



CLLクラブ会報 2015年8月号

Vol.145 発行日 2015年8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

バルト3国、ポーランド、チェコそしてオーストリアの旅 (エストニア、ラトビア、リトアニア、ポーランド、チェコ、オーストリ



高萩 政明

2015年6月27日(土)から7月31日(金) (35日間) 太田ご夫妻と我々夫婦、4人の手作り旅は現在進行中、途中報告です。

今回の旅の多くは、世界遺産を観ることです。旅程の基本は安く、ホテルは観光地の近辺に取ること、6カ国、7ヶ所(ポーランドはワルシャワとクラクフ)。宿はバックパッカー並にアパートメント2ヶ所、ホステル2ヶ所、そしてホテル3ヶ所としました。6カ国訪問なので隣国に行く時のバスの予約・手配はお互いに行き、そのあとの観光はフリーにしました。

日常の行動情報、新たに体験した情報交換は共有しました。このようなフリーの旅、果たして約1ヶ月強どのように対処して最後まで旅行ができるかどうか不安半分、チャレンジ精神半分の旅は始まりました。

バンコク、スワンナプーム空港から20分位の場所にホテルを取り、翌朝ホテルのシャトルバスで空港へ、2時間半前の到着。



さ～あ、大変な事が起こってしまいました。最初のハプニングです。チェックインカウンターで航空券を買い直さないと旅は、続行出来ないと言われました。

我々の多都市間航空券(ヘルシンキ・ウィーンの2都市) (往きはバンコク～ヘルシンキ、ヘルシンキ～ウィーン。帰りはこの逆)

旅行計画は、ヘルシンキからフェリーでエストニアに入りウィーンまでは陸路で移動し、ヘルシンキ～ウィーン間の飛行機は総飛行代の節約のために追加したダミーなので、航空券の手配は、最初から搭乗を予定していませんでした。

ここに問題点があり多都市間航空券は、中抜け区間があると航空券が成立しないと言う説明。1時間半後のフライトは大丈夫か?

荷物をカウンターに置いたまま、相談コーナーで担当者に今回の旅行の内容を説明すると、バンコクからヘルシンキ、ウィーンからヘルシンキ経由バンコク間の航空券を新たに発券してくれることになった。30分後に取りに来るよう言われた。30分後に航空券を取りに行くと、担当者は他のお客さんと応対中、まだ発券されていない。離陸時間の40分前だ。これからの処理で確実に乗れるか不安が先走る。発券が処理出来たのは20分前だ。それぞれから荷物の札付け作業、私の荷物が最後、これで飛行機に乗れそうだ。

航空会社の職員がイミグレまで誘導してくれた。

イミグレ審査を終えて搭乗ゲートまで走りに走った。

機内に入ったのは離陸5分前だ。ようやく乗れた～。一安心。

それにしても最初からドキドキの出発、今後どんなアクシデントが発生するのだろうか。先が思いやられる旅の始まりだ。

フィンエアーでヘルシンキに到着。途中機内は飲み物、テレビ鑑賞も出来快適だった。



フィンランド



空港からエストニア行きのフェリー乗り場までは大型ベンツタクシーで向かう。無事ヨーロッパの地に着いたというという実感が湧く。



フェリー乗船券に我々外国人もシニア料金が適用される。

(一般、学生、シニアと分かれている。学生とシニア料金は同じ)

乗船券を購入する時、「シニア適用はOKか」と尋ねると、「適用する」との返事喜んで購入、通常価格より多少安くなる。その分うまい食事がとれそうだ。

こちらは6月頃より夏に入り現地の人達は、肌を出して太陽の陽を存分に浴びて楽しんでいます。通貨は、ポーランドとチェコを除いてユーロです。頭の切り替えが大変です。

最初のエストニア以降の観光については、次回の紹介になります。

<2015年7月4日(土)第一定例会>

庄司代表挨拶

最近のニュース等を見ると、ギリシャや中国の経済問題があり、日本においても円安がさらに進んでいる状態である。

この様ななか会員の皆様方には健康に留意していただき充実したチェンマイ生活を送って頂きたいと思う。

講演

演題：「自然を楽しむ会の今後の予定と旅行候補地の紹介」

講師：法人会員のレインボートラベル アヌポン氏

各部報告

事務局

- ・会員動向 個人会員 153名 法人10社
- ・例会参加者 61名(ゲスト 5名含む)

