



CLLクラブ会報 2016年11月号

Vol.160 発行日 2016年11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

コウモリ寺、ドラゴンタワー

鈴木康太

タイのお寺をと言うと、金ピカの神々しい仏像の寺で、信仰深いタイ人のガイドが興奮しながら説明するが、日本人にはどうも今一つピンと来ない、どれも同じに見えて退屈で困ったと言う経験をした方は多いのでは。

今回 CLL の会員を中心に 23 名で出かけた「コウモリ寺ツアー(10/19-21)」は、世界の奇祭、奇寺に詳しい N 氏が、タイで面白そうな寺を旅行会社に提案して実現したもの。まずチェンマイからバンコクまで飛行機で飛んだ後、有名な線路上の市場「タラートロムフープ(傘を閉じる市場)」へ。列車が近づくと、パタパタと露店を閉め、通過すると即露店再開のリアルな現場を見た後、



ラタナコーシンの甕工場を見学、夕方に今回のメインテーマのコウモリ寺(ワットカオチョンプラン)に着いた。この寺の裏山の洞窟がコウモリの巨大な巣となっていて、毎日夕方になると餌を求めて一斉に飛び立つ。到着して待つこと1時間弱、6時近くになると、一筋の太い煙のようにコウモリが空を舞う光景は正に壮観。その総数100万羽とも言われ、全部巣穴から出るのに1時間くらいはかかるスペクタクル。ただ30分も見てみると、周囲も暗くなってきたので引き上げた。因みにこのコウモリたちは午前3時頃、餌を食べ終わって寺の巣穴に戻るそうだが、夜なので見えず、声だけがするとのこと。また、確かにコウモリはこの寺の守護神だが、地元の人たちは毎日のことで全く興味なく、我々を含めた少数の観光客だけが興奮している光景が面白かった。



翌日はこれも有名な水上マーケット、ココナッツシュガーの砂糖農園、果樹、ハスの農園クロンマハサトを見た後、第二の目的地ワットサムプランへ。円筒形の巨大な建物に竜が巻き付いている正に「ドラゴンタワー」で、お寺と言うよりアミューズメントパークの感ありの不思議なスポット。下から見上げると得体の知れない装飾がこれでもかと思うくらいあり、竜が巻き込んで共に天を目指す。脳味噌が腸捻転を起こしそうな錯覚に、「これだよ。日本人が面白いと思う寺は」と思わず膝を打った次第。庭には巨大亀のオブジェもあった。ツアーはここまでで、



ホテルに泊まった翌朝は飛行機でチェンマイに昼ごろ戻った。

ともかく、今回の風変わり寺2件は、話のタネになる貴重な体験になるとともに、線路市場、水上マーケット滔々、周辺の観光地も体験でき、楽しい記憶として残りそうだ。

CLL お食事会に参加して

八木典子

9月第二定例会に1年ぶりにゲストとして参加した際の事、河野会員からお食事会にお誘いの声をかけて頂き、2日後に鈴木代表にも再度ゴルフ場にてお誘い頂き、思い切って参加をさせていただく事にしました。

メ切はとっくに過ぎていたにもかかわらず二度も誘って下さり感謝の気持ちがフツフツと湧き上がって当日がとても楽しみにになりました。

朝から快晴の空模様だったのが、出掛ける5分前には急に激しい雨と風が、これぞ熱帯のスコール。1年ぶりのチェンマイのスコールに快感すら覚えてしまいました。

滞在施設のスタッフに、レストランまでのトゥクトゥクを頼んでもらっていたのですが、彼曰く「TAXI、150B、普通の車、青・黄色のTAXIより安い！心配ない」。エントランスに現れたのは確かに普通の自家用車セダンでした。ドライバーさんはニコニコと愛想良く確かに問題なさそうなので乗り込みました。豪雨の中なので「トゥクトゥクよりよかったねっ」と主人と顔を見合わせた次第です。

iphoneに表示のレストランの画像を見せたら直ぐ納得したようで、無事に店の前まで運んでもらえてひと安心でした。これってスタッフのコネで呼んだ白タクなのかしら？ やっぱりここはチェンマイと新たな発見でした。

お店はとても立派な中華料理店で、期待が持てそうなどと思いながら中へ。三卓の大きなテーブルに、次々と出されるお皿はどれもとても美味しくいただき、メインディッシュの北京ダッグならぬ北京子豚はちょっと哀れと思いつつも、シッカリ堪能した次第です。

