに Kyoung Han.Lee さん(韓国人)と Chotianan Chaochawanon さん(タイ人)を招き、司会、通訳はチェンマイ国際財団(CIF.) 宮嶋真弓さんが担当されました。



体内の水分は、乳児80%、成人男性60%、成人女性55%となっています。通常成人の場合で1日に飲料水から800~1300mlの水を摂取して、尿、皮膚、便から排出される。水分の役割は、体温調整、代謝の進行役、水晶体に含まれる水の屈折がレンズの働きをしてもものを見ることができ、耳の中のリンパ液の震動が音を伝えるため、音が聞こえるのです。

タイの水道水は地域によって異なりますが、ダムや川の水を浄化処理して作っています。昔は問題なかったが工場が出来たりして、平地に住んでいると処理されていない工場用水などから科学物質が混じることがあります。

タイの飲み水には、水道水、ミネラル水(スーパーセブンイレブンで売っている水)、濾過してウイルスや細菌等、飲み水に危険な物を取り除いた水(宅配水、水の自動販売機)、自宅の浄水器の水等がありますが、人間は鉄分、カルシウム、等のミネラルを一日3.5パーセント吸収する必要がありますが、浄水器で処理された水はミネラルも取り除かれます。

各自持参した家庭で飲んでいる飲み水の検査をしました。

TDSメーター

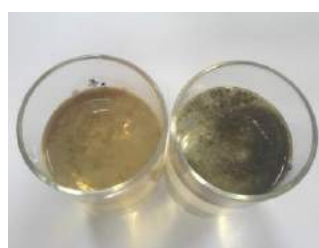
電気分解器

TDSメーター(水の中に溶け込んだイオンの総量を数値で表す器具)と



電気分解器(水の中の混合物を調べる)二種類の検査器で検査をしました。

電気分解検査結果(資料提供と見解 Kyoung Han.Lee さん)



左は水道水、右はタイ国産ミネラルウォーターで 実験に使用したそれぞれの水の不純物濃度ですが、水道水は34ppm(※)、ミネラルウォーターは73ppm となっていました。

電気分解後、水は濁り不純物が浮いています。水道水に溶け込む不純物はだまかに・塩類・金属類・農薬類・有機質類などがあります。

水道水のほうは、鉄サビ系・農薬系 などが溶け込んでいると推測され、ミネラルウォーターのほうは、動植物からのフミン質類・重金属類 などが溶け込んでいると推測されます。

一方、ミネラルウォーターは山間部の水源から採取されているので汚染が無く、安全な水とされていますが、有害な不純物が基準以内というだけで、ゼロというわけではありません。ミネラルウォーターの利点は、「塩素が入っていない」という事ぐらいに捉えておいたほうが良いと思います。

電気分解した後、どんな物質が含まれているか色で判断

電気分解後の浮遊物の色	溶液中のイオン物質	水中の混入物
赤茶色	二価鉄・三価鉄	水道管の鉄サビ、鉄バクテリアなど
赤緑色	亜硝酸性窒素	肥料、糞尿等の汚染地下水の混入や腐敗性細菌の存在
緑茶色	りん酸	農薬・洗剤、汚染地下水の混入リン酸系防錆剤(受水槽・水道配管用)
暗緑色	フミン質・硝酸性窒素	動植物の死骸(受水槽への混入等による)汚染地下水の混入、下水、糞尿当の分解物質
青緑色	銅・硫化物	温水器等の銅配管、銅製ジョイントのサビや化学肥料等の汚染地下水の混入、温泉水
青色類	シアン	井戸水、汚染地下水の混入、農薬
黒色	鉛・マンガン・水銀	鉛管、井戸水、汚染地下水の混入
白色	カルシウム・マグネシウムケイ酸・アルミニウム・スズ	硬度成分、消石灰、洗剤に含まれる化学物質、ケイ酸系防錆剤(受水槽・水道配管用)
紅黄色	カドミウム・クロム	井戸水や汚染地下水の混入
淡黄色	二価鉄	溶解性物質がないため酸化されなかった鉄分

