



CLLクラブ会報 2015年3月号

Vol.140 発行日 2015年3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

CLL2015年度役割・リーダー・委員表

部・局	世話人<代理>	業務内容	リーダー	委員
代表	庄司邦忠	全般		
副代表	鈴木康司	代表代理		
会計	石井重一 <川地邦仁子>	会計全般		
		年会費徴収	広瀬洋子	
		例会受付	山本敏幸	宮野幹生・大石好高 八木典子・広瀬洋子
事務局	鈴木康司 <石井重一>	会員名簿	井上正雄	
		入会・退会・会員証	鈴木康司	
		組織表	鈴木康司	
		図書管理	筒井英俊	
		一斉メール発信	代表・各世話人	佐原勝美(広報)
		月次当番表作成	石井重一	
		講演者選定・CLL活動	庄司邦忠	例会運営検討委員会
広報部	川地邦仁子 <二瓶兼廣>	会報・生活ガイド 広報・ホームページ	佐原勝美	高萩政明・小池祐太郎 山本勝也
業務部	二瓶兼廣 <清水由貴子>	遠隔健康相談	庄司邦忠	
		定期健康診断	八木典子	
		ボランティア	山本啓子	
		ビザ研究会	富谷泰生	加堂幸雄・鈴木康司 小池裕太郎
		お餅、あられ販売	奥野登志子	
		特約店拡大、割引券の配布	黒木みづほ	二瓶兼廣
文化部	清水由貴子 <小名木隆男>	食事会	中川 和子	福岡純子・花岡春代
		手芸同好会	高橋教子	
		タイ語勉強会	石原裕明	
		英語同好会	宮野幹生	
		囲碁同好会	高橋 昇	
		フォト同好会	加堂幸雄	
		コントラクトブリッジ同好会	富谷元子	
		コーラス同好会	久嶋 繁	
		サンクラフトドール講習会	角田怜子	
		i-Pad 勉強会	内藤久義	
		i-Pad 初心者コース	山本 勲	
		スマートフォン勉強会	内藤久義	
		カラオケ同好会	小名木隆男	会員募集中
運動部	小名木隆男 <石井重一>	ゴルフ部	鈴木通弘	井上正雄・角田忠延 井野一郎・本田 勝
		自然を楽しむ会	廣井義民	野田帛江
顧問	富谷泰生			
監査	林 壽男	会計監査		

<2015年2月7日(土) 第一定例会>

講演

演題：「北タイ在住者の介護関連調査報告書(Ⅱ)」

講師：チェンマイ介護研究会代表 山岸宏様



各部報告

事務局

- ・ 会員動向 個人会員 150名 法人 11社
- ・ 本日の例会参加者 73名 (ゲスト4名含む)
- ・ 定例会講演者の選定について
先月の総会にて、あまり有益でない講演があるとの指摘がされこれを受けて、今までは世話人会で講演者を選定していたが、今後は外部に広く意見を求める為、講演者選定委員会を立ち上げる。
- ・ 事務所使用の時間割について、世話人会の案が了承された。
- ・ 事務所使用の問題点について、11月第二例会にてヒアリング結果と対策案を会員に配布しており、今回最終の対策案が世話人会より提示され、本例会にて承認された。
- ・ 第1水曜日は毎月、ビザの事前審査を実施しますのでご利用ください。

広報部

- ・ 市場、スーパー、店舗の情報を会報に乗せていく。

業務部

- ・ CLL提携店を拡大していきたい、希望の店があれば業務部まで連絡方。

文化部

- ・ I PAD 初心者コースを再開する。木曜日 14:30～16:00 に実施。
- ・ サンクラフトドール、2月20日、27日 13:00～ 会費 350B

運動部 今月の自然を楽しむ会の紹介

- ・ ゴルフコンペ 第4木曜日26日、ランナーGCにて実施。
- ・ 自然を楽しむ会：2月23日ランパーンに行く。
2月16, 17日ナン県に一泊旅行、費用は3600B