代表提供のミャンマーの高級ウイスキーの水割り、庄司会員提供の上級紹興酒とグラス類も賑やかなテーブルで大いに盛り上がりました。1年前にCLLを退会して日本に引き揚げた後から、半年程の多忙な時間が過ぎてからはチェンマイが懐かしく思い出されていました。思い立って再訪して正解です。

懐かしい方々に会った途端、つい昨日までチェンマイに居たような気持ちに、何の違和感もなく溶け込めるCLLのメンバーの温かさは、本当に素晴らしいです。私達は永住とはならないけれど、機会ある毎にチェンマイには来る事になるでしょう。CLLを知り得て仲間に入れて幸いです。



第二定例会 11月19日(土)

11月定例会講師の紹介

演題：「チェンマイでの不慮事態に向けた対応に向けて」

講師：タイ・ランナー法律事務所 弁護士・公証人 サクダ シルプラント氏



1. 銀行預金—危篤の状態または死亡した時の対処。いざという時に困らないように準備しておくべきこと。死亡した場合、希望する相続人に相続させるためには。口座引落権限人の登録について。
2. 財産—死亡後のタイ国内の全ての財産（家、コンド、車、バイク、株、金、口座預金等）処理
3. 病気—不慮の事故の場合、緊急搬送された際に希望する病院へ搬送してもらう方法
エンディングノート（判断力・意思疎通能力の喪失を伴う病気にかかったときに希望する処置）のタイ国における法律上の有効性。長引く病気を患った場合、お勧めする老人向け病院の紹介。
4. 死亡とその後の処理について—各種届け、葬儀および火葬の手続き等
5. 遺言書の作成とその有効性について

質疑応答も受け付けます。会員各位におかれましては、質問されたい事を準備されて参加願います。他にお聞きになりたい事があれば事前に、高萩会員まで連絡願います。 (takahagi3@gmail.com)

<2016年10月1日(土)第一定例会>

代表挨拶

領事館の呼びかけで、独居老人宅2軒を訪問しました。相対的に感じた事は、孤独な生活をしている。何とか触れあいの機会を創りだせないかと思いました。個人的な差があり大変難しい問題とは思いますが・・・。

演題:「ルンアルン(暁)プロジェクト」

講演者: 暁の家代表 中野 穂積 様

— 経緯, 展望, 活動 —

ルンアルンプロジェクトは1987年5月、チェンライ県メースワイ郡ティエンドーイに生徒寮を設立。リス族の学生の要望により中学生を学校に通わせる為、自給自足による生徒寮の運営開始。その後煉瓦造りの生徒寮を新築。2000年に活動終了。2015年3月に生徒寮として最後の活動を終了し、暁の家は労働修学、困窮家庭の青少年を受け入れる職業訓練センターとして運営する事にしました。

活動: 暁の家、ルアンアルン奨学金

持続型山地民居住地域開発

1. 持続型農業支援
2. 山の保育園・小学校支援
3. 山地民婦人のための手工芸

詳細 <http://www.rungarun-akatsuki.ednet.jp>

河野明子会員

イタリア等4ヶ国を旅して思う事。
等を紹介。(世界遺産, 美味しい料理)

各部報告

事務局

- ・定例会出席者 44名 (ビジター7名含む)
 - ・会員動向 個人会員 147名 法人会員 11社
 - ・*桂 竹丸師匠の北部寄席芸能講演会開催のお知らせ* 詳細は CLL office ポスター参照
- 場所 The Far Eastern Univ. 日時 10月5日 会計

年会費の徴収が始まりました。皆様のご協力をお願いします。

文化部

- ・9月29日 食事会は、30名参加
- ・10月9日～10月15日
チェンマイ・ヒナステラ国際音楽祭
割引券希望の方は、世話人清水まで。
- ・サイアムスパ、オアシススパ→割引券有り。

運動部

- ・自然に親しむ会(10月～翌3月)
今回 Chiang dao 日帰り旅行
- ・ランプーン県ランタン・フェスティバル 2016
11月15日 3,399 BHT(入場料, 交通費込)

<2016年10月15日(土)第二定例会>

代表挨拶

- ・領事館の呼びかけ(北部タイ安全協議会)
国王崩御に際して1ヶ月間喪に服する。
いろいろな行事で自主的判断(飲酒・服装)
- ・テロ情報(領事館からのお知らせを注視する)
- ・爆弾事案発生の可能性に関する報道
人の集まる所は避ける。
- ・病院への緊急連絡方法の説明(1人住まいの方)
生活ガイドブック 寄贈式