質問コーナー

- Q、直接の飲み水は自動販売機で、煮炊き（コーヒー、お茶、ごはんを炊く）は水道水を利用しています。熱を加えることで塩素はとぶ、細菌も死ぬと判断していますがいかが？
A、水道水を沸かして料理に使うのはお勧めできません。沸かして塩素が100パーセント取れるかどうかはわからないし、タイはその時々で塩素の量が違う。又、直接なら良いがタンク経由だと菌がすべて死なない。
- Q、検査結果に問題がある場合、その改善策はあるか？例えば、重曹を入れる等の処置は効果的か？
A、重曹を入れても、あまり効果はない。また、酸化した鉄等が含まれている場合、水を煮沸してから使うということも考えられるが、鉄に関しては、100度では排除できないので、煮沸は効果的ではない。
- Q、飲み水を持ち歩く時に使う市販のペットボトルに関しての安全性は？
A、基本的に市販の水が入っている容器は1回のみ使用なので、使い回しはお勧めできない。プラスチックの劣化を考慮して、水筒を用意した方が良い。
- Q、よい浄水器はどんなものか？
A、タイに在住の場合は、気候からして、浄水器のフィルターの手入れを怠ると細菌の発生する危険性が高いので、フィルター交換を定期的に行っているもの。リーさん個人的には、いろいろな要因を考えてお勧めするのは、RO（濾過して、飲み水に危険な物を取り除いた水）の飲み水を作る浄水器です。
- Q、家に浄水器があるが、信頼できるか分からない。フィルターはどれくらいの頻度で換えたらいのか。
A、タイにいる場合は、2ヶ月に1回の定期的な検査が必要です。フィルターに問題がある浄水器は、水道水より問題があります。

宮嶋真弓さんのコメント

今回水の検査で、よい結果で安心して帰られた方、よくない結果で心配になった方、とおりました。例えば、写真（講習会の）に写っているものは悪い結果だった水道水の水ですが、あまり心配や恐怖心だけを植えつけるのも考え物だと、個人的に思っています。その辺りの配慮も必要だと考えています。また、水の質が悪い場合はどう対策を練ればいいのか、今後の課題にしたいと思います。今回は、検査でまずは水を知るところからのスタートだったと思っていただきたいと思います。今後、水の検査は定期化できればと考えています。

いつも飲んでいける水は本当に安全なのか、普段飲んでいる水を一度、キチンと調べておきたい。そういう思いで講習会に参加しました。どの水を選ばれるかは各人の判断になりますが、人間はミネラル分の摂取も必要で、食物より水の方が吸収率が高い。・・・自然な方法で摂取するのが一番。

日本は、水の浄化技術が世界で一番だそうです。改めて日本の素晴らしさを実感しました。たいへん参考になりました。Kyoung Han.Leeさん、Chotianan Chaochawanonさん、宮嶋真弓さん、ありがとうございました。
広報部 佐原

<2013年11月2日(土) 定例世話人会>

1. 前回の議事録・・・了承
2. 会員動向 個人会員：164名 法人会員：8社
3. 各世話人連絡・お知らせ事項
4. 本日午後の定例会進行について
5. その他
 - ・タイ語教室の移転計画について木村代表から説明が在り、今後、関係者との調整に移行することにした。
 - ・第2回忘年会実行委員会が10/19に開催された。

<2013年11月16日(土) 定例世話人会>

1. 前回の議事録・・・了承
2. 会員動向 個人会員：166名 法人会員：8社
3. 各世話人連絡・お知らせ事項
4. 本日午後の定例会進行について
5. その他
 - ・タイ語教室の移転計画については、関係者の打合せ結果従来どおり事務所で行うことにした。
 - ・来期代表・世話人の推薦候補者の選定
代表：3候補 世話人：7候補を選ぶ。

<第一定例会>11月2日(土)

栗コーダーカルテットの紹介

<各部報告>**事務局**

- ・定例会出席者 67名
- ・チェンマイ商工会議所の移動ビザ受付を11/11(月)に事務所でいきます。

広報部

- ・大津会員作成の前回「チェンマイの将来について」の議事録を配布
- ・「格安電話の掛け方」の追加の資料を配布

業務部

- ・餅の申し込みは11/16(土)、引き渡しは12/26(木)です。
- ・忘年会のイベントのオークション物品を受け付けています。1人1品のご協力を御願ひします。

文化部

- ・サンクラフトドール講習会は11/29(金)に開催します。作品は「壁掛けサンタクロース」です。
- ・第4回食事を12/12か13日にセンカムテラスで開催予定です。
- ・11/18(月)にロイクラトーンのパレード、11/24(日)に盆踊り大会が開催されます。ふるって参加ください。