業務部

- ・定期健康診断の実施
8月31日(月)~10月30日(金)
健診病院、金額等交渉中
募集は、7月第二定例会から

文化部

- ・ラチャパット大学[日本祭]に対する協力依頼

運動部

- ・7月のゴルフコンペの紹介



<2015年7月18日(土)第二定例会>

議題：テーブルトーク

「海外旅行で困ったこと、失敗したことはありますか?」

演題：「スコータイの観光案内」

講師：スコータイ商工会議所青年部部長 ウイワット氏

スコータイはチェンマイから南に298kmの処に位置し、タイ文化発祥の地と言われております。銀細工・毛織物が有名ですが特に焼き物(サンカローク)の一大産地として栄えた歴史があります。

1991年に世界文化遺産に認定されたように観光資源は豊富です。市内には80を越す宿泊施設が有り、日本人の皆様をお迎えすることができます。これを機会に是非いらっしやって下さい。

各部報告

事務局

- ・会員動向 個人会員 154名 法人10社
- ・例会参加者 59名(ゲスト 3名含む)

業務部

- ・定期健康診断の実施

文化部

- ・ラチャパット大学[日本祭]に対する協力依頼

運動部

- ・7月のゴルフコンペの紹介

その他

- ・レインボートラベル代表 アヌポン氏より
① スコータイ観光協会から観光の招待を受けています。

月 日：9月11・12日

定 員：30名

詳細は、8月の第一定例会にお知らせします。

- ② ベトナムダナンの旅行を企画しました。

申込み 8月1日に受付

CLL 旅行予定 2015-2016

1 【CLL 2015 年 10 月の自然を楽しむ会】

10月27日(火) Srisajanalai Ancient City

遺跡の町シーサッチャナライ 世界遺産の遺跡公園で有名だが、このスコータイ県内にもう一つ、世界遺産に指定されている「シーサッチャナライ遺跡公園」があり、700年前のスコタイ時代、チャオプラヤー川の支流ヨム川の川岸に建てられた都です。

2 【CLL 2015 年 11 月の自然を楽しむ会】

11月30日(月) Kiew Lom Dam

キューロム自然公園 キュウロム湖にクルーズ
馬車の走る町、ラムパーン焼き物工場



3 【CLL 2015 年 12 月の自然を楽しむ会】

12月22日(火) Doi Maesalong ドイ・メーサロン Chui Fong お茶畑

チェンライの山中にある村『ドイ・メーサロン』。中国国民党軍の子孫が住む村です。

この村は『茶畑』で有名です。山深い所にある山中の村『ドイ・メーサロン』広大な茶畑を散歩出来ます。散歩の後は、「利きお茶（試飲）」説明を聞きながら試飲していると、お茶の奥深さを感じることが出来ます。



4 【CLL 2016 年 1 月の自然を楽しむ会】

1月26日(火) Khun Wang Royal Project

クンワーン・ロイヤルプロジェクト開発センター、ドイインタノン山麓の周辺観光

5 【CLL 2016 年 2 月の自然を楽しむ会】

2月23日 (火) Mon Go, Mae Taeng or Doi Chiang Dao

ドイ・モン・ゴ山頂(海拔 1425m) の周辺観光又はドイ・チェンダオの遠望



6 【CLL 2016 年 3 月の自然を楽しむ会】

3月22日 (火) Phathai Cave, Lom Phu Khiaw

パータイ洞窟、二匹の蛇の守る鍾乳洞、ロム・プーキョウ火口

階段を215m上り、鍾乳洞の入り口へ。訪れる人も少なく、またランタンではなく懐中電灯を使用するため、煤で鍾乳石が黒く汚れることもなく、白くキラキラと輝いています。洞窟内は片道400mほど。どなたでも楽しく歩けます。足元は歩きやすいものをお勧めします。洞窟内では二匹の蛇が待っています。

小旅行の予定

タイ、ラオス、ベトナムの3ヶ国を陸路移動の旅 プーチーファー（空に向かって山）

ダナンと世界遺産の街ホイアン・フエの観光（航空で）

バリ島観光

アンコールの歴史にふれ、アンコールワットの旅(航空で)

