



# CLLクラブ会報 2016年9月号

Vol.158 発行日 2016年9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://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**



## チェンマイ大学キャンパスツアーに参加して

2016年8月24日（水）、チェンマイ大学人文学部日本研究センター主催の、チェンマイ大学キャンパスツアーに在住のロングステイヤー29名が参加をしました。チェンマイ大学は、地方初の総合国立大学として1964年に設立されました。現在、20の学部と付属カレッジ及び大学院に、35,672名の学生が在籍しています。



### 電気自動車でキャンパスを一周

早稲田 SEND プログラムの留学生の皆さんにキャンパスガイドをしていただき、チェンマイ大学の学生さんにもお世話になりました。



人文学部日本研究センターにおいて、センターの西田 昌之副所長より、活動の説明を受けました。

日本研究センターは、さまざまな活動を通じて、日本に関する知識の創造と普及活動を行う。その活動は、質の高い日本研究とその向上、地元社会参加型の学術活動、書籍及び音響画像教材の閲覧・貸出、日本文化・芸術の鑑賞、研究活動とのことでした。日本研究センター付属図書室利用規約

利用時間/月～金 8：30～12：00, 13：00～16：30

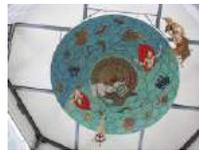
パスポートのコピー及び連絡先（電話番号もしくはEメール）で、一度に5冊2週間、借りられる。



### チェンマイ大学史資料館の見学。



### ラーマ9世記念ロイヤルホールの見学



### チェンマイ大学中央図書館、4階北部タイ資料センター 資料センター 北部タイ貴重書の解説



最後は、学生食堂で食事をして、解散しました。  
センミーナム、25 パーツと安く、量も町の食堂より多い。



たいへん貴重な 体験が出来ました。

広報部 佐原勝美

＜2016年8月6日（土）第一定例会＞

- ・ラシャパット大学 ”日本祭” 支援に対して  
学生さんより御礼の挨拶がありました。

講演：歯の正しい磨き方・最新の医学情報など

講師：チェンマイ病院

Dr: シッサー・サッチャマック

スライドにて病院紹介と院内案内

歯の口腔衛生について



- ・1日2回、2～3分程度磨き、歯ブラシは柔らかく適当な大きさのものを使用する
- ・定期的に半年に1回は歯を看てもらおうようにして下さい。
- ・健康な歯を保つためには歯石を取ること。

歯の磨き方

- ・歯茎を上下に6回程度磨く。又、歯ブラシを45度傾け、4～5回程度磨く。前の歯は上下に6回程度磨き、強く動かさない。横に歯ブラシは動かさないようにする。

歯茎が痩せた時の治療法

- ・歯茎の減り方が少ない場合、埋める治療法
- ・大きく減った場合は、歯を被せる治療法

虫歯治療とその後の処理

神経を刺激している場合、治療が必要です。

入れ歯、ブリッジ、インプラントの説明

ブリッジを架けると横の歯が弱くなる。ばい菌がその回りに付着する。

インプラントは、食事の時違和感がなく効率が良い。3ヶ月経過をみる。高価です。

- ・ホワイトニングや入れ歯の相談に応じます。

質問

インプラント治療費 約 39,000BHT～49,000BHT

舌の磨き方は舌の表面の滓を1日2回程度取  
チェンマイ病院の通訳は、予約日に来る。

割引有 処置等 10%割引 インプラント 5%割引

チェンマイ戦没者慰霊祭の説明

各部報告

事務局

- ・本日の定例会 出席者 41名  
(ビジター4名含む)
- ・会員動向 個人会員145名 法人会員9社
- ・チェンマイ大学見学ツアーの説明と参加者
- ・タイ憲法創設国民投票 飲酒厳禁

広報

生活ガイドブック担当者は、例会後打合わせ

運動部

ゴルフ月例会優勝者 富谷泰生 様

その他 (情報コーナー)

市営路線バスのルートと利用方法の説明

病院情報収集

＜2016年8月20日（土）第二定例会＞

代表挨拶

- ・会員増加に向けた友人・知人への勧誘協力  
依頼及び、今後の年会費、例会費のあり方
- ・台風がきています。雨風に注意して帰宅して下さい。
- ・例会費徴収方法について、現在は都度聴取  
していますが、1年分全員から集める方法  
(且 100B→50B)を世話人会で検討しま  
したが、次年度以降の検討課題として見送  
る事とした。

