



CLLクラブ会報 2015年12月号

Vol.149 発行日 2015年12月1日
チェンマイロングスタイルライフの会
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



「主治医」



CLL会員 奥野登志子

当時、92歳だった義母を伴い、寒い時期だけのつもりでやってきたチェンマイも、三年が過ぎました。出発にあたり、50年来の付き合いという主治医に、薬の相談を兼ねて挨拶に伺った。

「2月に行って来たら、とっても暖かくて良い所だったので、息子たちと春まで行く事にしました」と、ウキウキと話す義母。「2月に行ってきた!□」「なんて無謀な事をさせるの!行く前に相談して下さい!」と、私を睨みつけた。「向こうにいる間、とっても身体の調子が良かったというものですから、しばらく行く事にしました」

不機嫌なままの医師にオロオロする私。病院を出ると、「私が行くのに何で先生の許可がいるの!」と不満気な義母。後日、病院から、名指しで呼び出しが、「貴方たち」が移住するので、良い老健施設を紹介してほしいと言うのであれば、相談に乗りますよ」上から目線の態度にムツとして、私たちには、義母を施設に預けるという選択技はございません!ただ、義母の希望はなるべく早く叶えて上げたいと思っていますだけです。そう長く時間がある訳では無いと思いますの!」

老人はすべて、厄介な者とでも思っているのか。

貴方だって立派な老人ではないか!怪訝そうな顔の医師を無視して、さっさと帰ってきた。

「何で、私を呼び出すのよ!息子に言えばいいじゃん!私が誘った訳じゃないんだから!」たまらず車の中で叫んだ。初めての外国暮らし、私の方がよっぽど不安で心ぼそいのに。食べ物は、水は、病院は。考えだすときりがなく胃の痛い毎日だった。、、、が、案ずるより産むが易し。二人共、結構タイを楽しんだ。そして半年後、医者は、又タイに戻りますと告げる義母の手をしっかりと握り「セイさん、無理はしなくてもいいんだよ。帰りたくなったら我慢しないで、帰りたいて言うんだよ!待っているからね」「ハイ、ハイ、分かりました。先生も元気で居て下さい」と、あっさりと受け流す義母。「この鬼嫁が!」と言わんばかりの冷たい視線を私に向けた。

かくして、1年後、78歳だったと言う医師は黄泉(よみ)の国へと旅立ち、病院も薬局も跡形も無く消えていた。「先生、そちらで待ってるって事だったの。お迎えにきたよ!なんて気を使わないでくださいね。しばらくは行かれませんか」と言って笑う。95歳にして、こんな冗談が言えて、外国暮らしを楽しんでいる義母の柔軟性を見習わなくては。

それも、これも、CLLの皆さんが暖かく声を掛けてくださるお陰と感謝しております。どうぞ、今後共宜しくお願い致します。



<2015年11月7日(土)第一定例会>

事務所移転について

現契約は昨年10月から、本年12月末迄ですが、オーナー側から契約継続を打ち切られました。継続の努力を重ねてきましたが、止む無く、移転する事となりました。契約打ち切りの経緯について説明し、了解された。移転候補先について説明後、世話人会推薦のヒルサイドコンドミニアム4、215号室とする事を例会にて承認した。尚、駐車場について、種々意見が出たが明確な対応・文書化は困難であり、かつ避けるべき、もし問題点が発生すればその時点で再検討する事とした。

各部報告

事務局

- ・会員動向 個人会員 163名 法人10社
- ・参加者 64名(ゲスト 2名含む)
- ・ビザ関係:11月の移動移民局は中止の可能性が極めて高い。
- ・エンディングノートの説明とコピーが有る旨のPRをした。
- ・忘年会の実行委員長に河野明子さんを推薦し了承された。

業務部

- ・2015年「年末の餅・おかき販売」のお知らせ
注文締め切り:2015年11月21日(土)11月第二定例会迄
商品受け渡し:2015年12月22日(火)
12:00~14:00 CLL事務所にて。