情報コーナー

- ・ ビザのネット予約が非常に取り難くなっている。ご承知おき下さい。
- ・ 携帯電話(プリペイド式、我々が通常所持しているもの)を所持して居る者はパスポート(写真のページのコピーで良い)を持参して、その電話会社の店舗に行き登録する必要があるとの事、セキュリティー確保の為との事ですが、今年の7月末までに実施しないと使用不能になるそうです。

<2015年2月21日(土) 第二定例会>

講演

演題：「日本人ロングステイヤーの保健医療サービス」

講師：タイ保健省 研究員 宮下裕美子様



各部報告

事務局

- ・ 会員動向 個人会員 150名 法人 11社
- ・ 本日の例会参加者 62名 (ゲスト5名含む)
- ・ CLLクラブ会員名簿(2015年度2月版)を配布したが、訂正箇所があれば事務局に変更届を提出してもらいたい。

広報部

- ・ 会報への投稿(同好会活動の紹介記事)のお願い

会計

- ・ 定例会参加費(80バーツ)つり銭がないようお願いしたい。
- ・ 自分の名前を例会受付委員に伝えて定例会参加費を支払い、その後に自分の名札を受け取る順序をお願いする。

業務部

- ・ ビザの事前審査
移動イミグレは昨年、10月より中止になったままだが、ビザ研による事前チェックは継続している。3月4日(水)はタイの祝日だがCLL事務所にてビザ相談員が受け付ける。

文化部

- ・ ランナージープン祭 花笠音頭の練習 踊り手及び、お神輿を担ぐ担当者のターペー門の集合時間の確認。

運動部

- ・ ゴルフコンペ月例会は、2月26日(木)ランナーゴルフ場で開催する。
- ・ 自然を楽しむ会：2月23日(月)ランパーン・キューロム湖めぐり

情報コーナー

- ・ ビザの新規取得 昨年12月より申請手続きがバンコクになったが、業者の取り扱い状況と個人で申請した事例の紹介イレギュラーな取得方法は、リスクがある。
- ・ 移民局90日のオンライン化90日届(滞在通知義務)がインターネットで実施可能となる。
- ・ 健康お役立ち情報 のどの痛みを和らげるのにヒマワリ種類の実を食べると良い。種子は食べない

3月定例会講師の紹介

第一定例会 3月7日(土)

演題：「入国管理規則(新)の説明及び移動イミグレーションの話」

講師：移動移民局 係官

第二定例会 3月21日(土)

演題：「ジャパンデスク新設についての説明」

講師：カシコン銀行バンコク支店 係員

移動移民局再開

- 1、事前審査；3月4日（水）10時～12時 場所：C L L事務所
- 2、移動移民局実施日時：3月7日（土）第一例会終了後
場所：例会会場にて実施します。
- 3、注意； 移動移民局の実施は第一例会の終了時間が遅れた場合は第二例会終了後に延期します。
この場合は預金残高証明の必要な方は、再取得の必要があります。
- 4、その他
手数料；移動移民局としての手数料は従来通り200バーツ
対象者；移動移民局実施日から45日先までのビザ期限の方



Yahoo!JAPAN カード Suica



「現地利用付帯カード」（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）では、「Yahoo!JAPAN カード Suica」の取得が簡単です。年会費は500円ですが、カードを年間で10万円以上使うと無料になります。

このカードは、3～4週間あれば取れますが、本人確認の郵便で送られてくるため、本人が日本にいるときしか取得出来ません。また、このカードには「家族カード」がありませんから、夫婦2人で利用するには、別々に手続きが必要です。

日本にいる期間が2ヶ月ほどあれば問題ないですが、2週間程度しかない方は次のようにすれば取得できると思います。

まず、Yahoo!JAPANのIDを登録（無料）しておいて下さい。日本に帰る日が決まったら、3～4週間前に、そのIDでログインして、カード申込の手続きをします。審査に問題がなければ、2～3週間後に、メールで連絡があり、普通郵便で、口座振替依頼書が届きます。日本に着いてから、これを返送すると、数日でカードが届きます。このとき、本人がいないと受け取れません。郵便局の保管期間は7日です。これを参考に、自己責任で手続きをしてみてください。

