



CLLクラブ会報 2015年10月号

Vol.147 発行日 2015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://cjl-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

バルト三国、ポーランド、チェコそしてオーストリアの旅 (エストニア、ラトヴィア、リトアニア、ポーランド、チェコ、オーストリア) バルト三国 (ポーランドの首都ワルシャワ) 編



広報部 高萩 政明

ポーランドに旅立つ前に妙にこだわりがあった。昨年、ブタペストを旅行した時、宿泊先の日本人女性オーナーとワルシャワについて話す機会があった。要約すると「人当たりが悪く、冷たい視線ですぐにでも脱出したいくらいに思えた街」その事が記憶に残り3日間の短い滞在にした。

リトアニアからポーランドのワルシャワまでいつも通りのバスの移動、8時間かかった。バスの旅は快適、料金は安くトイレ付き、コーヒーサービスもついていた。ワルシャワ駅に到着。タクシーで予約していたサービスアパート前へ、時間は夜の11時。大きなビルで入口がいくつもある。看板はどこにも無い。今夜の宿はどこを探せば良いか頭の混乱は隠せない。

さあ～困ったどこに宿をとれば良いの? =第2のハプニング=

運良く一人の女性が、通りがかった。宿が見つからない事を訴えると、同じビルのサービスアパートの受付を案内してくれた。先に予約していたアパートの会社に電話をしてもらおうが通じない。バウチャーを再確認する、「Late Check in」の場合は事前に連絡をとるように書いてあるではないか、これを見落とした。

仕方ない、このアパートに泊めてもらうしかない。空き部屋が無いので我々4人でベッドルームとリビングルームに分散して眠りにつく。翌朝、予約していたアパートの担当者が迎えに来て、同じビルのアパートへ移動出来た。

世界遺産(ワルシャワ歴史地区)は、第二次世界大戦でドイツ軍に徹底的に破壊されましたが、現在は全く同じように復元されています。

聖十字架教会の柱にはショパンの心臓が埋められています。ショパンが望郷の念止まず体の一部でも故郷、ポーランドに戻りたいと姉に頼んだそうです。

ワルシャワで出会った人たちは、旅行者だったからか、親切で丁寧な対応をしてくれました。従って旅行前の思い込みを完全に払拭出来ました。

例えば、我々が道に迷って地下鉄乗り場を探していると、「私もそこに行くから一緒に行きましょう」とポーランド語だけで対応してくれる。

駅までずっとポーランド語、我々はただただうなずきと愛想笑いでお供する。駅に着くと切符の買い方を教えてもらい、そこで別れた。しかし我々が地下鉄に乗って窓の外をみると、先ほどのおばさんが手を振って見送っている。こちらも大きく手を振って精一杯のお礼をした。



<2015年9月5日(土) 第一定例会>

開催場所 : オーキッドホテル 2F

講演

演題 : 「高齢者の口腔衛生について」

講師 : サムラト病院特別歯科院長
クワイットラト・ブノン先生

現在開業 22 年で一般向けの病院で、歯科全般に関してタイ人及び外国人も受け付けているが、自分自身は病院の理事をしている。本日 CLL の皆様にお会い出来て光栄に思っており、皆様を拝見して健康状態も良いと思われませんが、本日は如何に歯の状態を良い状態にする事が出来るかについてお話ししたいと思います。

何故口腔状態を如何に良い状態にするかは、口は人の健康状態のバロメーターであり、口から入る菌により喉、胃等々全身に影響を与え様々な病気の原因となり、高血圧、癌、脳等について特に高齢者は注意を要するのである。即ち高齢者は全ての歯が揃ってないことが多く、特に奥歯が無いことによる噛み合わせの悪さや食べ物のそしゃくの難しさがある。これらは、歯の手入れ次第で予防が可能であり入れ歯や舌を含め一日二回の正しい方法・手段による手入れが必要なので、自分で自分で手入れの出来ない人については介護者による手入れも必要である。