文化部

- ・サンクラフト・ドール講習会: Xmas用飾り作成
12月4日(金)13:00~15:00 事務所にて
費用:300B
申し込み締め切り:11月21日(土)第2例会迄。

情報コーナー

- ・会員から財政がひっ迫しているのなら、例会費20B上げて良い旨の提案有り。
丁重に受け止めて世話人会で検討させていただきます
- ・11月8日10:00から、チェンマイ大アートセンターにて日本人会主催のバザーが開催される。
- ・フォト同好会の写真展の案内
期間11月10日(火)~11月15日(日)9:00~17:00
場所:チェンマイ大学 アートセンター1階
- ・映画「つ・む・ぐ」の案内
日時:11月8日(日)13:00~
場所:チェンマイ大学 CAMT 114教室

運動部

- ・旅行の案内:11月の旅行の案内がありました。
- ・ゴルフコンペ:11月26日(木)ランナーゴルフ場にて実施。

<2015年11月21日(土)第二定例会>

講演

演題:「バルト三国 中世の街にタイムスリップ」

講師:高萩政明氏(CLL会員)

庄司代表挨拶

年末に向かって多忙な行事が控えている。新事務所の引越は内装工事の進捗状況を勘案し、12月3日を予定している。今回の新事務所の賃貸借契約は12月1日からで3年間契約を締結した。12月第一定例会(12月5日)は世話人の改選、第二定例会(12月19日)は忘年会の予定である。

- ・フォト同好会(加堂リーダー)
チェンマイ大学アートセンターで開催した「写真展」のお礼(期間中の来場者は、延人数170名)

事務局

- ・会員動向 個人会員 164名 法人10社
- ・参加者 68名(ゲスト 4名含む)
- ・新事務所の移転について
12月3日の引越しまでに本の箱詰め等の担当リーダーを決めスムーズな移転を図る。図書への貸し出しの中止、同好会活動の制約
- ・賀詞交換会
2016年1月17日(日)の賀詞交換会の参加者を事前に登録する。12月12日までに事務局から同好会リーダー他に出欠確認メールを送信する。

業務部

- ・「年末のお餅・あられの販売」の申込み締め切りは、本日の11月第二定例会とする。

文化部

- ・サンクラフト・ドール講習会(12月4日)の募集
- ・ピアノ・コンサートの案内
期日:11月28日(土)午後7時30分
場所:Kad theatre 無料のチケット15枚配布

運動部

- ・11月ゴルフコンペ月例会
11月26日(木)ランナーゴルフ場で開催する。
集合時間:6時20分 スタート時間:6時48分
- ・自然を楽しむ会
11/30~12/2(2泊3日)でアユタヤ方面の旅行
12月度 12/15・16 プーチファーの日の出を楽しむ。新しい会員と古い会員とのコミュニケーションの機会として参加ください。

<お役立ち情報コーナー>

- ・ロイクラトーン・パレードの案内
11月26日(木)午後6時30分集合(ターペー門,マクドナルド店前)法被を20着準備しているので、新規会員の方他の参加をお願いします。

※忘年会(12月19日)のあり方について、会員番号430番以降の会員を中心に実行委員会で作成する。

チェンマイにおける欧米人の高齢者ケアの実際——セミナーに参加して

11月2日(月)13時から上記のセミナーがオーキッドホテルで行われました。私たちロングステイヤーにとっては、とても大事な事柄で誰もこの問題を抜きに済まず訳にはいきません。

私たちの会員の方の中にも、昨年あたりから自分の将来のこの問題を考えて、日本へ帰国する方が目に付くようになりました。

私自身は、未だ将来の身の振り方は決めていませんが、欧米人はここチェンマイで最期を迎える方が多いのだそうです。

そう言えば私の住んでるコンドミニアムでも、今年はまだ4名の高齢者のファランが亡くなっています。

さてセミナーの内容はといいますと、いずれも具体的なケースのものでスピーカーのナンシーさんは、エクスパットクラブ(欧米人のコミュニティ)の会長であり、ランナケアネットワーク(困窮欧米人の支援組織で2011年に発足)の会長で、もう1人のスピーカーのカールさんはガン支援グループのリーダーで、今回のセミナーの通訳のサミュエルズ圭子さんのご主人でもあります。

