



CLLクラブ会報 11月号

Vol.136 発行日 2014年11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://ccl-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



サンカンペン温泉のアンケート調査に参加して



「日本人に受け入れられるためのサンカンペン温泉における観光環境の改善への指針」についての研究をされている、チェンマイ大学経営学科のPANG先生より、サンカンペン温泉が現在提供している観光事業及びサービスに対する日本人の意見を調査するための、一泊二日で施設を利用しての、アンケート調査への協力依頼があり、私達夫婦と9名の方が参加をされました。

10月11日にチェンマイ大学に集合。サンカンペン温泉はチェンマイからは東へ約40キロ弱に位置し、マイクロバスにて50分で到着しました。

1 サンカンペン温泉の概略

- ・入場料：タイ人 大人 40B 小人 20B 外国人 大人 100B 小人 50B
- ・入浴（浴場の個室）：60B/人
- ・入浴（小屋の個室）：300B/時間
- ・入浴（貸切大浴場）：500B/時間
- ・プール：大人 50B 小人 30B
- ・マッサージ：200B/時間
- ・宿泊：ローシーズン 1,000B/日 ハイシーズン 1,200B/日
- ・足湯、温泉卵：足湯は無料で日本より大きい 卵一籠 20B（日本と同じで親近感を感じました）
- ・営業時間：朝7時から17時
- ・源泉の温度：105度（湯量は豊富）
- ・温泉の成分：硫黄系（フッ素、臭素を含む）
- ・利用人数：40万人/年（タイ人80% 外国人20%）



2 活動内容

- ・活動内容の説明の後、二人一組で各タイプの風呂への入浴、温泉プールの使用体験、その後、マッサージの体験をしました。
- ・ロイヤルプロジェクトの宿泊施設見学
- ・意見収集、提案、施設評価



宿泊

- ・朝食後、意見収集、提案、施設評価

3 感想

- ・屋外には外国語の看板は英語以外見当たらず、自然環境との調和が上手に保持されており、外国人は、ほとんど見かけずタイの人達が食べ物等を持ち込み、ピクニックを楽しみ、足湯につかり、のんびりと過ごしているのには好感が持てました。
- ・温泉プールでは開放感が味わえました。マッサージはソフトすぎて物足りなく感じました。
- ・一年前に宿泊施設を利用した時には、部屋は暗く、ベッドのシーツに不潔感を感じ、部屋の設備も整っていなかったが、今回は全ての物が新しくなっていて、テレビ、冷蔵庫も有り、部屋も明るく、細かい問題はありますが、この環境この価格設定であれば十分に満足できると思いました。
- ・宿泊設備は豪華でなくても構わないが、シーツ等の交換は徹底して欲しいと思いました。
- ・入場料等は、一年前の2.5倍になっており、この急速な値上げには違和感があります。
- ・日本人の意見をと言う事で参加者は意見を述べられたと思いますので、サンカンペン温泉のマナージャーTIPさんより、今回の我々の提案は、二年以内に実現させると言って頂きましたが、外国人（アラビア、日本、韓国、中国）の利用者は20%であり、現在の環境に手を加える場合には、タイ人の意見も調査されて、日本人の要望も取り入れて頂けるなら有り難いと思いました。
- ・これからも、出来ればサンカンペン温泉を利用したいと思いますが、車を持ってない私達が利用するには、適当な価格での何らかの、足の確保が出来れば有り難いと思います。

この企画の紹介と通訳をしていただきました谷口さん、ありがとうございました。 広報部 佐原

《第一定例会》 10月4日（土）

講演

演題：「黒字太郎のキャッシュフロー表その2」

講師： 酒井家安会員

日本国内で発行されるクレジットカードは20数種類あり、それらは3のグループに分かれ、グループ内ではオンラインにより情報が共有されている。クレジットカードには海外旅行保険が付帯しているが、カードにより自動付帯と利用付帯がある。年会費はカードの種類によりピンキリだが海外旅行保険に限っては付帯している保障額に差は見られない。出国時から90日を自動付帯のカードを使い、その後利用付帯カードを利用することにより合計180日間の保障を得られるという裏ワザは目からウロコの話でありました。