運動部

- ・11/28(木)月例ゴルフコンペ開催時間の変更
集合7:50 スタート8:15 場所：ランナーゴルフ
- ・自然を楽しむ会11/26(火)に景勝地メーワーンへの旅を開催します。

会計

- ・次年度年会費の徴収を11月から受け付けています。

<第二定例会> 11月16日(土)**講演「あなたは不要な薬を飲み過ぎていませんか」**

講師：ドクター ウドム(チョントン病院 医師)

講演主旨：空軍を退役してからチョントン病院で14年間診療しているがこの間、薬、手術は一切していない、従って手術器具は錆び付いているという先生のお話。どのようにして病気を治しているのか？患者とよく話し合いどこに本当の病気が潜んでいるかを突き止め、針治療、ハーブを使用する、ベルギーの医療と食事療法で治している。薬を飲ませるより運動をすることがよい。長生きするためには、食事：20%、運動：30%心の持ちよう(ポジティブ)50%で腹が満腹ではなく、心が満たされていることが大切。

<各部報告>**事務局**

- ・定例会出席者 65名

広報部

- ・特になし

業務部

- ・餅の注文は16日、本日で終了します。
- ・義肢財団へのプルトップ回収にご協力ください。
- ・商工会議所受付のビザ申請の事前点検は12月6日(金)13:00からCLL事務所でいきます。

文化部

- ・CLLフォトコンテストを12月第一定例会で開催します。
- ・食事会の申込数40名で16日締め切りました。

運動部

- ・11/28(木)月例ゴルフコンペの集合時間、スタート時間の変更 集合7:50 スタート8:15 場所：ランナーゴルフ場
- ・自然を楽しむ会は11/26(火)メーワーン観光を36名の参加者で開催します。

その他

- ・タイ語教室の開催場所の変更は在りません。
- ・六華仙のコンサートがパヤップ大学で11/25(月)18:30から開催されます。

《2014年度会費納入のお願い》

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

痛風治療の今昔 (その3)

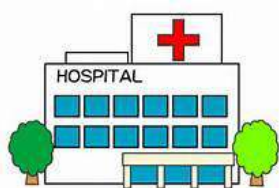
日本で痛風治療が研究開発されて、既に50年以上が経過している。それでも未だに医者の方では、「貴方は確かに痛風ですね」と診断は出来ても、「きょうからこの薬を一日一錠飲んで下さい」と一般によくつかわれている薬品名の薬を出しておいたり、診断に必要な、正しい検査をしないで、患者の体質に合った薬かどうかは、問題にせずに、服用させている場合がたくさんある。何故そう云う事が起こるのか？其れは他にも理由はあるのだが、一応血中尿酸値は其の処方でも有る程度は、下げる事が出来るからである。一方、患者の方は、自分の服用して居る薬の、名前さえ関心を持たない人もいる。いくら医者任せと云っても、まるで医者信仰の信心である。薬も、おまじないも似た様なものであろう。



森田 弥榮

病の治療は、病院がしてくれるのではない、病院はあくまで施設と医療の設備である。治療はドクター個人の能力である。施設や設備は医者にとっての道具である。それにもかかわらず医師の技術以外の所で評価されている事が多い様である。例えば、どこそこの病院は通訳のサービスが悪い。看護婦が横柄だ。場所が悪い。待たされる時間が長い。などまるで特定メーカーの化粧品か、酒でも買いに行くように、あの病院は値段が高い、どこそこなら安い！と値段で病院を選んで居る人もある。自分の命を守る事でも、安いほどよいのか。

「自分の懐との兼ね合いが有る」と、何処かから聞こえてきそうであるが、納得づくでの受診は、本人の選択である。



医者は患者の病状を把握して適切な診断を行い、病の回復状態を見ながら、患者にとっての最高の医療を提供する事が求められているのである。現代の医療は、チーム医療である。自分の患者は自分一人で治す、と云う態度よりも、他により良い専門 医がいればそれらを紹介したり、勤務する病院に必要な医療機器が備わってなければ、他の病院でも検査を受けさせるくらいの真摯な配慮が有るべきである。それらの観点から、どのように取り組んで貰えるドクターであるかどうか。によって（緊急医療を受ける場合は別問題であるが）慢性的な病の管理の場合は、かかりつけ医（主治医）を決めるべきであろう。

