



# CLLクラブ会報 2016年4月号

Vol.153 発行日 2016年4月1日  
チェンマイロングステイライフの会  
ヒルサイドコンド4、2階（ロビーの  
階）215号室  
ホームページ <http://c11-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



## 身体が訴えてくれた農薬漬け野菜の危険 (寄稿)



滋賀県大津市 森田弥栄

2006年4月、チェンマイに住まいを定めて暮らし始めました。

その数年前の事です。まだ滋賀県の琵琶湖西岸に住んで居りました時、いつからとはなしに、喉の奥に異物がくっついているようなとか、咽喉仏の手前上部口蓋の粘膜部に違和感が起こる様になりました。何も口に入れていなくても飲み込む動作をすると、咽喉の奥の上の方でイライラした感じや、何かが引っ掛かっているような感じでした。

しかしその症状は3日ほど続いて、いつの間にか消えていて“あっもう治っている”言う感じでした。こんな状態が数か月も続きました。つまり或る日突然に起こって数日続くと言う繰り返しでした。

「いったいこれは何なのだろう？」と考え続けておりました。ところがそののち、どうもこれだと思いついた様になりました。

それは妻が近所の大型食品スーパーで買って来た野菜を食べたときに必ず起こって、それ以外のものなら何を食べても何も起こらないと言う事です。ちなみにご近所の親しい方が自家栽培で作っている野菜が、一度に収穫時期を迎えて、食べきれないからと持ってきてくださる野菜（葉物・根菜・豆類・枝に成るトマトやナスに瓜類）と実に多彩な野菜類を頂いたのですが、これらの野菜を食べたときには全く異状は起きませんでした。この時、原因は野菜の農薬だ！と感じました。

調べましたところ、そのスーパーマーケットは近畿一円に、多数の大型店舗を運営している店でしたから、中国からの輸入野菜類を大量に取り扱っておりました。私が情報を収集しましたところ、当時の中国では出荷するその日の朝でも、大量の農薬を掛けている。と言う話を聞きました。

その翌日がちょうど、私の持病（高脂血症・高血圧・痛風）の定期検査の日になっておりましたので、私が40年間お世話になってまいりました、主治医の先生のところに出向きました。

先生は、大学病院の院長を定年退職されて、民間大病院の院長を務めておられましたが、私が受診に行きますと、必ずご自分が診察をしてくださったので、前述のいきさつを話しました所、「早速検査をして調べて見ましょう」と言われて、すぐに検査を受けました。

検査の結果。

「確かにあなたの身体からは、薬物反応が出ています。」

「間違いなく農薬での反応でしょう。」と言う事でした。

そのことを妻が、ご近所の親しい方に話したところ、ご近所の皆さんが次から次へと、これなら安全よ。と言って野菜を届けてくださるようになり、それはチェンマイで暮らすようになるまで続きました。おかげでそれ以来、野菜の摂取からくる薬物アレルギーは、全くなくなりました。



2015年10月1日現在の、中国は世界最大の化学肥料の生産国で、肥料や農薬の最大消費国として知られていますが、その農薬使用量は世界一でアメリカと印度を合わせた、合計に匹敵すると言う事実が報道されました。

このため、今中国の国内でも広く農薬忌避の運動が起こっていると、言う事でした。

(2016年2月23日放映)

残留農薬の長期にわたる摂取は、健康に害を及ぼす可能性が高いと警告されております。

私が特別沢山の農薬づけ野菜を摂取していた、と言う訳ではありません。妻も私と同じように食して居ましたが、私の様な症状は全く表れませんでした。もしも、私にそう言う薬物反応が起こらなかつたら、今でも、農薬漬けの身体になっていたかもしれません。我々夫婦が帰国後もご近所の方や友人から、有り難い事に沢山の自家栽培の野菜を届けて頂いて居りますから、スーパーマーケットで野菜を買う事の少ない毎日を送らせて頂いて居ります。

末尾ながら、皆様のご健勝を念じあげております。



## <2016年3月5日(土)第一定例会>

講演：「ARC アークどこでも本読み隊」

“世界とつながる読書の喜び”