〈各部報告〉

事務局

- ・本日の定例会出席者 58名（ゲスト無し）
- ・会員動向 個人会員 167名 法人会員 10社
- ・事務所移転が滞りなく済みしました。
- ・年会費の納入受け付けております。

広報部

- ・生活ガイドブック（ビザ関係）改定作業中

業務部

- ・移動イミグレ10月から中止（事前チェックは予定通り10月8日に実施します）
- ・遠隔健康相談は他の3団体に解放する。
- ・提携店として協力してくれるお店の情報を待っています。

文化部

- ・事務所が近く広使いやすくなり、サークル活動がもっと活発に出来るようになりました。ご利用下さい。
- ・サンクラフトドール教室が12月5日（金）及び12日（金）にX'mas リースを作ります。
- ・食事会を12月8日（月）に夜景のステキなピン川添いのレストランです。

運動部

- ・10月のゴルフ競技会は10月23日に行います。
- ・10月29日「自然を楽しむ会」実施します。

情報コーナー

- ・忘年会開催日が12月20日に決まりました。



《第二定例会》 10月18日（土）

講演

演題：「介護とリハビリテーション」

～タイ社会の介護の現状と今後の方向性とは～

講師： jica 職員 保坂伸一氏（理学療法士氏）

介護には、身体介護と生活援助の両面がある。健康寿命を延長させるには、他人ごとでなく、自ら障害になる前に現状を知る必要がある。将来の介護を想定し、実施訓練を行うことが大切である。

〈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
- ・新事務所の活用
会員より寄贈された書籍・DVDが沢山あるので、
〈図書貸出しノート〉に必要事項を記載し利用してほしい。車やオートバイの駐車は、指定の場所をお願いする。

会計

- ・2015年度の年会費（900バーツ）早めの納入のお願い

広報部

- ・会報への投稿のお願い

業務部

- ・スカイプによる遠隔健康相談の受付
- ・移動イミグレの対応 従来通りビザ研による事前チェックは、継続する。
- ・優遇提携店 スパの料金優待券を準備しているので、希望者は申し出の事
- ・ビザ延長申請日時のインターネット予約
ビザの滞在有効期限の5ヶ月前から広津会員に相談のこと

文化部

- ・サンクラフトドール講習会の案内
12月5日（金）及び12日（金）にX'mas リースを作ります。
- ・食事会
12月8日（月）に夜景のステキなピン川添いのレストラン「サムセンピラ」で開催予定

運動部

- ・ゴルフコンペ月例会のお知らせ
10月23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
10月29日（水）メータム村（コーヒー・マッカデミアー栽培する場所）他を見学

その他

- ・ロイクラトーン祭りのパレード
11月7日（金）18：00 ターペー門に集合
- ・タイ日友好祭り
開催日時：11月8日（土）13：00～22：00
場所：ムンサーン寺



11月定例会講師の紹介

- 第一定例会 11月1日(土)
 演題：「上手な病院へのかかり方」
 講師：杉本 あきら さん チェンマイラム病院日本語通訳
- 第二定例会 11月15日(土)
 演題：「チェンマイの外国人観光客増加推進策について」
 講師：Wisoot Buachoom さん T A Tチェンマイオフィス所長