プミポン国王崩御 哀悼の意を表し黙禱
ランナー文化・工芸協会挨拶

Luxmee Srisomphetch 様

CLL と LCCA が一緒に協力できて嬉しく思います。ガイドブックが携帯本になり、持ち運びが便利になった。

演題:「高齢者のための運動」

講演者: シーパット メディカルセンター

パヌワット・カムムアン理学療法士

運動のメリット

1. 心臓や血流への効果
2. 太りすぎないように体重を管理
3. 糖尿病の予防、治療薬の容量を減らす。
4. 筋肉を強くし、転倒のリスクを減らす。
5. 老化の進行を遅らせる。
6. 消化器の働きを良くする。
7. 免疫の働きを正常にして体調不良になりにくくする。
8. 精神の健康を良くし、ストレスを減らし、気分を良くする。
9. 良く眠れるようにする。

部分的な運動 ・認知症の予防 ・五十肩 ・
膝関節の症状軽減。 ・腰痛と頸椎の痛みを軽減。
一般的な運動 ・エアロビック ・速足 ・サイクリング ・水泳

最高心拍数の計算方法

運動時間/頻度 運動のステップ

運動してはいけない場合

運動を直ちに中止すべき症状

各々項目の運動を実体験する

各部報告

事務局会員

- ・定例会出席者 40名 (ビジター6名含む)
 - ・会員動向 個人会員 148名 法人会員 11社
- 会計

・年会費の徴収に、ご協力をお願いします。

文化部

- ・11月第1例会・食事会(グランビエホテル) 内容検討

業務部

- ・外国人情報書様式変更
- ・新規スポーツ記載場所変更、TM30届出要請

お食事 拝見！

木村君のボクの料理

玉ねぎ 5~6 個を細かく切る。ゴマ油で炒めたら水を入れ、スープの素やコンソメを 2~3 個入れて煮る。美味しくなったら片手分ほどの擦りゴマをドバッと入れ出来上がり。冷蔵庫に入れ数回飲みます。ゴマは飲む時に入れても良いです。市販の箱入りワインをより美味しく！果物を一口大に切りワインと混ぜ、一晚冷蔵庫で熟成。すぐ飲みたい時はオレンジジュースを入れると大変美味しくなる。箱入りワインは酸化も少なく、1ヶ月は味もさほど変化せず便利です。



私、徳田も作ってみました。玉ねぎスープに擦りゴマの発想は斬新ですね。味はそのものずばり体に優しい美味しさでした。

ワインは血行も良くなり、食も進むと言いますが、アルコールに弱い私は食前酒で心臓ドクドク。しかし大好きな甘めのフルーティーワインは飲みやすくほんの少量で有り難くなってしまいます。

小池君のボクの作り置き料理

キャベツを 3 個買いました。外葉を外し 4 分の 1 に切り、重曹水で農薬を除去。千切りにしさっと塩を振り 5 分ほど置きます。軽く絞ります。酢と砂糖で甘酢を作りキャベツを漬けます。冷凍保存して頂きます。



健康に気をつけ、食生活を工夫しているようですね。食物センイで腸内をきれいにしておくと健康に良いそうですものね。

そういえば私の父は晩年、菜食主義で何処から情報を仕入れて来たのか、ドイツ輸入のビン入りキャベツの酢漬けザワークラウトが体に良いと毎日食べていました。それも真っ赤な中国輸入の豆板醬をたっぷりかけてとても美味しそうに！

おかげで 94 歳まで、認知症にもならず血色も良好。

86 歳で心臓ペースメーカーを入れていたので「あと 2 年したら交換や。

また 10 年大丈夫や。」と 106 歳まで頑張る予定だったのに、、、

どこかに問題があったのでしょうか！

何はともあれ、好きな物を食べることができて感謝です。



西川君のボクの食生活

キッチンはありません。基本は買って来る食事と外食です。お酒は全く飲みません。タバコも吸いません。毎朝パック入りサラダ（ドレッシング付き）、食パン 1 枚、紅茶。昼は外食。夕食は朝と同じです。週に一度肉を食べます。焼肉、ステーキなど。日頃は草食男子ですが、月に 4~5 回肉食男子に変身です。チェンマイに来てこの食生活を続けて 3 年。体はいたって健康そのものです。