又患者のほうは、自分の病の回復状態・ドクターの医療技術・投薬される薬品の選び方・其の他のあらゆる処方を評価して、自分にとってドクターからどの程度の高度で質の高い医療が受けられているのか、と云う大事な点に関心が向けられていなければならない。



セカンドオピニオン、と言う事が叫ばれて久しいが、あくまでも自分の主治医は、確かな人物と高度な医療技術の持ち主を選んで、こちらからお願いするものである。その上で主治医とは異なる観点から、自分の病を考えて貰えるセカンドオピニオンは良い事だと思う。

昔こんな事が有った、日本一の名医と、日本中の医者が評価していた程の内科医が、国立大学に居られた、此の博士が退官されてからの回顧録に「自分の誤診率は20%位は有った。」と書いて居られた事が有った。それほど診断は難しいものである。



今は、検査機器の発達が目覚ましいから、正確に診断できる確率は格段に上がっているが、100%確実とは言えないものである。

人目に触れる文章にすることは出来ない、医者も無い訳ではないことを、筆者は見聞きしてきた。世界中にゴッドハンドとか、名医と言える医者も、藪医者も、悪徳医も数限りなくある世界である。自分の健康は、自分が真剣に勉強し、情報を収集して、医者を選ぶべきである。そして此の医者なら、と思えば、其処からはドクターと患者の信頼関係でなければならない。決して医者に患者を選んでもらうのではなく、患者がドクターを選ぶべきなのである。

現代の日本人男性は、中高年以上の四人に一人は、高尿酸血症または予備軍と発表されている。

本人の自覚なく高尿酸血症体質でありながら（気の狂うほどの痛さを体験することなく）自分は継続的な治療を要する、と云う事には無頓着な日常の生活を送って居る人がいかに多いかが、お分かり頂けると思う。

以上の様な事を啓蒙して、理解して頂く為に、本文を著したのが筆者の本旨である。

此処で、もう一度念を押して置くが、痛風（高尿酸血症）は痛みを止



れば治療が出来たのではない。高尿酸血症の状態にある自己の体質を生涯にわたってコントロールする事が、目的たる治療なのである。なぜなら痛風及び高尿酸血症は、突発的なものととらえられない体質病なので有り、生きている限り、生涯治ると云う事はほとんどありえないからである。

「口から薬が入って行く先は、自分の体なのである！」
薬はリスクなのだから原則、出来る限り飲まないほうが良いのである。痛風のように生涯にわたって服用し続けねば為らない薬は、どうしても必要とする、最低限の種類と、最低限の服用量で、出来る限り健康上に副作用のない薬剤で、継続治療をしなければならない。私事で恐縮だが、筆者の家系は、両親の先祖が共に大家族である。数代さかのぼっても、兄弟や従兄は非常に大勢いたのだが、そのなかで、筆者以外に頭髪が薄くなった人は、一人もいない、そして痛風に罹った人も一人もいなかった。



自分では、特発性の高尿酸血症体質かと思うが、薬を服用し始めて相当の期間が経過したとき、どうやら服用薬のせいと、頭髪が薄くなっているように思えた。そこであらゆる診療科を網羅した、日本の名医百選に入って居る、自分の主治医に、現在服用し続けている薬のせいかと、頭髪の事をお尋ねしてみた。



ドクターは、笑いながら、「自分が気にしている程、他人は気にしていませんよ。」「其れより元気で長生きして居る方が良いでしょう。」

此れは痛風の薬剤が原因の副作用とは、断定出来るほどの研究が、進んでいない事の様だった。

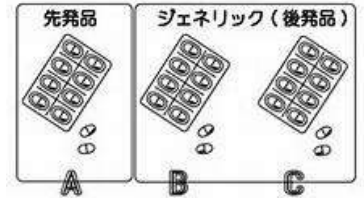
つまりどんな薬でも多少の副作用は有るのだから、許容限度なのかも知れないし、別の問題かもしれない。

おまけに、早い時期の研究から痛風は遺伝する。と言われていたが、筆者の二人の息子にも31歳になったら、発病すると云う、父子3人を通じて共通の痛風体質がきっちり遺伝して居た。



(薬の事でもう少し書いておく。) ”ゼネリック薬品”つまり原初の薬品開発メーカーの特許期限が切れて、どこのメーカーでも製造できるように成ってから、後発メーカーが製造して販売しているものである。

最初に特効薬を開発したメーカーは、原初の開発費用と薬効や副作用の治験データを集約して、医薬品としての認可を受けるまでの、期間の長さや費用は、膨大なものと成る。それらの負担をしないで特許薬品の成分を使用し、何らかの自社研究の