酔どれ気功師のホントかな？

『癌及び活性炭素が原因の病気・治療』

宮野 幹生

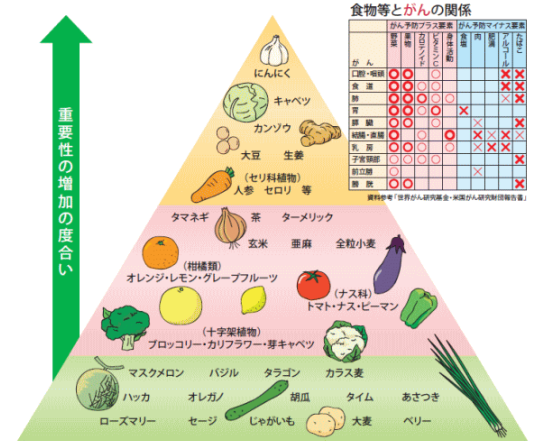
1. 生アーモンド

「癌の特効薬・・・」の本の紹介で生アーモンドについての記述がありました。その続編です。著者であり、自身も特効薬を使って癌の治療を行っている岡崎医師によると「生アーモンドには特効薬の成分であるベンズアルデヒドが微量含まれており、毎日30～50粒を食べれば初期の癌は治る」そうです。残念ながら1日何個食べれば癌の予防になるかは記述されていません。本人の判断にお任せするしか無いようです。ただアーモンドは若返りのビタミンであるビタミンEが豊富に含まれており、活性酸素を消すビタミンでもあります。厚生省は1日7mgの摂取を薦めていますが、現実には普通の食事では6mgに留まっているようです。アーモンド10粒でカロリー60kcal、ビタミンE 3.1mgを併せて摂取できます。女性1日20粒、男性22粒摂取することを推奨しています。20粒で120kcal、ご飯1/2杯のカロリーです。ビタミンCと一緒に摂取するといいたのことです。又、豊富な食物繊維は便秘の改善効果があります。

2. 野菜・果物

1990年、アメリカでは癌で死亡する人の増加に歯止めがからないことに危機感を抱いたアメリカ政府が、巨費を投じて癌の原因、予防法を研究。その効果、原因の一つが高脂肪、高タンパク食、つまり肉食であり、癌を予防するには肉食を減らし、癌予防に効果がある野菜・果物・ハーブを摂取することが大事であると結論づけました。そして癌予防に効果のある野菜40種、効果の高い順番に上からピタミッド型に紹介しました。デザイナーズフードと言われています。一番上がニンニク、二番目：キャベツ、甘草、三番目：大豆、生姜、四番目・・・以下に表で紹介します。(デザイナーズフーズ プログラム参照)

デザイナーズフーズ・プログラム



デザイナーズフードの発表以降、アメリカ人は肉食を減らし、サラダを大皿一杯食べる人が増え、癌死亡者数も減少しています。

何故、野菜・果物・ハーブが健康に良いのかと言うと、活性酸素を消去するビタミンやファイトケミカル(赤ワインに含まれているポリフェノール、茶カテキン、カロテン等)及び不足すると消化、吸収、排泄、新陳代謝に影響が出る酵素が豊富にあるからです。活性酸素が発生すると、先ずファイトケミカルが対処します。そこを突破してきた活性酸素には、細胞の外側のビタミンAが対処します。ビタミンAが酸化されると、細胞内にあるビタミンEが対処します。ビタミンEが酸化されるともう遺伝子を守るものは無くなると言われています。傷ついた遺伝子は様々な病気を引き起こすということになります。ただし、ビタミンCがあると酸化したビタミンEを還元し、また活性酸素を消去する力が蘇ります。人間が一日に作る酵素には限りがあり、過食等で不足すると活性酸素が発生します。酵素は生の野菜や果物に豊富にあります。是非、野菜を沢山食べて頂きたいと思いますが、一つだけ問題があります。それは野菜や果物にはカリウムが多いということです。



コントラクトブリッジ同好会参加者募集



コントラクトブリッジ(Contract Bridge)は20世紀に入ってから考案され、人類が考え出した最も知的なゲームとも言われています。

4人でプレイし、向かい合って座った同志がパートナーとなり、2人で協力しあってゲームを進めます。世界130カ国以上で約1億人以上に楽しまれており、ギャンブルとは無縁なトランプゲームです。

同好会では11月12日(水)10時から、初心者のための入門クラスを行います。全く初めての方も大歓迎。ボケ防止に効果てきめん!?! ご参加をお待ちしております。

申込先 富谷 元子 086-923-2401 コントラクトブリッジ同好会リーダー

リンピスタディ 第3回

10月4日、13時30分からリンピンスーパーあじレストランでリンピスタディ第3回目が開催されました。

今回のテーマはチーズ。いつも通り、佐保さんの司会進行による勉強会が始まりました。今回はタイ語、英語、日本語の3カ国語の通訳を、リンピンの矢野さんが忙しく勤めてくださり、

