



## CLLクラブ会報 2015年2月号

Vol.139 発行日 2015年2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*

### 世話人代表二年目の抱負

庄司 邦忠



つい先日、世話人代表選挙で代表に選ばれ、緊張に体を強張らせながら無我夢中で過ごすうちに瞬く間に月日が流れ、早くも二年目を迎えようとしています。

昨年一年を振り返り、つくづく思うことはCLLクラブの会員の皆様が持つ計り知れない潜在能力の高さです。それは新事務所への移転に伴ういろいろな問題をほぼ完璧な形で終えることが出来たことから皆様のご賛同を得られると思います。

また、12月の世話人改選選挙の結果を振り返ってみてもCLLクラブは本当に会員の一人ひとりの質の高さに裏つけられた良識ある結果が得られ、大いにその意を強くしております。

私たちのCLLクラブはもはやチェンマイには欠くことの出来ない存在になりつつあります。

移動イミグレ制度や遠隔健康相談、定期健康診断等他の日系団体との共同歩調も今までに無く活発になってきています。

今年はこれらの軌道に乗り始めたいいくつかの施策の一層の充実を図り、よそからも頼りにされるCLLを目指して頑張りたいと思っております。

此処、チェンマイは日本のマスコミでも度々取上げられるようにロングステイヤーにとっての憧れの街となってきています。

これから団塊の世代の人達が続々このチェンマイを目指して来ることでしょう。そのような状況の下で”チェンマイにCLLクラブあり”と胸を張って言えるクラブを目指して会員各人が日々切磋琢磨し、他の人から”さすがCLLの人達は一味違う”と言われる様な存在になることを夢見てこの一年を過ごしたいと願っております。

会員の皆様の昨年にも増したご支援とご協力、そして叱咤激励をお願い申し上げます。

### 2月定例会講師の紹介

第一定例会 2月 7日 (土)

講演：“北タイ在住者の介護関連調査報告書”について

講師：チェンマイ介護研究会 代表 山岸宏 様

第二定例会 2月21日 (土)

講演：移動イミグレのお話

講師：イミグレ局長のバンディット・タンガスレニ 様(警察少将)

## &lt;2015年1月3日(土) 第一定例会&gt;

各部報告

事務局

- ・ 会員動向 個人会員 144名 法人 11社
- ・ 本日の例会参加者 70名 (ゲスト2名含む)

広報部

- ・ 会報記載にミスのお詫び

業務部

- ・ 餅、あられ販売の報告
- ・ 1月7日、ビザの書類チェックと相談
- ・ 遠隔健康相談の時間のお知らせ

文化部

- ・ 同好会の紹介と案内 (他話としてゴルフ部リーダーの鈴木さんより、事故にあったがこちらでは、ノーヘル、免許なし、保険無しでもお金を持っている方が支払う。判決は早い。)

運動部 今月の自然を楽しむ会の紹介

会計 2015年年会費、今月まで受け付ける。

17日会員総会の委任状提出を

## &lt;2015年1月17日(土) 第二定例会&gt;

各部報告

事務局

- ・ 会員動向 個人145名 法人11社
- ・ 本日の例会参加者 82名 (ゲスト1名含む)

文化部

- ・ 日本語による弁論大会がユパラット高校で開催されるが審査委員に鍋島会員を選任する。
- ・ 近日スマートフォン勉強会の開催を考えている。

運動部

- ・ 1月・2月の月例ゴルフ競技会・旅行の日程が発表される。

小休止の後「CLL会員総会」が開催される。  
各議案に対し特に異議もなく賛成多数で可決承認された。

## カードの海外旅行保険の「自動付帯」と「利用付帯」



海外保険の付いているクレジットカードをお持ちの方は多いと思いますが、自分の持っているカードに付いている保険の内容を確認していますか？ カードには、大きく分けて、「自動付帯」と「利用付帯」の2種類があります。