講師：ARC アークどこでも本読み隊

代表 堀内 佳美様



### ・自己紹介

高知県出身、学校は普通小学校ですが中学校からは県立盲学校、筑波大学付属盲学校、アメリカ留学、帰国後は国際基督教大学そしてタマサート大学に再留学し、トライリンガルとなる。一時日本で民間会社をインドではNGOの活動を経験し現在ARCアークどこでも本読み隊代表として活動している。

### 1. アークの出発点

バンコクに留学中、国内各地の村や障害者関連団体を訪れた時、本の価格が高く図書館が不足しているため活字の情報が届きにくい状況を知り本と人々をつなぐ方法を考えはじめたのが出発点です。

### 2. アークの目指すところ

“Read the world”

### 3. アークの活動

■図書館活動 利用者数 700 人

ランマイ図書館(コミュニティー図書館)

蔵書数 7,000 冊、DVD200 本

移動図書館、トラックに本を乗せて郡全体を巡回、学校や幼稚園で読み聞かせや貸し出し、高齢者や障害者には直接訪問し本の貸し出し

バイモン図書館(コミュニティー図書館)

■少数民族の子どもたちのための教育支援

「太陽の家」・・・アカ族 「みつばちの家」・・・カレン族 「笑顔の家」・・・リス族

4. 知っていましたか? タイ人の識字率・・・92.3%  
年間平均読書量・・・8 行

少ない3つの理由 読書=勉強

単行本、文庫本=高価 図書館が少ない

### 事務局

・会員動向 個人会員 145 名 法人会員 10 社

・参加者 会員 42 名 ビジター4 名

### 業務部

・健康診断スケジュール 6 月 4 団体協議

7, 8 月健診受付 9, 10 月受診

### 文化部

・フラダンス同好会参加者募集 第 2、4 土曜日

午前 10 時 30 分～

### 運動部

・ゴルフ月例会優勝者 広瀬寿武さん、

次回は 3 月 24 日ランナーゴルフ場

### その他

・VISA 等の情報収集共有化の提案 HP を活用  
世話人会及び有識者で検討

・今年の 4 月 16 日の第二定例会は、本日の出席者の意見を集約し、中止と決定します。

4 月 13 日～15 日は、水かけ祭り「ソングラン」のため CLL 事務所はお休みです

## <2016年3月19日(土)第二定例会>

代表挨拶

・本日、明日の気温は今年一番の 42℃と予想されています。体に充分気を付けて、水分補給を心がけて頂きたい。

・在留届を提出しているかの確認。3ヶ月以上滞在する方は「在留届」を3ヶ月未満の方は「たびレジ」登録をお願いします。領事館では最新の緊急連絡先、最新のメールアドレスの登録を要望しています。

・メーホーソン県から在チェンマイ日本総領事館を通して「第2次世界大戦の歴史的ルート観光」の無料招待が来ました。急な招待でしたのでやむを得ないと思いますが、関係団体を含めて招待者 40 名のところ、参加者 15 名、CLL からの参加者は 5 名と少なく今後この様な旅行招待は積極的に参加して頂きたいと思います。

・関係 4 団体との共同主催等について連携を強化していきたい。今までは、健康診断や遠隔健康相談を共同で行ってきましたが、参加者が少ないのが現状です。今後は講演会等を共同主催に、各種同好会、自然を親しむ会等に積極的参加を呼びかけていきたいと思います。

講演：「中国茶の効能と特性」

講師：Mr Yamdet Chumchuwat



・チェンマイのロータリークラブに入会し、

中国人及び日本人との交流促進

・緑茶(蒸茶)は日本人。プアー茶(発酵茶)は中国人に好まれている。

・プアー茶は野生に生息している。長く保存するとより美味しい香りで中国では漢方薬として飲まれていた。

・店の紹介等

講演：「今後の旅行予定」

講師：Mr Alan tang



・旅行案内

国内：「夏のチャムとホアヒン海岸の旅」、ランパーン、スコータイ、トラン、ラヨーン、カンチャナブリー 他紹介

周辺国：ベトナム、ミャンマー、カンボジア、バリ 他紹介

・チェンマイに暮らしている日本人(VTR)