演題：「海外メンタルヘルスアンケート調査結果について」

講師：香川大学 依田健志教授

講演内容

- ・海外メンタルヘルスアンケート調査の結果  
報告(スライドにて説明)
- ・質疑応答

各部報告

事務局

会員動向 個人会員 147名 法人会員 10社  
例会出席者 30名 ビジター 1名

- ・生活ガイドブック改訂の作業を8月末目標に  
行っています。
- 例会後再度打合わせを行います。
- ・法人会員入会金・年会費について次回迄に、  
他団体の徴収方法を参考にして、定例会で報  
告し採択する。

・チェンマイ大学見学ツアーの説明と参加者  
業務部

- ・定期健康診断(9月実施)受付は今日迄です。  
10月実施の方は、9月第一、第二例会の時に  
受付を行います。積極的に受診して下さい。
- ・義肢財団へのプルトップ寄贈及び視察につい  
て参加者募集

8月26日(金) PM2:00 発

参加者 会員3名 世話人5名参加

- ・餅の注文を9月3日第一例会時に受けま  
す。角餅 1Kg=180Bhat

その他 (情報コーナー)

市営路線バスのルートと利用方法の説明

## 日タイ植林ボランティアに参加して

6月21日に「日タイ共同のボランティアの森」の行事が開催され、私たちは午前8時に、マイクロバスでニマンヘミンを出発し、途中で日本語ガイドクラブのガイドさん、地元の方々と合流し、午前9時30分にドイゴーム山、バンティ郡、ラムプーン県に到着しました。参加者は、日本人16人、ガイド40人、地元の人20人で、800本の苗木を植えました。



植林は初めての経験で、少し体をうごかしたので、お昼のビールとおにぎり、大きな鍋で作ったタイ料理が美味しかった。

植えた木は、大きくなるとこんな木になるそうです。

①



②



③



- ① マイ・デーン(赤木),マメ科 心材は硬く赤い家具などに用いる。  
 ② マイ・パユン(マメ科) 紫檀(したん) 高木、材は暗赤色で硬く高級家具に用いる。  
 ③ マカムポーム(ウダイグサ科) マラッカノキ、落葉小木、葉はタマリンドに似ている。丸い実は酸っぱくて渋くタイ方薬に用いる。

④

④ ヤーンナー(フタバガキ属の総称。)東南アジアに数十種類あり、多くに直立して50-60mの巨木になる。果実に長い2枚の羽がついているので(ニ羽柿)というが、数年に一度しか結実せず、地上に落ちてから数日間しか発芽能力がないので一旦伐採してしまえば植樹が困難である。心材は軽軟で材木にしても脂が出るので家具には適さず耐朽性が低い、雨に弱いので昔はかえりみられなかったが、今や貴重な木材である。日本で需要の多いラワンはこの近縁種である。チェンマイからラムプーンに向かう街道に見られるトンヤーンの並木は壮観である。幹の下部を切り込んで凹みを付け。樹を燃やしてから消し止め放置しておくとも樹油が滴下して凹みに溜る。これがナムマンヤーンです。もし数年後までチェンマイに居たら、又この地を訪れて大きくなった木を見てみたいものです。



## ちよっといひ話

チェンマイに住んで間もないころの出来事。ワロロットで買い物をした帰りのソンテウに鞆を忘れた！鞆の中には現金！いや、それよりも数枚のカード！どうしよう・・・考えるより先に体が動いた。道路を走るバイクに向かって両手を広げ止まってくれと合図。3台ほどは怪訝な顔でスルー。4台目の2人乗りのお姉さんのバイクが止まってくれた。遠ざかるソンテウを指さして叫んでいるおばさんを見て、何やら大変そうだと察知してくれたバイクのお姉さんは、後ろに乗れと指さす。バイクにまたがると指さすソンテウをスピードを上げて追ってくれた。信号待ちで止まっていたソンテウに追いつき「鞆を忘れた」と伝える。私の鞆が座席にポツンと座っていた。お姉さんのバイクで元の場所に戻ると一緒だった友人や何事だと思っていたお店の人たちが心配そうに待っていた。鞆を見せるとみんな笑顔で「よかったね！」ありがとう～！お姉さんにお礼を・・・「マイペンライ」と受け取ってくれない。店のおばさんが「チェンマイに住む人はいい人だからお礼はいいんだよ」と、言ってくれたようなので感謝で好意を頂いた。今でも時々思い出す、心が和む出来事。

