



CLLクラブ会報10月号

Vol.135 発行日 2014年10月1日
 チェンマイロングステイライフの会
 シータナーコンドー 2 1階
 Tel. 053-894075
 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

ブタペスト15日間の旅雑感

チェンマイのロングステイのメリットの1つに日本から外国に旅するより、時間短縮のメリットがある。高齢者の我々夫婦にもひたひたと老いが押しよせている。2人で何時間も観光で歩けることも限られてくることだろう。今回の旅は最初、0氏から借りた小説「プラハの春」に触発されてチェコのプラハとハンガリーのブタペストを予定していたが旅の企画の途中でプラハ行きを取りやめブタペストのみのゆっくり、のんびりの旅にした。

ブタペストはヨーロッパの中でウィーンに次いで観光客が多いところ、訪れた7月下旬は旅のベストシーズン。昼はチェンマイと同じ気温だが、夜、宿（日本人経営のアpartメント）に戻ると石室の中に居るようで長袖を羽織らなければならない程肌寒かった。街は石で作られたビル群で歴史あるレリーフ、彫刻が刻まれ、壁に塗られた様々な色彩が観るものを飽きさせない。オペラ、オペレッタ、操り人形、美術館、教会でのコンサートと、この時期どこかでイベントが開催され、料金が低廉で心行くまで堪能出来る。また食事についても我々の口に合い、ビール、ワインの美味さは格別だ。食事の量は一人では多く2人で一人前で十分だった。

旅の感想をまとめると

1. 言葉で十分に説明出来ない我々でも目的の場所に案内してくれたり誘導してくれたり旅行中の生活は不安なく暮らせました。
2. 食べ物にあたり外れはなかった。ハンガリー料理を安く堪能するのであれば、旅の本でも紹介している「ブルーローズ」をお勧めします。
3. 国立オペラを観賞する時は、是非ブレザーを一着お持ちした方が良いと思います。私はワイシャツで1階で観ましたが周りのお客さんに溶け込めず肩身の狭い思いをしました。
4. 大きな温泉施設がありそれぞれに特徴があります。温泉巡りも楽しいと思います。
5. この季節の教会での夜のコンサートの案内は聖イシュトヴァーン大聖堂広場で配っています。情報源としては良いのかもしれませんが。
6. ブタ側はビル群で構築されています。各ビルは大きな一つの函型で構成されています。しかし実際は小さなビルの集合体で中庭が有ります。洗濯物は外、ベランダへ出すことはしません。部屋干しです。
7. この国には喫煙者が多く、産まれたばかりの赤ちゃんの母親や、小学校前の子供もタバコを吸い、街中ではくわえタバコの人たちを見かけます。
8. とにかく男女を問わず太った人が多い。
9. 地下鉄のエスカレータの速度があまりにも早い、日本の2倍以上は有ります。気を付けてください。
10. チェンマイで使っている携帯電話機はそのまま、SIMカードの差し替えで使用可能です。

タイに帰国したら元のタイで使用していたSIMカードを挿入すると、暗証番号の入力も不要で、元の番号で使用出来ます。

以上簡単に旅の印象と情報を提供します。皆様の旅の一助になれば幸いです。



《第一定例会》 9月6日（土）

新入会員の紹介と挨拶 武田 章さん

※「ビザ研究会」のリーダーである、富谷顧問よりのお知らせ

8月20日に北部タイ入国管理局の司令官がビザに関連する規則改正の説明を実施した。現在のイミグレーションの状況は、動物園・マーケットの混雑状態だが、2年後に3階建ての新庁舎を計画している。ただし、移民局はサービス機関でなく、審査する場所であることに変わりはない。ファミリーVisaなど取得した際の要件が変更した時点でVisa効力は失う。不法滞在の罰則がオーバーステイの日数により強化される。