タイの南、トラン海

ミャンマーの旅



戦後七十年追悼

チェンマイ戦没者慰霊祭のお知らせ

チェンマイに日本人を弔ういくつかの慰霊碑があるのはご存知でしょうか。先の大戦で祖国への帰還の想いも叶わぬまま、傷を負い、病に伏せ、飢餓に苦しみ、儂くも散った日本の先人たちがこの地に眠っています。日本と縁ある二つの慰霊・追悼の碑前にて、毎年8月15日に戦没者慰霊祭を行っています。戦後70年、焼け野原からの復興を遂げた今日の日本は、先人の尊い命の礎の上にあります。現代を生きる私たちと先人とを繋ぐこの日、感謝の想いをお伝えすると共に平和と未来を考える機会として、ご参加を呼びかけさせていただきます。

1944年（昭和19年）、日本軍はビルマ国境を越え、当時イギリス領だったインド北東部の都市・インパールへ向けて進軍。しかし、食糧や弾薬の補給が続き作戦は開始後三ヶ月で中止。その撤退路は敵から追われる以上に、険しい山道、風土病、飢餓が行く手を阻み、生き延びられた将兵の一部はビルマと国境を接するメーホンソーンを通過してチェンマイで終戦を迎えました。インパール作戦による死傷者は約7万人、またはそれ以上とも言われています。



バンガート会場、バンガート戦没者追悼の碑

2015年8月15日（土） 受付開始(9:00) 式典 (9:30～)

※ 下記の二会場にて同時刻に挙行政致します。

◎バンガート会場 バンガート・ウィタヤーコム中高校敷地内 (サンパトーン西約10km)

◎ムーンサーン会場 ムーンサーン寺院 (チェンマイ門南約800m)



ムーンサーン会場、ムーンサーン寺院戦没者慰霊碑

【主催】 チェンマイ戦没者慰霊祭実行委員会

【協力】 バンガート・ウィタヤーコム中高校 ムーンサーン寺院

【WEB】 <http://chiangmai-memorial.jimdo.com/>

【お問合せ】 バンガート会場・追悼講演： 乗鞍 087-0214652 mnorikura@mwb.biglobe.ne.jp
ムーンサーン会場： 友岡 086-0814093 tomooka@asia3.com

戦後七十年追悼講演 「インパール作戦など南方作戦の日本軍後方基地としてのタイ」

バンコク大学講師 日本近現代史を識る会主宰 横山正明氏

2015年8月14日（金） 時間：18:00 受付 講演 18:30～20:00 会場：YMCA 1階ホール (ちやお誌地図E-2)

※会場費用へのご協力を当日お願いさせていただきます。



カード保険で入院・手術をしたときも日本の保険金請求を！



カード保険を使って、キャッシュレスで入院や手術をしたとき、自己負担金がないために日本の保険金を請求することを忘れていませんか？ 日本で入院・手術給付金付きの生命保険に加入しておれば、海外での入院・手術も給付の対象になります。ご自分の加入されている保険の入院・手術給付金と請求手続きを確認してみてください。

保険金請求の時効は3年ですから、チェンマイでこの3年間に入院・手術をされたことがあるのに、保険金の請求がまだお済みでなければ、すぐに保険会社に連絡し、海外での治療であることの念をおして、請求書類を取り寄せて下さい。海外での入院・手術証明書は、英語版の用紙が必要です。日本の病院で、入院・手術証明書をもらおうと、3,000円程度の料金がいますが、先日、チェンマイのラム病院で入院証明書を作成してもらったところ、無料でした。

手術がない等の一定の条件を満たせば、自己申告書と病院の領収書のコピーで入院証明の代用が出来る保険会社（Aflacなど）もあり、この場合は、英語版の用紙も必要がなく、簡単に保険金の請求が出来ます。

山本 勝也



チェンマイにロングステイする必要があるのか



今回は、6月3日から7月2日まで、愛知県豊橋市に帰国しました。

豊橋市の人口は約38万人で、市の面積は261.86平方キロメートルです。東は静岡県と接し、南は太平洋、西は三河湾に面しており、自然が豊かで気候が温暖な所です。

豊川用水の豊かな水と温暖な気候に恵まれ、露地野菜、果樹、稲作などが栽培されているほか、養鶏などの畜産も盛んで、その他「豊橋筆」や、「焼ちくわ」等、も有名です。

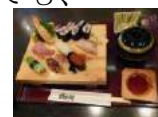


移動手段に折りたたみ自転車を購入し、朝起きると、近くの公園を散歩し自転車で、食品や生活必要品の買い出しに行き、久しぶりに家族や兄弟との交流もできました。



生活をして見ると、

空気や道路もきれいで、野菜の農薬の心配もなく、もし、病気、怪我をしても、気軽に病院へ行けるので安心で、真冬でなかったのが、快適に過ごせ、CLLの担当業務や他の仕事が無いので、チェンマイではあまり見ないテレビもたっぷり見てゆったりと過ごせました。毎日、好物の美味しい刺身や日本食が食べられ、酔い心地の良いお酒が飲め、又、インターネットの接続が不安定になっても、プロバイダーの専門家がすぐに自宅に来て、速やかに解決しました。