(広報 川地邦仁子)

### ピン川、花市場の前に架かる歩道橋完成 (Chanson Memorial Bridge)

洪水で壊され、長い間放置されたままだったが、やっと先日開通式が行なわれた。この橋を渡った向い側には、チェンマイの老舗で有名なレストラン、センスのいい雑貨店が並んでいる。サムセンヴィラ、WooCafe、ギャラリー(リバーサイドレストラン)グッドビュー、リバーサイドレストラン。雑貨では、ソップモエ、Woo、ギャラリー、オリエンタルスタイル、ヴィラチニ。日本からのお客様のおもてなしには、川沿いの景色を眺めながらのランチ、夜景を楽しみながらのディナー、チェンマイらしいおすすめのお場所です。便利になりました。



河野明子

### 今更ですが「モノの数え方」は？

田舎育ちの湘南ボーイ

孫の本を見ていてビックリ！モノの数え方にいろいろなルールがあったり、呼び方があったり、今更です。

まずは腕試しから①象の数え方は？、②大根、③いす、④俵、⑤スイカ、⑥ラーメン、⑦花、⑧ヒラメ、⑨そば、⑩本、⑪着物、⑫紙パック牛乳、⑬ヤマメ、⑭斧、⑮涙、⑯石灯籠、⑰イチゴ、⑱かまど、⑲アンテナ、⑳イルカ、㉑ロケット、㉒囲炉裏、㉓駒、㉔タコ、㉕竹、㉖食パン、㉗らくだ、㉘記念碑、㉙かまぼこ、㉚草履、㉛よだれ さあ分かりましたか？

答え、①頭、②本、③脚、④俵、⑤玉、⑥杯、⑦輪、⑧枚、⑨枚、⑩冊(本)、⑪枚、⑫本、⑬匹と疋(ヤマメ)、⑭丁と挺、⑮粒、⑯基、⑰粒(イチゴ)、⑱基、⑲基、⑳頭、㉑機(ロケット)、㉒基、㉓駒、㉔匹と疋、㉕本、㉖斤(食パン)、㉗頭、㉘基、㉙本、㉚足、㉛滴となります。

「モノの数え方式カテゴリ」というものがあって、①風景(建造物、自然、その他の風景)、②生物(人間、陸に住む生物、空を飛ぶ生物、水中に住む生物)、③暮し(乗りモノ、着るモノ、口にするモノ、趣味にまつわるモノ、行事に関するモノ、その他暮らしにまつわるモノ)、④食(食べ物、飲み物、野菜・果物)、⑤道具・物(身に着けるモノ、使うモノ)、⑥数(重さ・広さ・長さ、二つで一つ、いくつかで一つ)⑦暦・時間(十干、十二支、江戸時代の時刻、二十四節気)⑧年齢(賀寿、年齢)、⑨印刷(紙のサイズ)の9分類に分けられていて、それぞれ数え方がしめされています。

例えば、人間よりも大きい動物は「頭」、小さい動物は「匹」、実験用のマウスや盲導犬、警察犬など人間に役立つ動物は、大きさに関係なく「頭」、繰り返す物事は「回」、繰り返さないことは「度」(「三度目の正直」と「三回目の正直」で意味は異なる)、柔道は「心」「技」「体」が一本になって技が決まることから1「本」、人間に悪さをした鬼は「匹」、心を入れ替えて人間と仲良くなった鬼は「人」と数えるのだそうです。それにしても、このようなことを勉強、整理している人がいらっしゃることに感嘆です。

## 耳そうじ



最近、テレビの音がイヤに高い気がしていた。少し耳が遠くなってきたのかも、義母も年齢的に仕方がないよね～と、夫と話していた。しきりに耳をいじっているのが気にはなっていたが、ある日、耳そうじの話になり、義母は昔、耳垢が溜まりすぎて病院へ行った事があるという。私は、耳そうじは自分でするし、誰でもそうしているものと思っていたのでびっくり。