講演

演題：「ゴルフ事情 三国物語」

講師：CLLゴルフ同好会リーダー 鈴木 道弘氏

自分がプレーする三国【日本・ニュージーランド・タイ国（チェンマイ）】でのゴルフ事情を要点良く説明された。

〈各部報告〉

事務局

- ・本日の定例会出席者 59名（ゲスト2名含む）
- ・会員動向 個人会員 167名 法人会員 10社
- ・新事務所移転状況 内装工事は、9月15日終了予定
- ・新事務所の活用 日本の新聞を事務所に設置する案や歓談の場所・同好会の充実。
- ・次回の定例会より宮野幹生会員による健康ワンポイント・コーナーを実施する予定である。

広報部

- ・会報への原稿の募集

業務部

- ・健康診断の申込み 10月受診の受付 担当：二瓶 会員
- ・移動イミグレ 9月8日（月）→9月15日（月）、イミグレーション左建物奥会議室に変更
※訂正箇所 15日の日、実施会場も変更になりました。
10月の移動イミグレの日程は未定である。
- ・スカイプによる遠隔健康相談のお知らせ
- ・提携店の希望をご意見箱等に投稿してもらいたい。

文化部

- ・サンクラフトドール（第三回講習会）の募集
- ・食事会 8月19日開催 30名超が参加 次回の食事会は、12月初めに開催予定
- ・コーラス部 8月29日（金）AUAでのコンサートに参加

運動部

- ・ゴルフコンペ月例会のお知らせ
9月25日（木）ランナーゴルフ場で開催する。
- ・自然を楽しむ会の案内
9月29日（月）ナイトサファリ（夜のチェンマイ市内探歩）の申し込みの案内
※タイの免許証を持参して申込みすれば、園内6ヶ月フリーパスの優待券を発行してもらえる。

その他

- ・新事務所の活用

《第二定例会》 9月20日（土）

講演

演題：「私から見た日本人」

講師：SANGWORN SANT SUK氏

留学した時知り合った日本人、勤勉である。静か、頭が良く他人の話をよく聞いてくれる。子供が大人の云う事をよく聞く。順法が精神が有る。但し、日本国内の日本人は仕事、時間に追われ落着けないし何かに巻き込まれるのではと心配しなければならない。こちらでは穏やかで静かで落ち着けるし、落ち着いている。

チェンマイの日本人、英語が不得手、SANT SUKさんにもタイ語で話かけてくるが、判ったり解らなかつたり、団体が居ることが多く、愛国心が強かった。（現在は少し違ってきている。）

日本人全体としては（ファランはタイ人を馬鹿にするが）日本人は親切で、敬老の精神が有る。先輩を敬う愛すべき人間である。

〈各部報告〉

事務局

- ・本日の定例会出席者 53名（ゲスト3名含む）
- ・会員動向 個人会員 167名 法人会員 10社
- ・移転に関し、内装 照明終わり 移転、本棚制作に手伝い募集。
- ・数日遅れの新聞入手にめどがついた。
- ・相談コーナーの会員向けの相談を計画中
- ・会計 来月より 2015年度年会費徴収、日本に帰られる方はよろしく。

広報部

- ・ビザガイド改訂作業中。原稿（会員個人にお願いする時）よろしくお願ひします。

業務部

- ・移動イミグレの日時、まだ連絡が無いが今まで同様に第二月曜日提出、前週水曜日事前チェックの予定で進める。（変更の時は業務より連絡）又、場所が商工会議所よりイミグレーション内の左建物奥の会議室に。ビザ更新該当者は10月14日より11月27日にビザが切れる方が対象です。なお、円のレートが下がっており年金だけで年80万パーツ有るか不安な方は3カ月前から預金配慮を。
- ・遠隔健康相談 一部他の団体に解放し2時間中1時間を他の団体に。（窓口はCLLのまま）
- ・提携店の入れて欲しい店の投稿募集中。
- ・健康診断の申込みは締め切り。今年度は32名の申込みがあった。

※10月中は健康診断実施中です。実績は11月に報告します。

文化部

- ・サンクラフトドール教室が9月12日、19日開催された。12月5日、12日にクリスマス人形の制作を行います。
- ・食事会を12月初めに雰囲気の良い夜景のきれいなレストランで予定しています。