「自動付帯」とは、カードを持っているだけで、日本を出国してから90日保険が付くもので、「利用付帯」は、海外旅行のための公共交通機関の利用料金（航空券はもちろんのこと、空港までのリムジンバスの料金だけでも可）をカードで支払ったときに保険が付くものです。

「利用付帯」のカードは、ほとんどが日本を出国する前に利用することを条件にしていますが、日本を出てから現地で公共交通機関の料金を支払ったときに保険が付くカード（便宜上、これを「現地利用付帯」とします）もあります。

年に数回日本を往復される方には、「自動付帯」と「現地利用付帯」の2種類のカードを用意しておくことをお勧めします。「自動付帯」カードの保険期間90日になる前日に「現地利用付帯」カードを利用しますと、連続して180日間がカバーできます。

ケガ・病気の治療費が200万円付いている「現地利用付帯」カードの代表的なものとしては、Yahoo!カード Suica と citibank カードがあります。citibank カードの保障期間は60日です。



(広報-山本 勝也)



## CLL クラブ会員総会



1月17日(土)、CLLクラブの2015年度会員総会がチェンマイオーキッドホテルで開催されました。

出席者70名、委任状25通、計95名で会員総数145名の過半数を上回る出席数により、会員総会は成立しました。

議長に加堂幸雄、副議長に山本敏幸、書記に奥野登志子、広瀬洋子の各会員を選任し、議案の審議に入りました。

前年度の活動報告、前年度決算報告、新世話人会の承認、今年度の活動方針並びに予算案の質疑応答を経て各議案は賛成多数の挙手で承認されました。質疑応答で



富谷(泰)会員から「例会の出席者数を増やし、より魅力ある例会にする為講師の選定方法の検討を要望」については庄司代表から「皆さんの関心事項に触れられるようタイムリーなトピックを考えているが、興味のあるテーマを、会員からも積極的に要望願いたい」



宮野会員から「会の依頼で行事に参加した時には、交通費や食事代などかかった経費を予備費から出したらどうか」に対し庄司代表から「基本的にボランティアで行われており、現在それで機能している。特例はタイムリーに世話人会にて対処する」

久嶋会員から「予算として予備費が計上されていないが内部保留金はある。それをどう考えているか?」に対して、

石井会計世話人から「年会費は全て家賃、事務経費で消費されているのが現状。内部保留金は今回の事務所移転に使用したように、特別出費のために保留しておきたい」との見解が示された。



旧世話人の小池祐太郎、河野明子、黒木みづほの3名の方が退任されました。ご苦労様でした。



## 世話人退任の挨拶



笑って泣いていいのか?怒って殴っていいのか?入会4ヶ月目、さあこれから「CLLクラブ」にどっぷりお世話になります。という矢先、反対に皆様のお世話をさせて頂きます?という、とんでもない立場に立たされた。「えーい!!なんともかかって来〜い」という河野の鬼の気迫に恐れをなされたのか?皆様の熱い協力のもと、無事に走りきりタスキを渡すことができました。ありがとうございました。最後に「あなたも出来る世話人」という言葉を贈りたいと思います。



河野 明子

会員の皆様のご協力のお陰で、無事新世話人にバトンを渡す事が出来ました。ありがとうございました。

この二年間にたくさんの方と出会いお話をさせて頂き、多くの事を学ぶことが出来ました。チェンマイ生活の基礎作りが出来たと思っています。「世話人になって楽しかった事は」と聞かれたら、「うーん？ そんなに楽しいものではありませんでしたが、充実した日々でした」と答えます。



黒木 みづほ

これからは CLL の発展を後方より見守りたいと思います。これからの CLL が全ての会員の力でより良い会に育ってくれる事を願っています。



お疲れさま



世話人を終えるにあたり

一年の CLL の仕事×私のいる年数÷(会員数－手伝い出来ない方) 以上の仕事はしなければと考えておりました。が、会計には目標達成率があり、広報部においては、ベテラン広報部員の岡村さんが沖縄へ行かれてからは、佐原さん一人に負担がかかりすぎないで、会報発行が出来ることが目標となりました。でも少しはパソコンが上達しました。最後に CLL は人の好い手伝ってくれるあなたの協力で維持されております。