材料と合わせて、製造した、安価な薬品がゼネリック薬品である。

幾ら名医と言われるドクターに日本で掛って居ても、厚生省の指導のもとに、健康保険医療制度維持の必要上と、患者の薬価負担の軽減から、病院側が勤務医に使う様に要請したり、正規の製品を仕入れないで、ゼネリック薬品を仕入れる等の措置のもとに、勤務医はゼネリック薬品を使わざるを得ない事も起こる。



病院で出される薬でも、最近まで良く効いて居た薬が、同じ作用の薬だからと言われて、今までとは違う製薬会社の、知らない名前の投薬をうけた結果、薬が効かなくなった。と言う様な事も起こっている。

日本の大学病院などでは、正確な医学研究の必要上、ゼネリック薬品を使わない所も有る。

誤解のない様に付け加えておくが、ゼネリック薬品は全て粗悪品とか、薬効に乏しい等と云うつもりは毛頭ない。新規開発の薬品が、非常に優れた薬効が認められて、最近の医学界でたいへん高い評価を受けている新薬も発売されてきている。前記の様なケースも勘案して、自分で信頼できるドクターに相談をしたり、研究を重ねて、得心のいくようにするべきである。

長期にわたって服用しなければならない薬は、服用する本人や家族が知って居て病の治療に専念し、状態が良ければなるだけ、薬は少なく済むようにしなければならない。但し、重大な理由は割愛するが、ドクターの指示もなく、勝手に薬を増減する事や、飲み忘れは絶対にやってはいけない事である。



高尿酸血症体質の患者で（体質だから患者と言えるのかどうかは疑問の有る所だが、心・腎・脳・の劣化が進行している事には間違いないのだから、患者としても差し支えはないと思う）一番厄介な問題は、一度も痛風の激痛を味わったことのない患者である。こう云う人は薬を処方される機会が有っても、のみ忘れや、のまない場合と検査を受けに病院へ出向かない人が非常に多いのである。



診療にあたっては時間の取れる限り、患者に説明をして、”自分に任せておけばよいのだ。”と言う様な姿勢でない。医者との付き合いが望ましい。

なぜなら、医者は患者の病と共に、心の治療をも荷担して居るからである。

筆者は何度か経験したのだが、人を訪ねて行ったときに、其の人は医者から〇〇病と宣告されて、何種類もの、袋に入った薬をテーブルに並べて、朝は是だけ、昼は是だけ、夜に飲むのはこの薬。とまるでフランス料理のフルコースのように並べて飲んで居る人が有った。



「これだけ、本当に飲まなければいけないのかい。」「これならまるで、どんぶり鉢に入れて、茶漬けにしてかきこんだ方がよさそうだね。」と呆れて言った事があった。勿論そこまで行くと、本人はどれが何の薬なのか、さっぱり判って居ない。そんな人に限って、しばしば飲み忘れて、残った薬が山のように成っている。

“何故そこまで過剰診療に為るのか” 其れは前記で割愛した理由にもなっているのである。

例えば、風邪をひいた時に飲む薬でも、特別なウィルス性のインフルエンザなどで抗生物質等の投与を必要とされる以外の、一般的な風邪などには、本来“風邪が治る薬”と云うものとしては存在しない。



(製薬メーカーの宣伝には有る)ただ、咳を止める薬。鼻水を止める薬。のどの炎症を和らげる薬。熱を冷ます薬。頭痛や筋肉痛を止める鎮痛剤。節々の痛みを止める薬。と云うように、出ている症状に合わせて、目的別に作用して働く薬が有るだけである。多少の複合薬は有る。だから医者は、問診で患者の訴えを聞いて、その目的に合った薬を出して、主訴を和らげるのだが、特に体のどこかに炎症が起こって居る場合は、速やかに取り除かないと、体力が減少して悪化の原因になるから、ドクターは其の事には細心の注意を払う。あとは患者の持っている、自然治癒力にまかせて回復を待つだけなのである。

病は医者が治すのでも、薬が治すのでもない。あくまでも患者本人の治癒力を最大限に引き出す為に、尽力を惜しまず、手助けをして頂いているのである。

痛風の話が、病全般の治療や、服薬の話になったが、一様に心当たりがある事だろうと思う。「お大事に。」という言葉は、以上の様な事も疎かにしないで！ と云うことである。