運動部

- ・29日自然を楽しむ会はナイトサファリ 午後3時出発

10月定例会講師の紹介

第一定例会 10月4日(土)

演題 : 「黒字太郎のキャッシュフロー表その2」

講師 : CLL会員 酒井家康 氏

第二定例会 10月18日(土)

演題 : 「チェンマイの高齢者施設でのリハビリテーション」

講師 : jica職員 保坂伸一 氏

コーラス会員 AUA でのコンサートに参加

私達コーラス会員の練習の場、サンティミュージックのオーナーより賛助出演の依頼があり、8月29日 AUA の講堂に於いて夜7時より『エーデルワイス、星の世界、花』の3曲を歌いました。瀬田先生伴奏、コーラス会員13名です。

1年ぶりの舞台での披露、久しぶりに当たるスポットライト、緊張感、10分間の持ち時間を十分に発揮して歌いました。特に『花』は素晴らしかったと、好評をいただきました。たまにはこのような緊張感も良いなと思いました。



記：高萩 光代

タイの野菜についてのお話

「南国タイの野菜たち」の著者、青澤直子さんは野菜ソムリエの資格を持つ野菜のエキスパート。

9月7日、日曜日、日本人オーナーのグリーンデイズで青澤さんの野菜についてのお話が聞けると言う事で、参加しました。参加者は14人。グリーンデイズの椅子は満席。参加者の殆どが、小さい子供さんを持つ若いお母さんたち。小さな子どもや家族に美味しいものを食べさせたいというママさんたちの熱意が伝わってきます。

11時から始まった青澤さんのお話は、タイの野菜の効能やレシピ。タイに住んでいてもなかなか手が出ない見なれない野菜を、どう毎日の献立に取り入れていくかなどなどを分かりやすく説明してくださいました。

例えば、タイでも日本種のホウレンソウを扱っているが、タイのホウレンソウと言われているパッコムと言う野菜は日本種のホウレンソウと味なども似ていて、栄養価は日本種の物よりもはるかに高くパワーがあるということ。似ている野菜だな・・・と思ったものは取り敢えず今まで作り慣れた同じレシピで試してみることに。失敗してもいいので挑戦してみる事が大切。と、聞いて・・・なるほどと納得。

農薬など気になる野菜の安全性については、あまりオーガニック信仰にとらわれ過ぎると食べる範囲を狭くしてしまうので、気にし過ぎるのも考えものかと。農薬にこだわり過ぎず、先ずは何を食べているのかということが大切。情報に振り回され過ぎず自分の舌を信じる事が大切。自分が美味しいと感じることが大切。野菜や果物は、しっかり水で洗えば農薬はほぼ取れる。キャベツなどは一番上の葉っぱを取ったりすれば大丈夫。それでも心配なら、塩水や酢水につければ大丈夫とのことでした。毎日バランスよく食べる事が一番！そうそう、それが大切。とうなずきながら日々の手抜き料理を反省。

一時間ちょっとのお話の後、グリーンデイズの長岡式玄米食ランチをいただきました。お話の中にあつた、タイのいろんな野菜を使ったおかずが色とりどりにテーブルに並べられ、とても美味しく参考になりました。最後のデザートは、青ナスのコンポートのヨーグルト合え。これも、目からうろこのレシピでした。



(広報 川地邦仁子)

新入会員のご紹介

たけだ あきら
武田 章さん

出身地

マレーシアでの13年間(2回目)の駐在の後バンコックに居を移し、タイ、中国、日本と仕事をしてきましたが、いよいよバンコックからチェンマイに移り完全なリタイア生活にい入りました。今からは下手ですが好きなゴルフを気兼ねなくやりたいと思っています。



おくむら たつろう
奥村 辰郎さん

出身地

東京世田谷で47年間の生活の後、故郷へUターン2年後に、妻がくも膜下出血で一夜で他界。以降5年間独居生活を続けました。寂しさを癒してくれたのが趣味のカメラ、ゴルフ、水彩画、カラオケでした。チェンマイ在住の長男夫妻の基に3カ月前からお世話になっております。