「お義母さん！もしかして今も溜まっているんじゃないですか？」

「マッチの棒でクルクルしてるんだけどね～ここのマッチ短いよね」

「チョットと見せて下さい」覗いて見ると、あらららーらー！！

中が見えないほどに、詰まっているではありませんか。

「お義母さん！取ってあげます！」

ベットの上に座り、頭が入るぐらいのくぼみを作り義母を横向きに寝かせた。耳掃除大好きな私は「お義母さんそういう事は早く言ってよ！😊ワクワク。蓋をした様にビッシリと詰まっている。くずれないように淵からゆっくりと剥がしていった。

こんなデッカイのは初めて。お義母さんも、取ったデカイ物（ブツ）を見て大喜び。

「〇〇に（夫の名）見せてあげる』と、そっとチイッシュに包んだ。

「えっ！！」そんなの見せられてもナ～、、、と思つたが、そこは親子。

まあ～、いいか！

両方の耳から大量の耳垢を収穫 ♪ 「う～ん、気持ち良い～気持ち良い」を連発。

「極楽、極楽」「上手だね～」すでに、キレイに取り終わったのだが、あまりにも気持ち良さそうにしているので「終わりましたよ」と、言いづらく軽く撫ぜていると

「気も、、〇△●◎、、ね、、」「、、、くだね～」「ん！？」

なんと、子供の様に眠ってしまった。

起こすのも可哀想と、しばらくはそのままに。だが、片方の足がしびれてきた。まずい。

チョット、動かすと「う～ん気持ち良いね～」 「本当に上手だね～」 「極楽、極楽」どうしようまる両足共ジンジン。足は丸太ん棒のようになり、すでに感覚がなくなってきた。

「……ね～」 「極楽……」

う～ん！もう腰から下の感覚がなくなってしまった。もう無理！限界！！

耳元で「終わりましたよ～」

「あら！あら！気持ち良かった！」

見せようとチイッシュに包んだ物(ブツ)をぎゅっと握りしめながら「よいしょ！」と、起き上がった。何の自慢にもならないそのデッカイ物は、袋の底に残ったポテトチップスの残骸のように無残に砕けてしまっていました。

奥野 登志子



## 義肢財団訪問

皆様からの温かい支援の一つである「プルトップ」を義肢財団に世話人、有志の方々と共に届けてきました。実は、長年に渡って使用してきたプルトップは今後他の材料で賄えるようになったため必要なくなるということで、最後の届けになりました。財団で働く國吉さんから丁寧な説明を受け、タイだけではなくいろいろな国から研修に来ている人たちの熱心さに感銘を受けながら財団を後にしました。プルトップはもう使用しませんが、ストッキングは続けて使用するのでお願いしたいとのことでした。皆さん引き続きよろしくお願ひします。



(広報 川地)



## タイのトイレ事情

海外に行く時、トイレ事情は特に気になるモノですよね。  
タイ語では、トイレのことを「ホング・ナム」と言います。



直訳すると、ホング=部屋、ナム=水となり、『水の部屋』となります。  
だから、水に関係する部屋（お風呂・シャワー室・トイレ）は、区別はなくすべてこの一言です。

高度成長に伴い、タイ国内でも日本人が慣れ親しんでいる洋式トイレが、ドンドン普及してきています。主要都市に行く旅行者は、特段心配する必要はないと思います。ただ、場所によっては、タイ式トイレが残っているのも事実です。



タイ式トイレに出会った時に動揺しないように、ここでタイ・トイレ事情を！

①これは、タイの昔からのトイレです。地元の方は、基本的に紙を使わないです。  
よって、トイレットペーパーは無く、水桶があります。そして、段差があります。これは、水でお尻を洗うため、床がびしょびしょになるので、足を濡らさないように高くしてあるのです。

使い方は

日本人には、手を使って洗う事に抵抗を感じる方が、かなりいると思います。  
私は、いつもポケットティッシュを持ち歩いています。



使い方は

1. 日本とは逆で、穴を後ろにして跨いで座る
2. 終わった後は、自分の手（左手）を使って、水桶の水でオシリを洗う
3. 最後は、手桶の水で便器内を流す

ここで、注意です。拭いた紙は便器に捨てないで下さい！

配水管が細いため、詰まってしまいます。ティッシュは、備え付けのゴミ箱に捨てます。元々タイのティッシュは、水に溶けるように作られてないのです。日本のトイレットペーパーの芯を抜いて、バックに持ち歩けば、流しても大丈夫だと思うのですが・・・