このカードに付いているSuicaは、ICカードの使える全国のJR・私鉄で利用でき、とても便利です。ただし、Suicaを使って空港に行っても、「利用付帯」にはなりません。



（広報-山本 勝也）



第27回チェンマイ大学日本祭

2月10日にチェンマイ大学で開催され、チェンマイ茶道同好会の会員が茶道実演のお手伝いをしました。



在チェンマイ総領事館が 出来ること、出来ないこと

チェンマイで在住や、長期観光で滞在している日本人が時にお世話になる在外公館「在チェンマイ総領事館」。果たしてどんな事が出来てどんな事が出来ないか、簡単に特集としてみましたので参考にしてみてください。

1、《パスポートを紛失した場合》パスポートの再発行又はパスポートに代わる「帰国のための渡航書」の発行を行います。

2、《所持金等を紛失した場合》所持金を紛失してしまい、自力で親族又は知人との連絡が出来ない時と当面の生活がままならず、止むを得ないと総領事館が判断した場合、総領事館から直接あるいは外務省を通じて家族又は友人に、知人に帰国航空券の手配や金銭的援助の連絡をします。

3、《事件・事故に遭った場合》事件・事故の被害に遭って、自分の力だけでは対応出来ない上、緊急な対応を要する場合は関係当局との連絡等を行い、場合によっては親族に直接あるいは外務省（海外邦人安全課）を通じて事件事故の概要を通報します。又当地における事件・事故に関する法律制度や手続き等について支援助言を行い、医療情報や緊急移送等に関する情報を提供します。

又、親族が現地に向かう場合、出来るだけ早く現地へ出発出来るようパスポートの緊急発行の要請を行います。死亡事件・事故の場合配属に対し必要な援助を行うと共に、遺族の意向に従って遺体を日本に送る手続き、又は適切な処置等について支援助言を行います。

4、《入院した場合》病気、特に緊急入院したような時、特別と判断した場合、個別の事情を考慮しつつ適切な助言と医師より病状などを聴取し、その結果を必要に応じて親族又は知人の方に直接又は外務省を通じて通報します。

5、《災害・大規模事故等が発生した場合》自然災害・騒乱や大規模な事故が発生した場合には、総領事館は直ちに日本人の被害確認に努めます。被害者が出た場合は、緊急移送の為の連絡など必要な支援を行います。又、ウェブサイトや連絡網を通じて情報を提供するとともに、退避を要する場合はその支援を行います。

6、《海外で行方不明になった場合》行方不明になった日本人の親族の方々に、現地事情にあった捜査の方法、現地警察への照合、捜査願いの提出方法に関して助言するとともに、万が一犯罪に巻き込まれている可能性が有る場合には、現地関係機関に対して捜査の申し入れを行います。

海外にいる日本人が、所在の調査に関する親族の自助努力にもかかわらず、6 カ月以上音信が途絶えている場合には、総領事館は親族から外務省への依頼に基づき、その所在確認の為の調査を行います。

7、《逮捕拘禁された場合》刑事被告人又は被疑者等として逮捕拘禁された場合、総領事館はその本人と面会をしたり、本人と連絡が出来ます。家族親族、関係者とも緊密な連絡を保つと共に、必要に応じて親族又は知人の方に直接又は外務省を通じて連絡を行います。要請が有れば弁護士や通訳の情報を提供します。差別的非人道的な取扱いを受けている場合には関係当局に改善を求めます。とりわけ、あなたが万一逮捕拘禁された場合には、現地警察当局等に対し総領事館に連絡するよう要請する事が重要です。

8、《困り事の相談》様々な相談に応じ、解決方法について一緒に考えます。又弁護士や通訳の情報を提供します。

9、《パスポートを紛失した場合》遺失物の捜査、現地警察への被害届の代行

10、《震災大規模事故が発生した場合》退避費用(現金などを持ち合わせてない場合)は領事館にご相談ください。

1 1、《事件・事故に遭った場合》宿泊費、入院治療費、航空券、その他の個人費用を立て替える事、支払を保証する事は出来ません。犯罪の捜査や被疑者の身柄拘束、相手側との賠償交渉等も出来ません。