各部報告

事務局

・会員動向 個人会員 147 名 法人会員 10 社

・参加者 会員 37 名 ビジター 4 名

文化部

・フラダンス同好会参加者募集 参加意向の人がいれば時間帯を考慮

・料理教室のお知らせ 4 人/回 2 回迄/週  
中国料理が得意 希望があれば先方に伝えます。

・無農薬で栽培した日本野菜を販売  
日時、場所は別紙配布に記載。



## マンダレー・バガン (ミャンマー) の旅



高橋正樹

夕刻、バンコク航空のプロペラ機でミャンマーはマンダレーに到着。空港から市街地までは車で約1時間余り。車以外の灯りが無い中で、突上ライトアップに浮かぶヒスイのお寺が、明日からの楽しいミャンマー旅行を思わせる。

ところが、スケジュールはなかなかの強行軍。まずマンダレーからバガンへ向かう為、翌朝のチェックアウトは朝6時半。マンダレーからバガンへの飛行機がこの時間にしかないのであれば、乗り遅れるわけにもいかず、しょうがない事。この飛行機はヤンゴン⇄マンダレー⇄バガン⇄ヤンゴンとタッチ&ゴーで飛ぶもので、しかも席は自由席のみと言うからびっくり。

いよいよバガン観光。

ちなみにバガンは、インドネシアの<ポロブドゥール>、カンボジアの<アンコールワット>と並ぶ世界三大仏教遺跡と言われ、11~13世紀にミャンマー初の王朝が有り、その頃、数千のバゴダや寺院が建設されたらしい。1975年に発生した地震でかなり崩壊してしまったそうだが、その修復に鉄骨や現代技術を取り入れたため世界遺産の登録を却下されてしまったのは惜しいこと。

まずはポッパ山麓にあるタウン・カラツと言う標高737m、階段で777段を上る。

初めのうちは、みな勢い込んで顔にも笑みが見られたが、中頃になると、言葉少なに眉間に皺さえも。頂上からは360度、緑豊かな自然が見渡せ、今までの苦労が吹っ飛ぶ。吹っ飛ぶと言えば、この岩塔はポッパ山の山頂が過去の大噴火で吹き飛ばされ、ここに落下したものらしい。その証拠に山頂のクレーターと形も大きさも一緒と言う。

下山後、昼食で英気を養い、いよいよ数あるお寺巡り。

大きな寺院では、その回廊に上り、広大な土地に悠然と点在する2000もあるかと言う仏塔を眺めたり、馬車に乗ってバゴダを渡り歩く気分は一昔前にタイムスリップした感じ。夕刻には、5層のテラスを持つシュエサンドーバゴダの足幅のない急階段を恐るおそる上り、夕日に美しく浮かぶ遺跡群の景色を堪能する。

翌日は、バガンからマンダレーに戻る。やはり6時半出発の強行軍の開始。

ミャンマーの民族衣装である巻きスカート、ロンジーなどを織るお店、漆工芸の店などを見て歩き、マハムニ寺では1000人ものお坊さんが朝食する行を見学。

その後、アマラブラのタウンダマン湖に架かる、世界最大のチーク橋で全長約1.2kmとも言われるウーベイン橋へ。今は乾季で水は少ないが、それでも、高さのある橋げたからは下が覗き、歩くとたびに揺れるため、足元に気を付け進む姿が、叱られて首をうなだれている様で滑稽に見える。

旧マンダレー王宮の北東にあるマンダレーヒルは丘全体が寺院で、マンダレー最大の聖地。

本来なら、2頭の真っ白な獅子が構える南参道から徒歩で登るところを、馬力あるソントオのような車で一気に登る。夕陽の落ちるマンダレー市街や王宮、エヤワンディ川は美しく、シャン高原などの壮大な景色に圧倒される。