小池 裕太郎

## 2015年度 CLL クラブ世話人会 担当業務

担当業務	世話人名	サブ世話人名
世話人代表	庄司 邦忠	
世話人副代表	鈴木 康司	
事務局	鈴木 康司	石井 重一
会計	石井 重一	川地邦仁子
広報部	川地邦仁子	二瓶 兼廣
業務部	二瓶 兼廣	清水由貴子
文化部	清水由貴子	小名木 隆男
運動部	小名木 隆男	石井 重一

※事務局 鈴木康司 (兼務)

### 2015年度世話人外 (担当業務)

顧問	富谷 泰生
監査	林 壽男





## 自宅で転倒、骨折 持っていて良かったクレジットカード



昨年12月の初旬の夜に、食事が済んで食器を台所に運ぼうとして滑って転倒。足に激痛があったため、翌日病院で診察を受けたところ即入院手術となり、大腿骨の頭の部分を人工骨に取り換える手術をしました。

友人のアドバイスで海外旅行保険が付帯しているクレジットカードを、昨年10月に作りましたが、使えるのか不安になりました。



翌朝の病院の診察開始まで時間が有り、クレジットカードの24時間受付のフリーダイヤルに電話して、海外旅行保険が使えるかの相談をしました。パスポートの必要ページのコピーをインターネットで送り、内容の確認が出来たら手続きをすとの事にて、希望する病院に、キャッシュレスでの朝一番の診察予約をしてもらいました。



翌日、友人と友人の奥様が病院まで連れて行って下さり、病院での手続き、入院までの付き添いをして頂きました。奥様がタイ人なので、心強かったです。

後日、タイ人の友人に事情を話したら、自分に電話をすれば翌朝まで我慢をしなくても、すぐに救急車の手配をしたのにとの事でした。



病院には、優秀な日本語の通訳が居て、入院中と通院には不便を感じませんでした。部屋はVIPルーム、食事は日本食もOKで、通院は病院から送迎車が来て、まだ通院は必要ですが費用は全て保険で賄えるとの事です。

その後、保険会社からは次の通院日時の確認があり、その都度病院へのキャッシュレス受診手配をしてもらっています。



病院では日本のテレビがNHKしか観られなくて、NHKの連続ドラマ「マッサン」を観ていましたので、退院後は「マッサン」を見るのが楽しみになりました。

滑って転び激痛があった時には、タイでは治療費も高額になると聞いていたので、日本への帰国を考えましたが、現在は手術後の経過も良好で、近くへの散歩やパーティーにも行けるまで回復をして、もう少しチェンマイで過ごして見ようと思っています。



たくさんの日本人タイ人の友人の、入院中やその後の心からの対応に、たいへん感謝をいたしております。ありがとうございました。

床は、ワックスを付けて磨き過ぎないことないこと。

佐原 和子





## ゴルフコンペ1月の結果



第142回CLLゴルフコンペは、1月22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3名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	本田 礼子	55	53	108	39	69
準優勝	橋本 隆博	39	42	81	10	71
3位	伊藤 巖	43	49	92	21	71



ベストスコア 橋本 隆博 81 (OUT 39, IN 42)

優勝者 本田 礼子さん



## 新入会員のご紹介



かまた ひでお

鎌田 秀夫さん

出身 宮城県 仙台市 長町

狭い日本で転々とする内、定年。あっという間でした。長寿国ながら核家族老人一人暮らしと言う現状から、人生の終末に向け、大らかな人が多いといわれるチェンマイに移住を決めました。右も左も分からない飛び入りですが、よろしくお願ひ申し上げます。