1 2、《入院した場合》病院との交渉、医療費移送費の負担、支払保証、立て替え等もしません。

1 3、《海外で行方不明になった場合》行方不明者の捜査活動を直接行うことは出来ません。

1 4、《逮捕・拘禁された場合》適正な法手続きが取られている限り、関係当局に対して特別な扱い(釈放や減刑等の要求)を求める事は出来ません。弁護士、保釈、訴訟等の費用の負担、貸付及びその保証を行う事や、取り調べや裁判における通訳、翻訳もできません。

1 5、《困り事の相談》私的争いの仲裁、訴訟への介入はしません。専門的な法律相談、探偵、捜査業務、通訳、翻訳業務を行う事はしません。入国許可、滞在許可や就労許可の取得を本人の代わりに行う事や、その便宜を図ることは出来ません。在留国の行政機関への届け出代行、日本の年金や生活保護給付の申請代行、運転免許証の発給更新等も行いません。

在留届に関する知識

旅券法第十二条

1、法第十六条の規定による届出は、旅券の名義人が外国に住所又は居住を定めて三月以上滞在しようとするときは、遅滞なく当該住所又は居住を管轄する領事館(当該住所又は居住を管轄する領事館が無い場合には、最寄りの領事館)に別記十四号様式による在留届一通を提出しなければならない。

2、前項の届出をしたものは、住所、居所その他の届出事項に変更を生じたときは、遅滞なく、又当該届出をした領事館の管轄区域を去る時は、事前に、その旨を当該領事館に届け出なければならない。

3、前二項の届け出は、世帯ごとにする事が出来る。

(資料参照 Viang Chiangmai Vol.298 2013-01)

第10回 ランナーズオープン祭



北タイと日本文化の交流を目的とするランナーズオープン祭。第10回目を迎える今年は2月22日(日)3人の王様像広場にて開催され、ターペー門から、3人の王様像広場までお神輿、花笠音頭のパレードが行われた。



CLL の沖縄支部誕生！？

岡村 潮絵

CLL 会報 2 月号で庄司代表が「CLL の人達は一味違う」と書かれていましたが、私のこの一年はそれを実感するものでした。



夫の脳梗塞・心臓疾患の治療のために止むを得ず 6 年間のチェンマイ生活を中断して昨年 1 月末に沖縄の那覇市に移り、1 年が過ぎました。CLL に未練たらたらに私に、もう一年在籍をお許しいただけて大喜びしております。夫の脳梗塞という想定外のことで止むを得ず数日間で慌ただしくチェンマイから引き揚げたため、お世話になった CLL の皆さんにお礼のご挨拶も出来ずに、申し訳ありませんでした。この紙面をお借りして御礼申し上げます。

夫の救急車騒動が起きた那覇市には、その一ヵ月ほど前に那覇市に引っ越されてきた元 CLL 会員の木村實・雅子ご夫妻がいらっしゃいます。夫が入院中で、住まいを探す余裕のない私に代わって木村ご夫妻が通院にも買い物にも便利で家賃も安い理想的なアパートを見つけて下さり、大変助かりました。不動産屋との賃貸契約時、家財道具一式の購入時にもすべて同行していただくなど、本当に至れり尽くせりのサポートをしていただきました。CLL では特に親しいお付き合いはしていなかったのに、ここまで親切に面倒をみていただき、苦境に陥っていた私には大変心強く有難いことでした。CLL の御縁はすごいと実感！

また、夫の入院中に私一人でチェンマイの住居からの引き揚げ作業をする必要に迫られた時にも CLL の仲間が毎日手伝いにきてくれて、実質 3 日間の超慌ただしい引っ越し作業を終えることができました。この時にも CLL に居て本当によかった、皆さんの暖かい気持ちに胸が熱くなり、機中で何度も感激の涙がこみあげました。

CLL では小旅行・お食事会・自然を楽しむ会・同好会関連でたっぷり私も楽しませていただきましたが、CLL で自然に培われた目に見えない絆は、「まさかの」時にもこれほど頼りになり強力な支えとなってくれることが身に染みしました。