そして、歯の手入れは頭の思考能力とも関連し歯の状態は体の色々な場所に影響を与え、健康状態も変化して来るのである。従って体の健康を保つためにも、日々の歯の健康を高めること、即ち口と体の健康とは比例するのであり体を健康に保つためにも口即ち歯の健康に努めて頂きたい。

各部報告

事務局

- ・会員動向 個人会員 157 名 法人 10 社
- ・定例会参加者 63 名 (ゲスト 2 名含む)
- ・移動移民局の今後 未定とする。
- ・タイ居住に関する問題点(富谷会員) ビザ、90 日届等、必須事項の他住所変更時の届出及び地方への旅行時の届出等、(基本厳守事項の推進)の推進

業務部

- ・義肢財団へのプルトップの持参
- ・定期健康診断 10 月中の受診者の募集

文化部

- ・サンクラフト・ドールの参加者募集

広報部

- ・楽しい広報紙の発行

運動部

- ・8月27日(木) ゴルフコンペ結果
- ・旅行の勧め メーホーソン 9月20日(日)・21日(月)



<2015年9月19日(土) 第二定例会>

開催場所 : チェンマイグランドビューホテル

講演

演題 : 「おさわがせ !! スペイン・ポルトガルの 55 日間」

講師 : CLL 会員 河野明子さん



各部報告

事務局

- ・会員動向 個人会員 157 名 法人 10 社
- ・参加者 46 名 (ゲスト 1 名含む)
- ・相談コーナーについて
会員向けの相談を実施していますが、相談されたい方は事前に担当の相談員に相談内容を連絡して下さい。
相談員が日程変更している場合が有る事、及び事前準備が必要な事がその理由です。
- ・移動移民局について
今回の 26 日 (土) に行われる移動移民局は今後の当制度の継続可否を決めると言われていますので多数の利用参加を願います。
(結果 : 26 名 44 件 の利用者が有り盛況でした。ご協力有難うございました。
今後については追って移民局から連絡があります。参考まで、CLL 終了後にファランのエキスパット倶楽部も 16 名が実施していました)
- ・両替店について
世話人の方で有る両替店で両替後、銀行にそのまま預金しようとしたところ、千バツの束の中に 100 バツ札が混入しており、すぐに両替店に申し入れたが、聞き入れられなかったとの事で機械で数えており、枚数は正確でも、その場で、札の種類…枚数等確認をして下さい。

会計

- ・日本に一時帰国等の予定のある方は、事前に来年度の年会費 900 バツの納入をお願いいたします。

業務部

- ・今年の定期健康診断 10 月分については、9 月 19 日で受付終了しました。又、来年も受診下さるようお待ちしております。

文化部

- ・9/21 サンクラフトドール講習会を行います。参加希望の方は角田か清水まで
- ・事務所の使用について
使用する時は文化部又は世話人会に許可を得てから使用して下さい。

広報部

- ・広報誌の各電話番号に間違った記載がありご迷惑をおかけしました。確認はしていますが、もし間違っていましたらお知らせいただくと助かります。



スコートアイ県商工会議所からお誘いを受けて

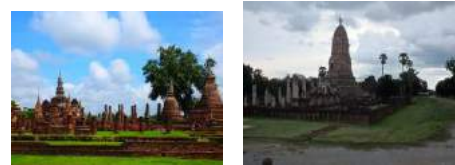
7月第2定例会で講演をしてくださったスコートアイ商工会議所青年部部長ウィワット氏よりのお誘いを受け、9月11日～12日大型観光バスで、世界遺産に登録されている「スコートアイ歴史公園」「シーサッチャナライ歴史公園」に行ってきました。

スコートアイとは《幸福の夜明け》という意味があり、タイで最初の独立王国として独自の文化が栄え今でもその繁栄ぶりが伺えます。。。 レインボートラベルのアヌポンさんからその様な説明を受けながら最初の見学地「シーサッチャナライ歴史公園」へ向かいます。

既に訪問済みの方もたくさん居られると思いますが、今回の参加者は公園内での夕食、ライトアップされた歴史劇、そして朝食付きの宿泊先を提供して頂いています。そのお礼の気持ちを込めてこの記事を書きたいと思っています。