- * 本文中では、極力 “病気” という言葉を使わない様に留意してきた。其れは、病(やまい)は誰でも罹る事が有り得る。しかし其の(やまい)を病気にするのは、(伝染病や特定疾患を除いて)患者本人の心と、気の持ちようで重くしたりする場合が多い。気を病んでいるのである。従って筆者は(やまい)と病気は、区別して居るのである。

こんな例もある、大学病院や大病院の話ではないが、もう病は完全に治って居るのに、せつせと、通って来るお婆さんが有った。其処でドクターは、お婆さんの病は治って居るが、心がまだ、病を抱えたままであると見て「はいお婆さんお薬です」と角砂糖や重曹を薬包みにして、出して居られた。勿論其のお婆さんは、自分の心の中から病気が離れて行ったときに病院には来なくなった。 ・此れも又名医のケースである・

- * 本文中では、医者とドクターという言葉を使い分けている。医者は医療に従事している。医師全般を指して、表現しているもので、ドクターは、現に患者本人が直接お世話に為って居る主治医、または担当医の事である

以下では、これまでに書かなかった、重要な事項を補足的に書いておこうと思う。
つづく

CLL 会則・細則・選挙管理規定の変更内容の主旨

1 1月2日(土)の臨時総会で改正された会則・細則・選挙管理規定の主旨は以下のとおりです。詳細についてはそれぞれの規定をご覧ください。

1. 世話人の任期満了後2年間は世話人になれないと言う規定を廃止し、代わりに3選禁止で同じ人が長期に世話人を独占するのに歯止めをかけた。
2. 選挙方法で全員が被選挙人候補とした2011年の改定を見直し、従来の推薦制度を復活し、並行して運用する事にした。
3. 会員の条件で0又は0Aビザを持っている事と定めてあったのを廃止し、目的がロングステイであれば可とした。又日本人だけの会でなく、親日の外国人に対する入会許可を明確にした。

また、改正条項はつぎのとおりです。

「チェンマイロングステイライフの会」会則

第3条(会の運営)・第4条(入会の資格)・第6条(退会)

第10条(定数・選挙)・第16条(会計)・第17条(顧問)

第21条(改定の最終決議機関)

「チェンマイロングステイライフの会」細則

第1条(事務所の場所と使用)・第3条(年会費・入会金の徴収)

第4条(月例会)… 会則第四章<月例会>第9条(目的)に関する細則

「CLL選挙管理規定」

被選挙人資格 第1条・被選挙人の推薦 第2条

選挙投票資格 第3条・世話人代表選挙方法 第11条



2014年度<代表・世話人選挙>のお知らせ

選挙に行こう!!

本年度12月の第一例会にて<代表・世話人選挙>が実施されます。

<選挙日：2013年12月7日(土) 於：オーキッドホテル例会場>



代表・世話人選挙方法

CLLの代表・世話人は現在7名で構成されています。任期は2年です。

毎年約半数が選挙で入れ代わります。

代表は木村正勝会員。世話人は加藤進平、広津義夫、高萩政明、黒木みづほ、河野明子、小池裕太郎の各会員で構成されています。今回の改選者は木村、加藤、広津、高萩の4名が該当者です。

選挙の候補者の選定

選定方法には3つの方法があります。

1. 世話人会の推薦は次期任期にふさわしい会員を選定します。
代表は3名、世話人は改選数の2倍以上が選定されます。
2. 会員が5名の連名で会員自ら選定します。
人数は制限ありません。
3. 会則で除外又辞退届を受理された会員以外の全員が対象となります。



選挙方法

選挙は事務処理の簡素化を勘案し一回の投票で代表・世話人を選出します。選挙は推薦候補者または個人会員の中から代表を一名(星印)、世話人を三名(丸印)を投票して頂きます。

当選順位の確定

投票数を基に順位を決定し、上位者より世話人の当選者を決定します。



大型バスで行く「プレー (แพะ) 県」日帰り旅

今回は高橋典夫さんが小名木さんの代行を担当されて、参加者 39 名で 10 月 29 日 7 時 30 分にオーキッドホテルを出発、アヌポンさんのお寺、道路の説明等を聞きながら、プレー県へと向かいました。