三日目の朝は、8時出発と少し楽な日程。

朝市をぶらぶらした後、涅槃像のあるクシナガラ寺院へ、とても美しいお顔に、ついうっとり。すると、近くから何やら、楽しそうで賑やかな音楽が。導かれて行って見ると、子供の得度式のお祝いとか。ここでも善因善行の精神、どうぞどうぞと言うことで、みんなでミャンマー料理をごちそうになる。

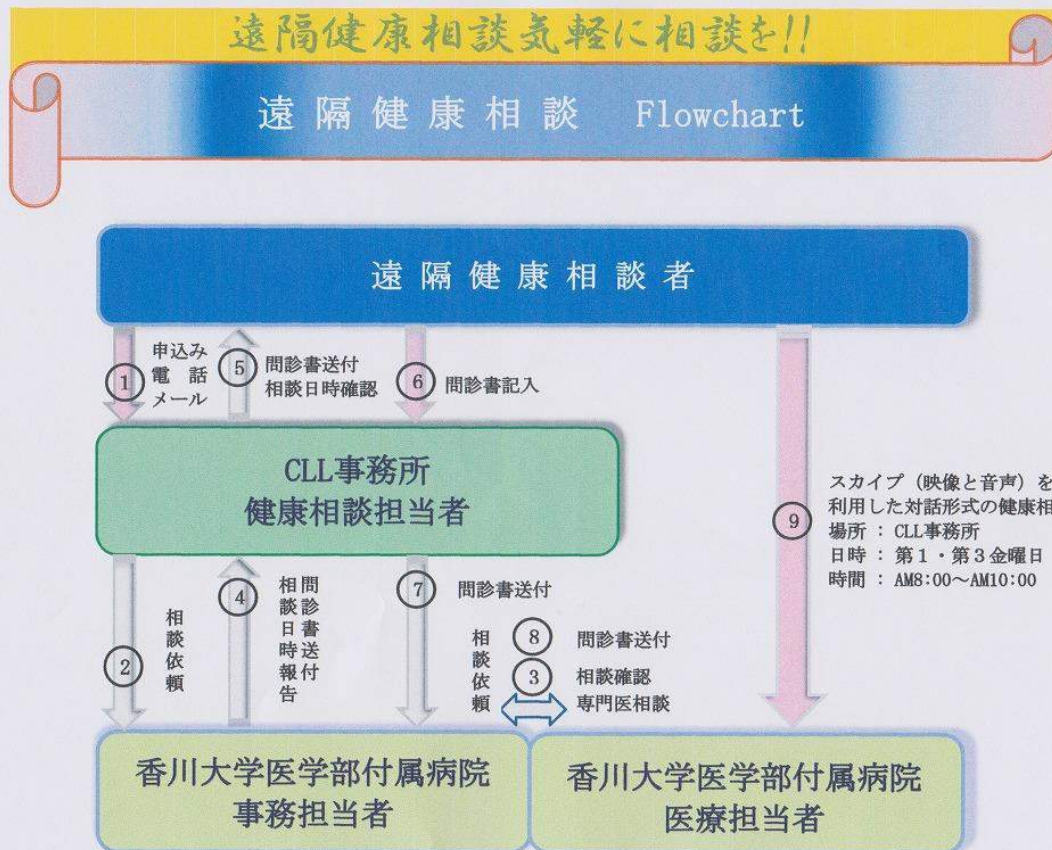
今回の旅では、ミャンマー人ガイドの案内で、いろいろな名所旧跡を見ることが出来た。そして、ミャンマー人の生き方の本質を聞くに連れ、<命><タンブン精神>の深さを思い知らされた。日本にも、ちょっと違えど<今と言う今こそ今の大事なり、今の大事は…>と言う考えがある。どちらが良いのか、自分を見つめなおす良い機会になった。