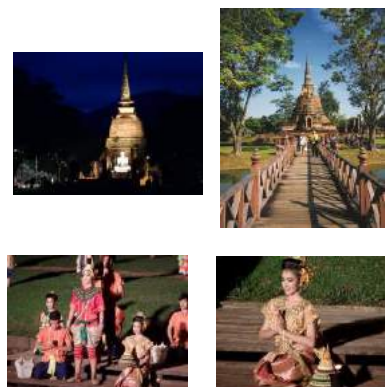


「シーサッチャナライ歴史公園」では、◎ワット・チャン・ローム ◎ワット・チェディ・チェツ・テオ ◎ワット・ナン・パヤー ◎ワット・プラシー・ラタナー・マハタートそしてサンカロク焼きの工房を見学しました。シーサッチャナライはスコートアイに次ぐ第二の都市として栄えたそうです。



「スコートアイ歴史公園」では、◎ラームカムヘーン大王の銅像 ◎ワット・マハタート ◎ワット・スイー・サワイ ◎ワット・シー・チュムを見学し、今回の特別企画である◎ワット・サー・シーでの、タイ政府観光局 スコートアイ関連業界の後援により、カントークのおもてなし料理とライトアップされた遺跡での歴史劇の鑑賞をしました。

ワット・サー・シーを囲む池に沈む夕陽を眺めながら、地域の方々に依る手作りのお料理はとて美味しくやさしい味がしました。食後には池に架かる橋を渡り、島にある遺跡に移動します。ライトアップされた遺跡は暗闇に浮かび上がり幻想的。登場する人々は美しい衣装を纏い、楽しそうに演じ踊っていました。その時代が繁栄していて人々が幸福な生活を送っていたのであろうと見て取れ、今でも理想郷と言われているのが納得いく程素晴らしい歴史劇でした。



宿泊先は1箇所につき3～4名に分散しスコートアイ市内にある若きリーダーの宿に泊めて頂きました。翌朝の集合場所では、各々の宿泊先の話で盛り上がり、それも楽しい企画でした。

帰路、スコートアイ飛行場の敷地内にある「オーガニックファーム」での昼食でも、おもてなしのタイ料理buffetを頂き何度もお代わりをしました。



今回の旅では、歴史を大切に思うスコートアイ県の人々が古き良き時代を受け継ぎ、心豊かに笑顔で日々を送られているのを垣間見る事ができ、こちらにも幸せを頂いた様な心地の良い旅でした。

☆スコートアイ・ロイクラトン&キャンドルフェスティバルが、
2015年11月21日～25日開催されます。
必見ですよ！！



CLL会員 黒木みづほ

【CLL 2015年10月26日(月)の自然を楽しむ会】のご案内

メーワーン国立公園パーチャョー峡谷と周辺散策の旅

参加費： 800 バーツ。(交通費・食事代・入園料・その他雑費です。)

お申し込み： 10月17日(土)の例会時まで、参加費を添えてお申し込み下さい。

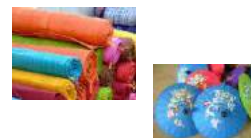
OTP ランナーEXPO2015

2015年9月4日から13日まで700年記念競技場の会館でランナーEXPOが開催されました。そして、その前夜祭が3日の夕刻からグランビューホテルで開催されました。式典には各国のロングステイヤーや領事、県知事などが顔を揃えました。来賓の挨拶に始まり、様々な出し物の中でCLLコーラス同好会の皆さんが壇上で数曲の歌声を披露しました。瀬田先生のピアノ演奏にあわせて日頃の歌声を発揮してくださいました。特に「上を向いて歩こう」の歌が始まると会場の皆さんが手拍子をはじめ一緒に口ずさみながら一体となりました。歌が終わって大きな拍手。異国での友好に欠かせない一場面となりました。



次の日の午前には開催会場でのロングステイヤー中心の式典があり、庄司CLL代表はじめ4名が出席しました。素敵な踊りの後は各国の領事によるスピーチ、挨拶などがあり会場は盛り上がりました。