かまた さだこ

鎌田 貞子さん

出身 宮城県 仙台市 長町

昨年の日本は10月なのに秋晴れが少なくストーブをつけ、地震の連続、竜巻、デング熱のため、一部の公園が使えないと今まで経験した事の無い事の連続でした。今は毎日小鳥の声で目が覚め白い入道雲を眺め、良かったなと。今だけかしら。今後ともよろしくお願ひいたします。

みたに のぶあき

三谷 信明さん

出身 香川県 丸亀市

電気工事しか仕事はしていません。何も特技は有りません。

いとう まさはる

井藤 正治さん

出身 大阪府 河内長野市

ロングステイはマレーシア、クアラルンプールに3年、チェンマイに6年、ゴルフ(マイ、アオナイ、ロイ)社交ダンスで楽しんでます。よろしくお願ひします。





## マイペンライの国に暮らして



奥野 登志子



チェンマイに暮らし、三度目の正月を迎える。夫は、以前から二人になったら海外で暮らすと決めていたようなのだが、私は内心、“ひとりで行けば”と思っていた。

だが、夫の口車に乗せられつつあったその年の冬、寒さを避けて訪れたこの国を、義母は甚く気に入り、軽い気持ちで「寒い間だけでもタイで暮らしましょうか」との誘いに、「あら。！ それも良いわね」とアッサリ乗ってきた。

“えっ！ お義母さん マジですか？！”

九二歳にして、この決断力と柔軟性には、脱帽である。

夫はそんなことならもっと早く来たかったよと、嘆くことしきり。

今年の事、デパート前広場に立派なクリスマス・ツリーが設置された。だが、年末になってもツリーは飾られたまま、おまけに店内では、クリスマス・ソングまで流されている始末。タイ人の知人に尋ねると、「折角作ったので壊すのが勿体無いと思っているか、もしくは、只、面倒なだけですね」深い意味は無いとのこと。

そういえば、よく行くスーパー横の看板に“新年快樂”と書かれたその看板は、四月に入ってもそのままだった。

夫曰く、ここをどこだと思っているの！タイだよ！

そうだ！ ここはタイ。マイペンライ！



## サンクラフトドール講習会のご案内

今年1回目の講習会は、近づくひな祭りを祝って「日本人形」を作ります。着物姿の愛らしい人形です。男子の方も歓迎です。

今回は色付けも行いますので、2回に分けて作業を行います。

講師 角田玲子 (CLL 会員)

開催日 2月20日(金)と2月27日(金)

募集人数 10名

会場 CLL 事務所

参加費 350 バーツ

持参するもの タオル(小) 小さなハサミ ものさし(30センチ以内のもの) 持ち帰り用の袋



申し込み締め切り 2月7日(土)の第一例会まで

メール debisanyukiko@yahoo.jp

電話 086-1914210 清水 由貴子まで



## 2015年2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
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
英語語同好会	毎週木曜日	10:00 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週金曜日	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	2月26日(木)	集合8:45 スタート9:07	ランナーゴルフ場
自然を楽しむ会	2月26日(木)	集合 7:50 出発8:00 場所: オーキッドホテル玄関	ランパーンへ、メーチム村、キュウロム湖クルーズ

※ <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、樋口玲子会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。

### self-forgiveness(自分を許す)



最近自分のことを心の中で責めたり傷つけたりするようなことを考えていませんか?

自分を責めるのはやめましょう。自己基準を高めを設定するのは良いことですが、その基準で自分を縛ったり自虐的になってはいけません。どんな人でも間違えます。だから時には後悔することもあります。しかし大切なことは、その間違いにどう対処するかということです。

自分の良いところを集中して考えれば、やる気が出てストレスが軽減されます。自分を責めてもなんの解決策にもなりません。まずは自分を認め、許すことから始めましょう。

(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 081-9275169

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  
佐々木良太さん・マリワン尚子さん  
内線 777

(緊急時 089-755-2820)  
(勤務時間: 月~金: 9:00~17:00  
土曜日: 9:00~12:00)