②これは、主に外国人が使うことが想像される、ホテル・ショッピングセンター・空港などにあるトイレです。日本にいるように、普通に使って問題ないです。紙も流せます。タイの方は、左の"シャワー"を使います。タイ人はこの「ジェット噴射で」お尻を洗います。そのため、たまに便座が濡れていたりするので注意です。また足跡が付いていたりする事も・・・これは、洋式トイレなのに便座の上に乗って、タイ式トイレの様に使ってしまうのです・・・

街中の公衆トイレには、有料トイレもあります。入り口に係の人がいる時はお金を払って、使用します。大体10～15円程度です。



タイのトイレにまつわる小話。

①  
タイのある学校が、男女兼用のトイレを新設しました。  
トランスジェンダーの方々が、どちらに入るか迷わずに済むように。  
マークは、半分がブルーの男性、もう半分がピンクの女性となっています。  
こうしたトイレ、タイの学校や大学ではニーズが高まっていて、設置数が増えています。とても心の広い話です。

②  
タイの方にとって、ウォッシュレットは素晴らしい代物のようです。

「水圧が調整出来たり、乾燥機能が付いていたり凄い」と、感動をしていました（笑）



8月25日(木)のCLLゴルフコンペは豪雨のため中止となりました。

新入会員のご紹介

嶋村 正昭さん

出身地 北海道北広島市



北海道生まれ、北海道育ち、古希を迎えこの地でゆっくり、のんびり、穏やかに過ごしたい。

嶋村 正子さん

出身地 北海道北広島市



身体を動かし自由な生活を送りたいと願っております。

第一例会 9月3日(土)

演題 : 救命処置一応急手当の知識と技術一

副演題 : 心肺蘇生法、AEDの使用、止血法、危険生物と対処方法について

日常のとっさに措置が出来るようその対処法と実際にどのような行動が必要かを紹介していただきます。

講師 : Ms.チャニチャー・スツーラナン / 救急診療科部長

Ms.アーリーラット・ノーチョート / 看護師

Mr.ノツパドン・ジェーンサニット / 看護助手

第二例会 9月17日(土)

演題 : 「自然を楽しむ会など旅行について」

講師 : レインボートラベル アヌポンさん

今年度に予定する自然を楽しむ会、小旅行、海外旅行の紹介と新たに計画してほしい旅行についての意見交換会を行います。皆様のリクエスト案件をお待ちしています。海外旅行の紹介と新たに計画してほしい旅行についての意見交換会を行います。皆様のリクエスト案件をお待ちしています。

9月定例会講師の紹介



2016年 9月 相談コーナー当番表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				小池 裕太郎	勝川 正美 大石 好高 (パソコン相談)	第一例会 13:30 ~ オーキッドホテル2F
4	5	6	7	8	9	10
	川地 邦仁子	川合 俊弘	花岡 榮	広津 義夫 (パソコン相談)	黒木 みづほ	
11	12	13	14	15	16	17
	西川 洋太郎 木村 正勝 (生活全般相談)	河野 明子	酒井 家安 (パソコン・カード保険)	高萩 政明	石井 重一	第二例会 13:30 ~ オーキッドホテル2F
18	19	20	21	22	23	24
	勝川 正美	佐原 勝美 (パソコン相談)	庄司 忠邦	樋口 玲子	鈴木 康司 (ビザ・カード保険)	
25	26	27	28	29	30	
	小森谷 孝夫	高萩 政明	井野 一郎	広瀬 洋子	井上 正雄	





## 2016年9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
フラダンス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
ゴルフコンペ月例会	9月22日(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。

### 戦没者慰霊祭がバンガード寺、ムーンサン寺で開催されました

8月15日(月)午前10時から、戦後71年目にあたる戦没慰霊祭が両寺院で開催されました。ムーンサン寺では、前夜からの雨も上がり当日は曇天の下でチェンマイ総領事館堀越主席領事をはじめ CLL 会員、チェンマイに在住する日本人関係者150名が参加し、日本の中央慰霊祭の実況をテレビで見ながら同時進行で厳かつおごそかに開催されました。



(広報部 高萩 政明)

チェンマイ日本国総領事館 053-203367  
 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 053-279291  
 ソンテウ タノムさん 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 053-936504  
 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  
 シレーイさん 053-277510  
 (タイ人日本語通訳) 053-921777  
 受付時間 月～金 8:00～16:00  
 土 8:00～12:00



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 095-8682896  
 日本人コーディネーター  
 坪原幸江(つぼはらゆきえ)さん直通