セミナーの要旨は



- ① かかりつけの医師を持ち、日ごろからのコンタクトを持つこと。
- ② 元気なうちに最期の時の準備をしておくこと。
- ③ 尊厳死を望む方は必要な書類(事前指示書)を作成し、医療代理人を決めておくこと。

という内容に沿って進められました。

かかりつけの医師については、彼らの経験から8名の医師のリストが紹介され、このようなリストを日本人の場合も作成して、情報共有されたら良いのではとアドバイスがありました。

元気なうちにいざという時の備えですが、金銭的にはとりあえず20万バーツのお金を何時でも都合で出来るように、との事。

また、タイでは病院の支払いで緊急のときは病院へ患者の銀行口座から直接支払いをしてもらえる制度があるとの事です。

時間の都合で尊厳死の話はほとんど聞かれず、関心のある方は lannacarenet.org サイトへのアクセスを紹介されました。

この他、チェンマイでの介護施設紹介のリストやエンディングノート様のチェックリストを配布され自分の終末ステージへの準備を否応無く意識させられるセミナーでした。

日本人もファランも同じですが全くの無一文のホームレスは救済の方法は無くそれぞれの国の領事館取り扱い事項となるようです。

それでも日本人の場合は、最悪のときは帰国して生活保護を受けることも可能ですからファランより恵まれているのかもしれないね。

CLL代表 庄司 邦忠



《2016年度 年会費納入のお願い》



来年度の年会費900バ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。

睡眠時無呼吸症候群 セミナーに参加して

バンコク病院チェンマイの睡眠時無呼吸症候群の無料セミナーに参加しました。
(抽選で睡眠時無呼吸症候群の検査を1名にプレゼント)

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の特徴

睡眠中 本人は気がつかない

大きないびき 無呼吸
異常な体動 頻回なる覚醒
頻尿



日中

居眠り 起床時の頭痛
記憶力、集中力の低下
性欲減退 性格の変化
労作時の息切れ



SASが引き起こすこと

高血圧 冠動脈疾患 脳卒中 うっ血性心不全 自動車事故



SASになりやすい人

お酒を沢山飲む人
肥満の人 首の短い人
あごの小さな人



・・・ 口内の軟口蓋や喉に脂肪がついているため気道が狭い
・・・ あおむけに寝ると舌根が喉の奥に落ち込みやすく起動が狭くなる

SASの検査方法

パルス検査



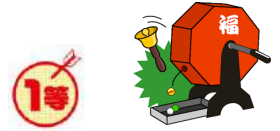
簡易ポリグラフ検査



睡眠ポリグラフ検査



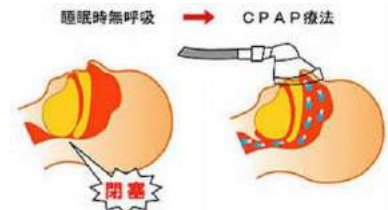
入院が必要



睡眠時無呼吸症候群検査
当選者
佐原 勝美

無呼吸の治療方法

運動、栄養指導など体重減量に対する生活習慣指導
外科的治療 口腔内装置 (歯科) 鼻CPAP治療

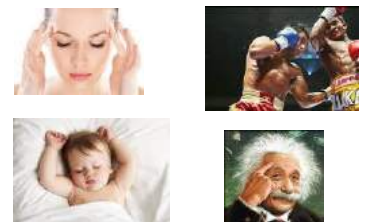


CPAP療法の原理は、寝ている間の無呼吸を防ぐために
気道に空気を送り続けて気道を開存させておくというもの。

CPAP装置からエアチューブを伝い、鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込まれます。

病気が治るとどうなる

無呼吸、いびきの消失 ベッドパートナーも安眠できる
日中の眠気の消失 活動力の増加 集中力、記憶力、闘争心が増す
夜間尿の減少 高血症の改善 合併症の予防および改善