“遠隔健康相談で悩み解決”  
気軽にご相談を

- ・プライバシーは守ります。
- ・相談時担当者は席を外します。

- ① 申込みは、電話又はメール
- ⑥ 問診書に記入
- ⑨ 対話形式の健康相談



新入会員のご紹介



なかむらただお      なかむらやすこ  
 中村只雄さん      中村保子さん  
 出身 長野県      諏訪市 赤羽根



病気療養のため、毎年冬は来ています。  
 チェンマイは、良い所なので10年位前から来えています。  
 最初は、ゴルフで来た人との交流を望んでいますので入会させて頂きました。  
 よろしく、お願いいたします。



## ゴルフコンペ 3月の結果



第156回 CLL ゴルフコンペは、3月24日（木）ランナーゴルフ場で開催された。ゴルフコンペ 参加者合計は、22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	高橋 昇	46	52	98	28	70
準優勝	本田 勝	43	43	86	15	71
3位	向山 正	39	42	81	8	73



優勝者 高橋 昇さん

ベスグロ 向山 正さん (OUT 39, IN 42) 81

## メイジョー大学農学祭(課外広報部)

2月26日から3月7日まで、メイジョー大学農学部で恒例の農業祭が開催されました。開始から4日目の29日月曜日、いつもCLL事務所で行っている広報会議を「たまには外で!」と、広報部の皆で視察を兼ねて農業祭に繰り出しました。5名が車に乗り込み「前に行ったことはあるけど道は分からない」という言葉通り「多分こっち」「多分ここを曲がって」「多分ここから入って」などとワイワイ言いながらも無事到着。車を停めて少し歩くと賑やかな会場に到着。以前と同じものすごい盛況ぶり。「これは何?」「アッこれあったら便利そう〜」「ワッ美味しそう〜」これまたワイワイ言いながら写真を撮ったり店をひやかしたりしながら皆で移動。さすが農業祭と言うだけあってたくさんの農作物の展示販売。お化けのように大きいバナナやマンゴー、いつもの見慣れた果物が「こんな風に実ってるんだ!」と、目からウロコ。お昼になり、そろそろお腹の虫が起き出した頃あちこちからプーンといい匂い。。。花より団子で、匂いにつられて皆でフードストリートに移動し、ガイヤー・パッタイ etc を購入。会場内の木陰の気持ちいい特等席でランチタイム。広報のこと・人生のこと・ロングスティのこと。。。たくさん食べ、たくさんお喋りし、楽しい時間を過ごしました。帰り道、畑の中の野菜売り場で格安のトマトやキュウ리를買い、一玉25バーツのスイカも買いこんで帰路へ。広報の皆さんお疲れ様でした。楽しかった!!□次は何処に課外活動に行きましようか!!

(広報 川地邦仁子)



## 2016年4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
ヨガ同好会	毎週月曜日	13:00 ~ 14:30	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
フォト同好会	毎週金曜日	10:00 ~ 12:00	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)
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	2016年4月28(木)	集合6:45 スタート7:00	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名30分)。相談希望者は、小森谷孝夫会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。

4月13日(水)14日(木)15日(金)は事務所はお休みします。

### 4月定例会講師の紹介

#### 第一定例会 4月2日(土)

演題1 : 健康的なロングステイライフを送るために (การเป็น Long Stay ที่มีสุขภาพดี)

講師 : ランナー総合病院 アピナン・タンティウット医師 (นายแพทย์อภิรักษ์ ดันดีวุฒิ)

演題2 : 消化器官でよくみられるがん疾患—胃がん・大腸がん—

(โรคมะเร็งที่พบบ่อยในระบบทางเดินอาหาร-มะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งลำไส้ใหญ่-)

講師 : ランナー総合病院 プラティープ・マルホータラー医師 (นายแพทย์ประทีป มัลโฮตรา)

#### 第二定例会

チェンマイでは4月12日(火)~4月16日(土)がソン克蘭です。

ソン克蘭休暇の延長で混乱が予想される為中止します。

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 053-946504  
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 053-999751  
野澤潤さん 081-595-0055  
(日本人の日本語通訳)

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・金森亮太さん  
内線 777 緊急時 095-134-6189  
088-257-2842

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