酢卵の効用

大阪大学医学部教授 大島 武

1、酢卵の効力

- (1) 老壮年における動脈硬化の解消
- (2) 脳溢血、心筋梗塞の予防
- (3) 肝臓炎、糖尿病は百発百中で、重病者で常用期間長くて2カ月、治療期間1年から2年の不治の人でも1カ月で完全に治る。
- (4) 胃下垂、胃弱症
- (5) 高血圧病でも医師の注射より有効
- (6) 神経痛、リウマチ等特効顕著
- (7) いわゆる老人病と称される病気に卓効

2、酢卵の作り方

食用酢(リンゴ酢、米酢)180ccを大コップ又は卵の入る位の広口瓶に注ぎ鶏卵1個を殻のまま入れる。36～40時間おけば卵の殻はとけて薄皮だけとなる。(箸で触るとぶよぶよとやわらかい)卵黄と卵白はピンポン玉のようにになっている。

これを箸で薄皮を破って取り去り卵黄と卵白を酢の中でよくかきまぜる。これが酢卵の原液です。原液のままでは飲みにくいので蜂蜜等を加え自分で飲みやすい味にしておくが良い。

3、酢卵の飲み方

作った酢卵を5日～7日で飲むと良い。毎朝洗面後(空腹時)に1日の量を水又はお湯で2から3倍に薄めて自分で飲みやすいようにして飲むと良い。

普通の健康体の人でも疲労した時に飲めば回復が早く肉体、神経労働にかかる前に飲んで置けば疲労感を忘れることができる。

4、参考

人間、年を取ると血液が酸化してくるので、これをアルカリ性にしなければいけないと云われています。そのためには、食事で云えば肉食より野菜食を、肉食でも牛肉より豚肉、豚肉より鶏肉を、魚肉の中でも赤みの魚より白身の魚を摂取することを留意するよう云われているのは常識となっています。ところで、食酢は酸性ですが、これが体内に入って吸収されると血液をアルカリ性に変えることは果物類が体の為に良いのと同様らしいです。

5 保存方法

冷蔵庫に保存しておくが良い。

私達高齢者になると、脳血栓等の心配が有り脳ドッグを受けたほうが良いとも云われています。合う人合わない人もいるかも、でも試してみませんか。

(広報部)



ゴルフコンペ9月の結果



第138回 CLL ゴルフコンペは、9月25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1名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	広瀬 寿武	47	47	94	21	73
準優勝	酒井 家安	40	44	84	10	74
3位	鈴木 ポン	45	49	94	20	74



祝優勝 広瀬 寿武さん

ベスグロ 花岡 栄さん (OUT 41 , IN 43) 84
酒井 家安さん (OUT 40 , IN 44) 84

酔いどれ気功師のホントかな？

『がんの特効薬は発見済みだ！』

宮野 幹生

上記の標題は医学博士 岡崎公彦氏がたま出版より出した本の題名です。わずか55ページの本ですがその内容には驚くべきものがあります。本の帯には次のように書かれています。「がんには、安全に、安価で治せる特効薬があるのに、なぜそれが医学会で黙視され続けてきたのか。」

京大医学部を卒業後、アメリカと日本で半世紀近く医療の第一線で活躍してきた著者が医学に遺す“遺書”として書き下ろした、衝撃の1冊。とあります。また「今回発表する『がんの特効薬』は勿論私の発見ではありません。それにもかかわらず、なぜ私が書籍にしてこの情報を広く皆様にお伝えしようとするのか。それはせつかくの貴重な、人類の宝とも言うべき『がん治療法』、即ち、確実にがん患者を生還させるという画期的な方法が、いまだに世に知られていないからです」～本文より