予防方法

- ① 良い睡眠をとる。 人生の3分に1は、睡眠である。
- ② バランスの取れた食事
- ③ 定期的な運動・・・病気予防 ダイエット 筋肉強化



最後にエクササイズの指導がありました。



広報部 佐原 勝美



オペラの楽しみ

CLL会員 加藤 泰

オペラと聞いただけで読み飛ばすと決めた貴方待つて！優雅な引退生活への扉が開くかも。特にゴルフと女性が好きだけ得意でない貴方！

オペラには、凄い迫力があります、内容はエログロナンセンス、数百年に亘って生き残ってきたのですからストーリーは極め付きの面白さ。殆どが男女間の艶やかなお話です、引退した年寄りの男女が大枚叩いていくのだから刺激がない訳がない。オペラには、このおどろおどろしい劇的空間があります。

オペラの迫力、やはり歌手の歌唱力の凄さです。残念ながら日本のオペラ歌手には足りない。やはり青い目にはかないません。まあ韓国のスミジョーとかいるけどね。ヴェローナの野外劇場、何万も入るような大空間で、幕間に端の方で場違いの拍手、何かと思ったら素人がオペラの真似事で声を張り上げているらしいけど全然聞こえない。さて本番が始まるとソプラノが大オーケストラの中で凜とした歌声が通っていく。生ですよ！宝塚やスーパー歌舞伎、劇団四季、演歌歌手だろうと皆マイクです。そのソプラノが歌っている楽譜には抑え気味でと書かれています。声張り上げてなくて、それが何百メートルはなれても凜として聞こえてくる、まさに感動です。

年末は第九という人も多いでしょう、ヨーロッパ共同体歌だけあって感動ですよ、交響楽に合唱がつくだけであの迫力です、オペラはオーケストラに加え合唱団、それに素晴らしい歌手の歌声が付く、更にです。バレエの白鳥の湖、くるみ割り人形、美しいダンサーが素敵ですね。グランドオペラにはバレエもついてきます。オペラは4度美味しい贅沢な楽しみの集合体なのです。

でもどうも値段がね、敷居が高くてねと思われる貴方、一度日本で最高の欧米引越し公演のオペラを良い席で、そう蝶々夫人か椿姫辺りの演目で事前にストーリーを全部読んで騙されたと思って足を運んで見て下さい。一度感動を味わえば、後は低コストでオペラは楽しめます。高倉健の映画はユウチューブにないですが、アンナネトレプコの色っぽいマノンレスコーはただで見られます。詳細にネットを調べれば日本語字幕付きのフルバージョンがいつも只。実は最新のオペラのスター歌手が出演している映像がネットに転がっています。最初だけ好きなるため日本語字幕の最高のオペラをお楽しみ下さい。

事務所の移転が決まりました。

1 2 月 3 日の移転を予定しています。



ヒルサイド 4



ロビー階 215号室

メーヤー

ヒルサイド4 (215号室)

ヒルサイド4 ロビー階 (地図F-2)

ホイケアオ通り

電話番号等 未定

セントラルデパート

ニマンヘミン通り



餅の引き渡し場所と時間

【日時】 2015年12月22日 (火) 12時～14時

【場所】 新事務所
釣り銭の無いようお願いいたします。



[会員総会のお知らせ]

日時：2016年1月16日(土) 第二定例会 午後1時30分から

場所：チェンマイオーキッドホテル定例会場

※予め、出欠届・委任状の提出をお願い致します。





新入会員のご紹介



たかはし まさき

高橋 正樹さん

出身 新潟県見附市

本人にしてみれば、ごく普通の人生ですが、他人からすると変わっていると言われるのではないかと思います。その結果がチェンマイ暮らしですので、今やはり、そうではないかと思っている



たかはし あずみ

高橋 東美さん

出身 新潟県見附市

夫と共に雪深い新潟から、暖かいチェンマイにやってきました。どんな生活になるのかとても楽しみです。食べる事が大好きなので、タイ料理食べ尽くしに挑戦しようと思っています。