ご近所の木村さんご夫妻とは、お互い支え合いながら暮らしていきましょうねと、お誕生日会やコンサートなど、機会あるごとにご一緒していますが、いつも CLL の話題で盛り上がり、まるで CLL の沖縄支部のような感すらあります（笑）。

皆さん、沖縄にお越しの際には是非、那覇にもお寄りください！



那覇市内ホテルの「菅原洋一ディナーショー」にて、元 CLL 会員の木村實・雅子ご夫妻、チャールズ(夫)と。



1 月は沖縄の桜祭り。海開になった近所の沖縄の桜(寒緋桜)。



1 年中絶え間なく様々な色のハイビスカスが咲き続ける沖縄。



ゴルフコンペ2月の結果



第143回CLLゴルフコンペは、2月26日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、33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	鈴木 ポン	47	43	90	23	67
準優勝	角田 忠延	46	48	94	23	71
3位	鈴木 道弘	46	50	96	24	72



バスグロ 橋本 隆博 84 (OUT 40, IN 44)

優勝者 鈴木 ポンさん



新入会員のご紹介



なみかわ まさひろ

並河 政弘さん

出身 埼玉県 越谷市 北越谷

チェンマイに永住するつもりでやって来ました。タイ語が話せないので、CLLの教室でお世話になり勉強したいと思います。週一でゴルフに行っていますが、アプローチのイップス病に悩んでいます。早く克服したいと思います。



チャンプアック市場

位置 : F-3(北タイ日本語情報誌ちゃ～お地図)

営業時間 : 朝5時頃～朝10時頃

営業品目 : 総菜、果物、日常雑貨、衣類など

売り場 : 市場内とチャンプアック通りの商店の軒下

市場の特徴 : 営業時間は朝だけ、農家の人が直接自家栽培の野菜を持参、販売していることもある。

この市場のお薦め品 : 1 / 4丁の木綿豆腐と他の市場との相違点は少ない。

この近くに住むAさんの日常買い物コメント :

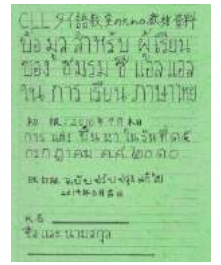
ご飯だけを炊き、おかずは作らずこの市場の総菜で間に合わせている。





クラブ紹介 タイ語勉強会

開催日	毎週水曜日
中級	13:00 ~ 14:20
初級	14:30 ~ 15:50
入門	16:00 ~ 17:30
場所	C L L 事務所



中級を受講して＜講師 富谷泰生さん＞

毎週水曜日、午後1時という時間は、私にとって切れかかっている脳神経が唯一繋がるのです。

現在は富谷先生のもと、11人が集まっています。常に笑顔があるのですが、その中には先生に褒められた時の笑顔、よくわからないなあ〜という時の照れ笑顔などなどです。

いずれにしても和気あいあいとした1時間20分です。タイ語を知る面白さはいろいろあります。

例えば、歩いていて看板、掲示板が読めて理解出来たり、また逆に読めても意味が分からない時は、「意味が分かん…」と、つぶやく面白さもあります。これらは日々の暮らしにおいては小さなことですが、大きな充実感を得ることもあります。富谷先生はテキストにこだわらず、生活に必要な場面での会話を事例紹介してくださり、楽しく学んでいます。

終了後は定例の女子会です。その折、必ず記憶力低下の会話が出てきます(笑) 一体私の頭の中はどうなったんだろう。。。と思うのですが、富谷先生は「一切気にしないでください」と励ましてくださるので、ずっと続けられています。ある日T女が、ご主人に「覚えても忘れる」と話したら、ご主人は「物忘れとか覚えられないということじゃなくて、初めから覚えてないのじゃ?」と、言われたそう。大爆笑の後、「その通り!!」夕暮れが近づき「また来週ね〜」と水曜日の午後が終わるのです。