いつにもましてインターナショナルな会場でした。講師は、リンピンのフードスペシャリスト、ガイさん。

チエンマイ産ヤギのチーズを制作販売をしているフオンさん。チエンマイヘルシープロダクツのハチミツ屋さん。

ニマンヘミンソイ 5 のラスティックブルーというお店のオーナーからは手作りジャムとハーブティーの話。

たくさんの講師の方々からとても盛りだくさんのお話が提供され、それぞれの味をテイスティング。

今日はチーズの講習会ということなのに。。なぜこんなにも色々な話題が?と、思っていると、佐保さんから説明が。

リンピンは地域と密着して、地域の良いものを取り入れていくという考え方なので、地域で活躍しているアーティストを大切に、一緒に育っていききたいということでした。チーズにジャムやハチミツを付けて食べてみてくださいと言われ、初体験の味に舌鼓を打ちつつレポートが広がりました。

いろいろな商品の紹介や質疑応答で3時間のスタディも楽しく過ぎていきました。

スタディ中にテイスティングしたお茶がとても美味しかったので、帰りに自分のお土産用にと買って帰りました。

寝る前の優しい香りと味のハーブティーは幸せ気分も味あわせてくれました。(広報 川地邦仁子)





ゴルフコンペ 10月の結果



第139回 CLL ゴルフコンペは、10月23日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、37名 内ゲスト2名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	井野 一郎	42	42	84	16	68
準優勝	山本 啓子	57	52	109	37	72
3位	大友 ひろ子	45	44	89	16	73



ベスグロ 花岡 栄 さん (OUT 38 , IN 42) 80

祝優勝 井野 一郎さん



自然を楽しむ会旅行予定



2014年11月

メーサイ国境の町、ドイ・チャーンムーブ

又は、トゥンルアン・ロイヤルプロジェクト (ドイインタノン山麓)

2014年12月

王室による村おこし「ドイアーンカーン」

チェンマイ市内より、北へ163キロ程のアーンカーン山と言うこの地は、かつてケシの花が散在するアヘンの生産地でした。1979年より、ロイヤルプロジェクト (王室が行っている農作物推奨事業) によって、少数民族に新たな収入源と、ケシの花の耕作地を広げない様にと始められた企画で、今では様々な野菜や果物、それに多くの樹木や花が育てられています。

海拔1200メートルの避暑地として最高のアーンカーン山の見所は、第一番目に実施されたロイヤルプロジェクト内の耕作地を散策する事です。



2015年1月

山里のサムーンでイチゴ畑を見学

サムーンはチェンマイ市内から北へ40kmはなれた静かな山里です。

- 見所 :
- 1 イチゴ畑、サムーン群の安全なイチゴ栽培の為の教育センター
 - 2 サムーン山奥のポークワオ温泉
 - 3 サーファン・サンティパーブ財団訪問
 - 4 モンチェム展望台



2015年2月

パイと南湖山地村をめぐる旅 又は、ランパーン県

2015年3月

キューロム自然公園 キューロム湖にクルーズ

馬車の走る街、ランパーン

焼き物工場



《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度12月まで、定例会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11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	11月27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。



Water (水)

水や新鮮な果物、野菜など、水分の多い食物をもっと摂るようにしましょう。。と、このカードは伝えています。

あなたの身体は、調子を良くするために水や新鮮な果物、野菜など水分の多いものを欲しています。エネルギーを高める一つの方法として水をたくさん飲むようにと伝えています。身体の水分が不足すると、疲れやすくなり、思考力も低下します。出来るだけ砂糖の入ったものは避けるようにしましょう。

甘いものは美味しいのですが、たくさん摂り過ぎるとだんだんと体が疲れやすくなります。甘味は出来るだけ果物などからとり入れましょう。

また、口から摂り入れるだけではなく、泳いだり水浴びをすることによって、身体が元気になるとも伝えています。私たちの体もたくさんの水から出来ているのです。水と関わる生活で、生き生きと過ごしましょう。

(広報 川地邦仁子)

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)