プレーは、チェンマイから南東 200 km の位置する歴史ある町です。プレーは元来モン族の支配下にありましたが、15 世紀にランナータイ王国に併合されました。プレーとは北部タイの言葉で「勝利」を意味し、ランナータイ王国のモン族の制圧を祝したことに由来すると言われています。古くはムアンプレー、パラナコーン等と呼ばれていましたが、西暦 927 年ジャームティーウィー王女の治世にパープレー（絹の布）という意味の名前“ゴーサイナコーン”または“ウィアンゴーサイ”という名に変わりました。ラタナコーシン朝時代にプレー朝の 18 代王ピリヤチャイテーパウオンが都からの使節とともに治世を行いました。1902 年、大タイ族が侵攻し、警察署を襲撃、刑務所の罪人を解放し、プラヤーチャイブーンに国を興す様強制しましたが、プラヤーチャイブーンはこれを拒否し処刑されました。この一件を知ったラマ 5 世が兵を向けプレーの地を平定しました。ピリヤチャイテーパウオンはラマ 5 世を恐れプレーの地を離れプラバーンで晩年を過ごしました。

プレーはヨム川のほとりに位置し、プレー県は四方を山に囲まれた美しい観光地です。これは、広くチーク林の最大の埋蔵県では知られている古代歴史的な場所です。毎年、洪水に悩まされるそうですが、ダムを作るとチークの林が維持出来なくなるので、作らないとのことでした。

プレーの面積は 6,538.6 km² 人口 約 49 万人で、町中は道路にゴミがなく、・ソントウ・トゥクトゥクも走っていないくて、空気のきれいな所でした。日本人が住んでいるのか質問したら、ロングステイをしている人が 10 人くらいいるとのことでした。

その昔、チーク材の売買で財を成した街と言うだけあり、今も街の随所にチーク材を使用した建造物が残っています。その中の一つにウォンブリー・ハウスがあります。かつてプレーを統治していた王族の邸宅で、外観はピンクと白で統一され、細かな木彫り装飾が目目を惹き付けます。現在は博物館として公開されており、館内には様々なアンティークコレクション。20 世紀初頭の写真や手紙等が陳列されています。建物その物が芸術作品とも言えます。(前日にここで結婚式があったとの事)



ペムアンピー自然公園 (ウォンウタヤーンペムアンピー)

市街地から約 18km のところにある自然公園です。その広大なエリアには大きな木がなく土壌の沈下と浸食により固い部分のみが残され、きのこの形や断崖絶壁といっためずらしい自然の造形が生み出されています。「ペムアンピー」とは方言で「荒涼とした灌木林」という意味です。



チーク材の館、プラチュブチャイ・ハウスと 大きな涅槃仏のあるお寺、ワット・ストーン・モンコンキリー



チャーヘー仏舎利塔寺院 (ワット・プラタート・チャーヘー)

市街地から国道 1022 号線で約 8km のところにある寺院で、スコタイ時代に建立されたと言われています。四角形の台座の上にそびえ立つ、高さ 33m、八角形のチェーンセーン様式の仏舎利塔は煉瓦で造られ表面には薄い真鍮がはり付けられており、内部には釈迦の遺骨が納められています。毎年 3 月には仏舎利塔を崇拝するための儀式が行われます。

お土産にプレー特産物の藍染の木綿織物と木彫りの象さんを買いました。

タイ語のお勉強' タイ語ではチークはไม้แซ่ม มายี・ซัก máisàk と呼ばれています。

チェンマイ到着は、20 時 20 分と少し遅れましたが、大型バスで快適な日帰りツアーでした。日本に居る時は、タイはバンコク、チェンマイ、プーケットしか目に付きませんでした。他にも良いところがありますね。・・・11 月の自然を楽しむ会に期待します。





ゴルフコンペ 11月の結果



第128回CLLゴルフコンペは、11月28日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、32名 内ゲスト3名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	丸山 恵子	44	45	89	18	71
準優勝	花岡 榮	40	41	81	5	76
3位	月村 仁	48	46	94	18	76
ベスト	花岡 榮	40	41	81	5	76



優勝者 丸山恵子さん

石の話 III

今回は、石の浄化方法についてお話をします。石のブレスレットやペンダントが、何となく元気がなくなってきたような気がする・・・石の色が、薄くなってきたような感じがする・・・そんな経験をした人も多いのでは？石の浄化法は数々ありますが、今回は、だれでも手軽にできる方法をお伝えしたいと思います。