とくだやすじ

徳田 保二さん

出身 石川県金沢市

微笑みの国チェンマイへ妻と来れ最高！ 焼き物や美術を観るのが好きで、のんびりとした時間を過ごせたらと思っています。ちなみに音楽は、パソコンで見るヘビーメタルも好きです。



とくだけいこ

徳田 圭子さん

出身 石川県金沢市

チェンマイで生活したいという主人の希望を叶えてあげたいとの思いで一緒に来ました。私の夢は友達をいっぱい呼んでステキな所を案内してあげたいです。語学はダメですが、笑顔が強味です。クラブでボランティアが出来るといいです。



みやけのぶゆき

三宅 伸之さん

出身 東京都武蔵野市

東京都出身、76歳 趣味旅行、囲碁、ボランティア等々、タイ語を勉強して、タイ人と交友関係になりたい。



いしだあきら

石田 昭さん

出身 神奈川県茅ヶ崎市

残り少ない日めくりカレンダーを、惜しみながら楽しく、めくっていきたいと思っています。





ゴルフコンペ 11月の結果



第152回 CLL ゴルフコンペは、11月26日（木）ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、32名。成績は、下記の通り。

| 順位 | 名前 | OUT | IN | GS | HC | NET |
|-----|-------|-----|----|----|----|-----|
| 優勝 | 井野 一郎 | 45 | 44 | 89 | 16 | 73 |
| 準優勝 | 青木 永次 | 43 | 50 | 93 | 17 | 76 |
| 3位 | 月村 八重 | 45 | 52 | 97 | 21 | 76 |



ベスグロ 向山 正さん (OUT 42 , IN 39) 81 優勝者 井野一郎さん

グランド・チャンピオン大会開催のお知らせ

- ・日時 2015年12月24日（木） 集合 6時40分
スタート 7時00分
- ・場所 ランナーゴルフ場

2016年度 世話人選挙のお知らせ

会則第10条および選挙管理規定に基づき、本年度12月の第一定例会にて「世話人選挙」が実施されます。

＜選挙日 : 2015年12月5日（土） 於：オーキットホテル定例会場＞



今回の改選者は 庄司邦忠 石井重一 鈴木康司 小名木隆男 の4名の方が該当者です。

忘年会開催のお知らせ

2015年 CLL 忘年会を12月19日（土）第二定例会で開催します。
多くの会員の参加をお願いします。

忘年会の概略

簡単な例会

コーラス同好会のコーラス披露 オークション

人間ビンゴゲーム（数がそろった人に豪華な?!な景品）

20B/一人総取りじゃんけん大会

仮装カラオケ（お見逃し無いように抱腹絶倒になるか???)



第16回ニマンヘンミ・アート&デザイン・プロムナード (NAP)



【日時】 12月5日（土）～10日（木） 10:00 ～ 22:00

【場所】 ニマンヘンミン・ソイ1（地図L-2）



ニマンヘンミン通りソイ1と言えば、チェンマイの流行に敏感な人々が集まる、アートやデザイン、ホームデコレーションアイテムが揃う、小さいながらも常に活気がある、チェンマイでも他にはないエリアです。そんなソイ1で毎年行われるイベント NAPのご案内です。

2015年12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 ~ 16:00 | 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 | センタン7F ミュージックルーム |
| ゴルフコンペ月例会 | 12月17日(木) | 集合8:00 スタート8:22 | 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。



ストレッチ(柔軟体操)

ヨガやピラティスなど、心地よいポーズでリラックスするよう、このカードは導いています。

これらの手法を基本としたストレッチは、ストレス解消やリラックス、ひいては腰や膝などの可動性やしなやかさを増すのにとっても効果的なのです。日頃から気持ちよく筋肉を伸ばすことによって自分の身体をいたわり、健康へと導きましょう。

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 123-123456
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)

マコーミック病院 053-277510
櫻井みかさん 061-3348042

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