ではなぜ世に知られていないかという利権と名誉がからむからです。特効薬の話ですが、それはアリナミンと同じものですと言ったら皆さん驚かれるだろうし、にわかには信じられないですね。実際にはアリナミンではなく、同じビタミン B1誘導体の東和薬品のピオトーフです。処方箋があれば購入できます。がん予防には10日毎に10錠飲めば、出かけたがんの芽を完全に消滅させることができ、軽度の進行がんは治療可能な処方があります。それ以上のがんには同じ成分のベンズアルデヒドを使用し、末期がんでも55%の治療効果あるといいます。病気で死ぬのは仕方ないとしても、がんは病ですからね。本人も大変ですが看病している人もつらいですね。そんな特効薬あるのにそれが全然使われないというのは残念でなりません。一日も早くその治療法が一般的になるのを望みます。

この治療を受けられる病院と連絡先

- 発見者 千葉一条会病院長 東風(こち) 睦之(むつゆき) ○ 著者 おかざき内科院長 岡崎(おかざき) 公彦(きみひこ)
千葉県市川市北国分4-26-1 京都市左京区西京極畔勝62
TEL 047-372-5111 FAX 047-372-5116 TEL 075-314-8123
- 治療院 渋谷塚田クリニック 塚田(つかだ) 博(ひろし)
東京都渋谷区桜丘町11-2 (JR渋谷駅西口より徒歩5分)
TEL 03-5728-6881

以上の3医院でがん治療を受けることができますが、今現在やっているかどうかは分かりません。また治療をやっても患者が多くてすぐに受診できるかどうか分かりません。関心のある方は御自分でお確かめください。がんと特効薬に関して詳しく知りたい方はネットでお調べください。上記の標題は、岡崎公彦、東風睦之、末期がん治療で出てきます。ちなみに岡崎医師はアレルギー治療の大家でリウマチ、膠原病、アトピー、花粉症などの治療効果は100%完治です。参考までに。

追記

1945年に生涯を閉じたエドガー・ケーシーによると「毎日二・三粒のアーモンドを食べる人はがんについて全く心配する必要がない。」と言っています。彼は「眠れる巨人」と言われ、催眠状態になって各種の治療を口述しました。日本ではアマゾン等で購入できます。

《2015年度 年会費納入のお願い》

来年度の年会費900パーツの徴収を本年10月から12月まで、定例会場にて実施します。日本に一時帰国等の予定のある方は、お忘れなく早めの納入をお願いいたします。

2014年10月度CLL行事予定表

英語同好会	毎週月曜日	10:00 ~ 11:30	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
タイ語勉強会	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
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	10月23日(木)	集合8:00 スタート8:15	ランナーゴルフ場

※ <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: 一名30分)。相談希望者は、樋口玲子会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。

北部タイ商工会議所主催による新しい入国管理規則の説明会

北部タイ商工会議所は8月20日、インペリアル・メーピンホテルにて在チェンマイの各国総領事館や領事館関係者、各種団体代表者等を対象に移民局の北部タイ司令官であるワッタポン警察大佐他による新しい入国管理法についての説明会を開催した。そこでの内容を要約すると次の通りである。

- 1、チェンマイ移民局の庁舎が狭く不便をかけているが2年後には3階建の駐車場付新庁舎を建設する予定である。
- 2、いずれにしても移民局は外国人を引き続きタイに滞在させても良いかどうかを審査するところであり、サービスを提供するのが目的の役所ではないこと。
- 3、新しい入国管理規則は主として、ビザの延長申請することなく国境の往来を繰り返して滞在している人の取り締まりを目的にしており、正規の手続きを経て入局管理規則に従って居住している人には何ら影響を及ぼすものではない。
- 4、各種ビザの条件(教育関係の先生、教授、エキスパート他のビザの期間、学生ビザ、ファミリービザ、病人及びその看護人のビザ、各種慈善団体、協会、スポーツ関係等に係るビザ等々)が変更になっているのに係らず、条件変更後もそのビザを使って滞在する人に対する罰則強化や地方移民局への権限移譲により対処が迅速になった事

等について説明がありました。

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 081-8856547

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
ナッタブルーン・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
青木祐子さん 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・永江真智子さん 内線 777
佐藤佳子さん
(緊急時 089-755-2820)
(勤務時間: 月~金: 9:00~17:00
土曜日: 9:00~12:00)