原田 智子

入門、初級を受講して＜講師 石原裕明さん＞



チェンマに来て住もうと思った時に、不安だった大きなひとつはタイ語が全くわからないという事でした。そして今入門クラスで1年、初級で8ヶ月が経とうとしています。「飲み込みが悪い」「覚えるのに時間がかかる」「覚えた事をすぐ忘れる」という三重苦を抱えた生徒(そうでない方、ゴメンナサイ)に先生は、これでもかこれでもかという位、根気よく教えてくださっています。お陰様でタイ語の文字、文法、発音等が少しわかってきたような気がします。特に最初の1年目。絵にしか見えずどこから書くのかしらと思っていた文字がまがりなりにも全部書けるようになったのは大きな達成感でした。時々ある息抜きの時間の生活情報。歯磨き粉は何がいい、どこの陸運局が便利等々、新参者には役に立っています。いつも生徒が大分脱線しますがそれも楽しい事です。さあ、これからが大変。実際の読み、語彙、声調。語学の習得となると先の長さに圧倒されますが、全くわからなかった事が一つでも分かるようになったという喜びがあります。“石の上にも三年”あっ！先生は石原先生でした。根気よく学んでいこうと思っています。

ขอบคุณค่ะ コーポんカー です。



広瀬洋子

CLLゴルフ部 近況報告(2014年版)

ゴルフ部 鈴木通弘

2014年のCLLゴルフコンペは12月25日のチャンピオン大会をもって、幕を閉じました。
 グランド大会にふさわしく実力者による優勝争いは最後の18ホールまでもつれました。
 結果 優勝は前年に引き続き花岡 栄さんでした。おめでとうございます。

チャンピオン大会		グロス	ハンデ	ネット
優勝者	花岡 栄	77	4	73
2位	酒井家安	81	6	75
3位	松本邦雄	87	9	78
参加者数21				

CLLゴルフ月別優勝者表(2014年)

	参加者数	優勝者	グロス	ハンデ	ネット
1月	31	富谷泰生	98	28	70
2月	34	角田忠延	90	22	68
3月	35	大西富美子	84	18	66
4月	24	谷崎 守	96	26	70
5月	26	月村 仁	86	21	65
6月	31	下田英輔	96	29	67
7月	29	鈴木ポン	97	25	72
8月	24	井野一郎	94	20	74
9月	32	広瀬寿武	94	21	73
10月	37	井野一郎	84	16	68
11月	39	酒井家安	81	8	73
12月	33	神屋勇治	84	19	65
合計	375		1084	253	831
12 平均	31.3		90.3	21.1	69.3

2015年コンペ開催要領

- 1)開催日 毎月 第4木曜日 但し12月は第3木曜日(第4木曜日はチャンピオン大会)
- 2)場所 原則 ランナゴルフ場
プロモーション(割引)があった場合 5・6月 グリーンパレイで開催
- 3)ゴルフ部委員 前年に引き続き 井野一郎 井上正雄 鈴木通弘(リーダー) 角田忠延 本田勝が担当いたします。

Most Progressive Player (年間最進歩賞)

資格 2013年出場回数 5回以上で 2014年も5回以上出場された人が対象です。

		2013年	2014年	短縮スコア
1位	朝野幸彦	123.1	118.9	4.2
2位	上杉恒彦	111.2	107.7	3.5
3位	月村 仁	98.1	95	3.1

1位の方に日頃の努力と向上心を称え特別トロフィーと副賞 1000パーツを進呈します。

2015年3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
ビザ事前審査	毎週第1水曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
英語同好会	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	3月26日(木)	集合6:25 スタート6:45	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: 1人30分)。相談希望者は、二瓶兼廣会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。

Laughter(笑い)



あなたは人生において真面目すぎてはいませんか？
それは、やらなくてはいけないことから逃げようとしたりすることではなく、自分の高い目標に自分を縛り付けたり生真面目すぎて冗談を受け入れられないようになってはいませんか？というメッセージなのです。ユーモアを生活の一部に取り入れることが大切なのです。面白いコメディを見るように時には自分を第三者を見るように客観視して一歩離れて見ることで新しい発見や方向性が見つかるかもしれません。笑うとリラックスします。リラックスすれば意外な解決策が現れ、新たなエネルギーが流れ込むようになります。会話の中に、小説の中に、テレビの中に1日に一つでも笑いを見つけましょう。

(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
ナツプルーン・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)