①月の光による浄化法

月の光、出来れば満月が最適ですが、満月でなくても構いません。月の光の届く場所、ベランダでも窓際でも良いので、月の光に30分から1時間ほど当てます（月光浴）月のパワーを貰った石は、本来の パワーをよみがえらせ、パワーアップします。石と月の光はとても相性が良いのです。



②セージによる浄化法

セージの、乾燥葉を使います。乾燥葉は、石を扱っているお店に置いてあります。葉を燃やし、燻して出た煙に石をくぐらせます。2～3分石を燻すことにより石のパワーがよみがえります。



③蝋燭の火による浄化法

どんな蝋燭でも構いません。火を付けたら、石が炎に当たらない程度に近づけ、炎の上で石をクルクルと回します。炎の力強さが、石のパワーを高めてくれます。石のパワーが戻ったかな？と感じたら終了です。数分程度・・・火傷に注意して行ってください。



④水による浄化法

水道水で構わないので、流水の中で石を洗います。流れる水が、石の邪気を流してくれるので、ごしごし 洗う必要はありません。2～3分程度で結構です。洗い終わった石は、柔らかい布に包んで暫く休ませましょう。優しい浄化法です。



⑤その他にも、太陽の光による浄化法、塩での浄化法等など色々ありますが、石によっては変色したり 変質してしまうものもあるので高価な石、大切な石は下調べをしてから石に合った浄化法を用いることが 必要です。

(広報部 川地邦仁子)

「大往生したければ医者にかかるな」

中村仁一 著

年に1度の検診、ちょっと体調が悪ければ病院に行く。それは、普通の人間にとって当たり前のこと。しかし、著者は医者でありながら医者にかかるなと伝えている。人は死にゆく過程で自然に通るべき道がある。しかし、今の医療は極限まで生きさせようとする。身体にチューブを入れあちこち手を加えられた末の死は人間の本来の自然の死からは程遠く、静かに逝くべき行程が苦痛に満ちたものになってしまうと著者は危惧している。癌は、本来はゆっくりと自然に逝けるもの。それを、いろいろな医学の力で押しとどめ、結局は本人を辛い状態にしている。もちろん、治せるもの、治るべきものを手をこまねいて見ているだけではない。出来る限りの治療はするが、それも無理な時、自然に逆らってまで行う治療は果たして必要なものなのだろうか・・・著者は必要以上に医者に頼り、その挙句穏やかな逝き方から遠ざかってしまうことに警鐘を鳴らしているのではないだろうか。

(広報部 川地)

CLL フォト同好会写真展

選者：田中 裕 会員



「カモメ」
森田 郁子 会員



「花火のよう」
吉田 千里 会員



「行商」
鈴木 幸子 会員



「鼻たれ小僧」
山本 啓子 会員



「ローイクラトン」
高萩 政明 会員



「獲物を狙う」
瀬田 清史 会員

2013年12月度CLL行事予定表

英語同好会	毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
広報部編集会議	毎週月曜日	13:30 ~ 15:00	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 ~ 17:00	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
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)
フォト同好会	第2・第4金曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
定例世話人会	第1・第3土曜日	10:00 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
定例会	第1・第3土曜日	13:30 ~ 15:30	オーキッドホテル2F
コーラス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 12:30	サンティミュージック
ゴルフコンペ月例会	12月19日(木)	集合7:50 スタート8:15	ランナーゴルフ場
ゴルフコンペ チャンピオン大会	12月26日(木)	集合8:10 スタート8:30	ランナーゴルフ場
自然を楽しむ会	12月24日(火)	集合 7:20 出発 7:30 場所: ロータスH駐車場 他	白骨街道を走ってパーイへ

※ <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。

2013年CLL忘年会を12月第二例会で開催します。

多くの会員の参加をお願いします。
今年の忘年会は例年にまして熱くなりそう！！



式次第の概略

簡単な例会⇒食事会⇒下田隆会員のハーモニカ演奏⇒
コーラス同好会の発表⇒全員参加のクイズ（最終正解者に豪華な？！な景品）⇒ファッションー（お見逃し
無いように抱腹絶倒になるか??）⇒オークション
他に小物、雑貨等のバザーも行います。

新年ご案内

開催日 ; 2014年1月4日(土)
開催場所 ; 月例会会場

新年会は、お酒の乾杯などの簡単なものとなります。



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
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
日本語対応メータータクシー 081-9275169

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 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・勝山桃子さん 内線 777
永江真智子さん 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)