午後からは、会場見学。建物の中はもちろん、外のあらゆる場所に数百はあるのではないかと店、店、店。地域の名産品や工芸品、工芸品・食べ物などいろいろなジャンルのものが集まり1日では見回りきれないほどでした。



今年のEXPOは「健康、ハーブ」などがテーマとなっているということで、あちこちのブースには健康相談を受け付けるお医者さんや看護師さんの姿も多く見られました。マッサージやトークセン、ハーバルボールなどタイならではのアーユルヴェーダもいい香りと共にあちこちに設けられていました。その地域に行かないと買えないようなOTP商品に目移りし、厳選したはずなのに帰りには手が痛くなるほどの買い物の袋がいっぱい。友達と行ったり、一人で行ったり、計4回も足を運んでしまいました。毎回沢山の人が溢れかえり、賑やかなうちに幕を閉じました。来年のテーマや開催会場は分かりませんが、機会があれば是非また足を運びたいEXPOでした。



(広報部 川地邦仁子)

(注) 「アーユルヴェーダ」はインドやヨガの世界でよく使う言葉ですが、いわゆるマッサージなどの癒しの世界、施術を指します。



《2016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。



ゴルフコンペ9月の結果



第150回 CLL ゴルフコンペは、9月24日（木）ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、27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	槻木 良久	48	45	93	21	72
準優勝	浅野 晴夫	44	46	90	17	73
3位	向山 正	37	40	77	3	74



ベスグロ 向山 正さん (OUT 37 IN 40) 77

優勝者 槻木 良久さん



新入会員のご紹介



くりた けんいちろう
栗田 健一郎さん

出身 神奈川県 横浜市 戸塚区



花粉症と自然災害が少ないチェンマイに住み始めました。
自炊をきわめて、健康で長生きしたいと思っています。



「人生ゲーム」が出来て約半世紀

田舎育ちの湘南ボーイ



あの子供の頃に遊んだ「人生ゲーム」は、1968年（今から約50年ほど前）に発売されたとのことです。すでにアメリカで発売されていた「ザ・ゲーム・オブ・ライフ」というゲームを少し手直しし、強く豊かな時代を迎えた「アメリカン・ドリーム」を象徴した商品で、「牧場の跡継ぎになる」「ヨットを買う」などの出来事を翻訳して「人生ゲーム」として発売したものです。

これまで日本では、「すごろく」として「サイコロ」で時間や出来事を進むという遊びが行われていましたが、ルーレットを回して、山や家など立体的な盤面を自動車型のコマで進むスタイルが画期的であったことから爆発的に大ヒットとなり、各家庭に行き渡りました。特に、ルーレットは運任せで、子供でも大人に勝つことができる、違う世代の人たちが同じ土俵に立つことができたのも遊びやすいポイントになったようです。1983年には、日本に合わせた「人生ゲーム」にモデルチェンジされ、「お世話になった人たちにお歳暮を贈る」「正月休みに4泊5日でスキーに行く」など、日本の家族の生活をリアルに反映したそうです。その後も消費税や原発などその年の出来事を取り上げた「平成版」や辛口やほろ苦い出来事をテーマとしたものやラッキーをテーマにしたものまで、その種類が増え、現在の「人生ゲーム」は6代目とのこと。

今の子供たちは、塾や習い事、スマホなどで忙しく、この様な「人生ゲーム」を楽しむ時間がないかもしれませんが、「将来」を考えさせる意味では、このゲームの持つ意味も大切なことなのでしょう。

ところで、あなたの「人生ゲーム」の中に、「チェンマイでロング・スティをする」や「CLLで友だちや仲間と会食、雑談する」などという出来事がありましたか？



2015年10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
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	センタン7F ミュージックルーム
ゴルフコンペ月例会	10月22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。

10月定例会講師の紹介

第一定例会 10月3日(土)

講演：1泊～数泊の旅行プランについて紹介

講師：レインボートラベル、アヌポン様



第二定例会 10月17日(土)

講演：海外生活に於ける安全事項と事件事故例について

講師：峯尾領事



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 081-8856547
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
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
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
バンコク病院チェンマイ 053-801999
日本人コーディネーター：池田佳子
(いけだよしこ) さん