真冬の寒さがなく、解放的で自然が多く残っており、果物が豊富な若い力が溢れる南国でゆったりと過ごし、タイ人ともコミュニケーションを取り、タイの文化を学びたいと思ってチェンマイに来ましたが、日本に居る時より、日本人と接している時間が長く、担当している仕事に追われ、心のゆとりが感じられない。また生活環境も思っていたほど良いとは思われない現状に、1ヶ月、日本に滞在して見て「チェンマイにロングステイする必要があるのか」と思いました。

先輩で、帰国された森田さんの御宅を訪問

「一期一会」の心で最高のおもてなしをして頂きました。お元気で安心しました。



チェンマイに帰って自宅に到着したら、1階の居間、台所でゴキブリがいっぱい死んでいました。

(大家さんが、定期的に家の周りの下水を消毒するので、人気が無いので入ってきて死んだのか) 水が出ない、水道が直ったら貯水タンクから水が溢れ出る。インターネット接続が出来ない。回復するまでに5日もかかった。すぐに、広報誌の編集、他の日本人関係の会の対応が始まりました。

でもこれがチェンマイの日常の一部です。タイ人は同じアジア人で心優しく、常夏の国で開放感が有り、時間がゆっくり流れていて、又、茶道の関係でチェンマイ大学等の学生と交流が出来、自宅の前やニマンヘミン通りを、若者が元気に歩いている環境の魅力には代えがたく、せっかく、ロングステイする機会を得ましたので、これから担当している仕事を徐々に減らし、心にゆとりを持って暮らせるようにして、会の運営にも必要なタイ語の勉強を再開して、学生などのタイ人との交流の機会も増やし、今しばらくチェンマイで暮らして、人生の良い思い出作りをしてみたいと思います。





iPad 勉強会について



内藤久義



私達は iPad 勉強会をしています。早いものでもう一年以上経ちました。それと言うのもタイ人の方ですが、良き指導者に恵まれ、初心者の方達を iPad の基礎から段階的に教えてくれます。その先生のすごいところは落ちこぼれを作らない事です。その日の指導の内容を整理して、繰り返し全員に判るようにされます。又、私達生徒の名前は もちろん、性格まで理解して丁寧に教えてくれます。

iPad の出来る主な事、得意な事

- 1・インターネット検索 アプリの進化により、音声による検索が瞬時に出来ます。
- 2・メール機能 立ち上がり秒単位で可能。
- 3・通信機能 スカイプや、Line を通じて無料の電話がどこへでも出来ます。
- 4・写真機能・美しい写真が整理・編集まで出来ます。
- 5・語学学習に最適・録音やアプリにより語学のレベルアップが図れます。
- 6・録画や読書機能・これにより You Tube や小説が見られます。(ほとんど無料)
- 7・仲間とのコミュニケーション・Line のグループ化で会員間の会話が簡単に楽しめます。

YouTube



この様な使い勝手の良い iPad (Mini) 重さも 308g ですので持ち運びに便利です。私達メンバーも 10 名を超え、これからも先生を中心として、食事会などをしたりして、スキルアップに努めてまいります。会員の覚えた事は他の会員にも情報として教えあう素晴らしい勉強会になりました。

サンクラフト・ドール講習会開催のお知らせ

今回は可愛い「風船と女の子」というテーマで、人形作りをしたいと思います。

日時 9月21日(月) 午後1時から3時まで

場所 CLL事務所

人数 10名程度

参加費 300円

持ち物 ハサミ(小さいもの) タオル 持ち帰り用の袋

講師 角田 怜子 先生

申込受付 小名木世話人まで TEL 082-1870365 E-Mail onagi123@yahoo.co.jp



今 日本は健康ブーム。健康の為なら死んでも良い

田舎育ちの湘南ボーイ

たくさんのメディアから健康のための情報が提供されています。最近のテレビに94歳の女医さんが現役バリバリで仕事をされており、長生きの秘訣を話されていました。まず、認知症にならないためには、出来るだけどこに行くのも歩く。知らないまま死にたくないという好奇心と探究心で行動する。料理、掃除、洗濯など日常生活のための行動は自分でやる(頭と身体を使う)。食べる時は、出来るだけ噛む回数を増やす、口の中は清潔に(歯ブラシは必須)、舌の苔は定例的に取るというようなことを心掛けているとか。



また、お茶も長生きには効果が大きいと言われていています。お茶にはビタミンCや渋み成分のカテキンが含まれており、血中コレステロールの低下、体脂肪低下、がん予防の効果がと言われていています。お茶の消費量全国1の静岡県は健康寿命も全国1で、小学校には風味や衛生面も考えられた自動抽出、温度調節機能を持った給茶機が順次設置されているとのこと。海外での日本食ブームが追い風で、お茶も5年前の1.5倍の輸出量となり、シリコンバレーではコーヒーの消費量が減り、緑茶が増えているとか。



ただ、コーヒーをたくさん飲む人は、飲まない人よりも何%かの割合で病気で亡くなる率が低いと最近海外で発表されたという記事を見ました。我が家でもコーヒーは朝、昼などに飲んでいますが、このニュースを聞いてから飲む量を増やしたところ。ただ、では、コーヒーをたくさん飲む人は、どのような原因で死ぬのかは報道されていないのが気がかりではありましたが。



ゴルフコンペ7月の結果



第148回 CLL ゴルフコンペは、7月23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0名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	小野 清尚	44	43	87	18	69
準優勝	向山 正	42	36	78	4	74
3位	永島 和雄	47	45	92	18	74



ベスグロ 向山 正 78 (OUT 42, IN 36)

優勝者 小野清尚さん



新入会員のご紹介



たなべ ゆうたろう
田辺 祐太郎さん
出身 岐阜県 大垣市

定年と同時に迷うことなく、チェンマイにやって来ました。
身体を動かす事や料理が大好き人間です。
よろしくお願ひいたします。



2015年定期健康診断の実施について

- 実施期間及び曜日
2015年8月31日(月)から10月30日(金)までの毎日
- 実施病院
シーパット病院「チャルームプラキアット病棟 5F」
- 支払方法
検査当日病院での受付時現金前払い(但しVISAカード使用可)
- 申込み方法
別途申込み用紙に所要事項を記載の上、検査希望月の前月の第二定例会に担当者(八木会員、二瓶会員)まで提出すること



8月定例会講師の紹介

第一定例会 8月1日(土)
演題 : 「残留農薬について」
講師 : タイ厚生省職員

第二定例会 8月15日(土)



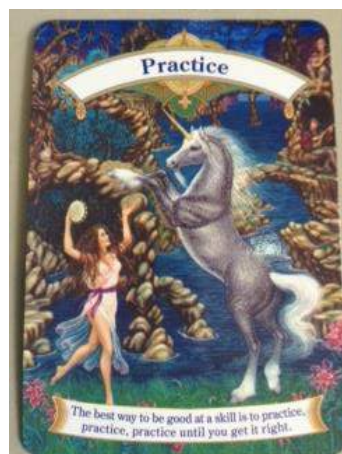
演題 : 「東欧旅行記(第一回)」
講師 : CLL太田会員・高萩会員



2015年8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
アイパッド同好会	毎週火曜日	13:00 ~ 15:00	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(予定日)	8月26日(水)	9:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
スマホ同好会	第2水曜日以降	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
アイパッド初心者同好会	毎週木曜日	14:30 ~ 16:00	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	8月27日(木)	集合6:10 スタート6:30	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。



Practice(練習)

スポーツや音楽、芸術で抜きん出ている人たちに共通することは何だと思いますか？

彼らはとても多くの練習をこなしているのです。このカードは、あなたにとって大切なスキル(技能)が本当に身につくまで練習する必要があるというサインです。練習すればするほどさらに上手になっていくのが分かります。コツを覚えるまで時間がかかるかもしれませんが、投げ出さずに頑張ることがスキルを上達する秘訣なのです。何をやるにしても、年齢には関係ありません。その時の自分をよく観察して年齢、体力などと相談しながら進んでいくことが大切なのです。

(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 救急車は 1669
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
永江真智子さん MAYさん
(日本人の日本語通訳) (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)