70 代になられたばかりの西川さんですが、60 代の私には、我慢の一言に尽きる食生活ですね。胃袋は伸びたり、縮んだりするので大食漢にはそれなりの大きさ、少食家にはそれなりの小さな胃袋になるのでしょうか。それにしても壮年男子（？）のカロリーを考えると 1 日のカロリー維持は昼の外食にカギがあるようですね。本来人間の体は飽食より飢餓に強いそうです。

まさしく今それを証明しようとしているのではありませんか？これからの実験データに期待致しましょう。

(広報 徳田圭子)





ビーグル犬との6日間の戦い



「両親が犬好きですから喜んでお預かりしますよ」。という娘の言葉に続いて彼女の友人は旅行の間私たちに大事な愛犬を託した。確かに主人も私も犬好きではあるけれど、他人の犬を預かるのは初めて。しかも生後4か月というやんちゃ盛りの男の子。ビーグル犬だ。

かわいい！顔を舐めまわるのも親愛の証だからまあいいか。我が家に慣れるまで部屋の隅々まで匂いを嗅ぎながら走り回っていたけれど、飼い主のコンファランが帰ってしまっただけからはやんちゃ振りを発揮。他人の家だというのに（他人の家だからかな？）手当たり次第に齧り始めた。齧るだけでなく食べるのである。寄木の床の板、むき出しになった下のセメントまでガリガリ。クッションカバーの総、扇風機のスイッチの釘、屑籠、おしっこシートなどはボロボロで何枚無駄にしたことか。犬の口の届くところの物はすべてテーブルの上ののせる。抱っこしてやると手まで噛む。主人も私も手は穴だらけで、すぐ消毒薬をぬる。そのうえ名前が変わっていて「クボ」。私はクーポン券を縮めて覚えたのだが、主人はなかなか覚えられない。以前我が家で飼っていた愛犬は女の子。名前はルーシー、愛称がルーだったので主人は「コラ！ルー！じゃないーコボ、モカ」などいろいろ呼ぶ。二文字だからいいってわけじゃないでしょ。一番呼んだのが「コラ！」である。排便の躰がまだ出来ていなかったのか、おしっこの方はおしっこシートの上ですてくれるのだが問題は大的方。一日3回もあちらこちらと臭いを振りまいてくれる。二階の寝室のカーペットの上にも一度。慌てて階下の分と合わせて二枚くるくる巻いて物置部屋へ。夜は我々の寝室に犬のベッドを置いてやるのだが、寝ている間に何をされるかわからないので散歩用のロープに繋いでおいた。「私たちは君と違って老体なのだから夜はぐっすり眠りたいのだ。」飼い主さんにはナイショ ナイショ。6日間やんちゃな男の子と戦って、すっかり疲れ果ててしまった老夫婦でありました。



会員 富谷元子



美容講習会に参加して



9月28日、日本人会からのお誘いがあり、バンコク病院で美容講習会が開催されました。開催にあたり CLL 鈴木代表よりお礼と CLL の活動(同好会)の紹介、同好会への参加大歓迎！のお誘い。次に日本人会西田事務局長より本日の講習会の内容などの説明がありました。

皮膚科の Dr から「アンチエイジングとトリートメント」という内容の講義。美とは、体の外側だけの問題ではなく内側からのケアが大切。ケミカルなサプリを使い足りない栄養素を取り入れていくことの必要性を話されました。サプリメント、ホルモン、エクササイズを積極的に取り入れて生活していくことの必要性を科学的根拠を踏まえての解説でした。

講演後は、新しく出来た美容皮膚科を皆で見学し、最新の美容機器を見せてもらいました。

CLL の熟女7名と日本人会の娘ほどの年齢の若い女性20数名、それぞれの年齢に応じた「美」を思い描きながら幾つになっても女性は「美」を追求していくものだと感じた講習会でした。



(広報 川地邦仁子)



ゴルフコンペ 10月の結果



第162回 CLL ゴルフコンペは、10月27日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、18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	神屋 勇治	47	48	95	20	75
準優勝	槻木 良久	51	48	99	22	77
3位	小野 清尚	44	46	90	12	78



ベスグロ 花岡 栄さん (OUT 42, IN 46) 88

優勝者 神屋勇治さん



菜食週間 (10/1~9) 「齋」、ジェー



ナコンピンコンドーの道を YMCA の方角に歩き、寂れたホテルの空き地で「齋」は行われていた。7日金曜日 10時40分。テントがいくつも張られ、野菜を洗ったり、切ったり、鍋を掻き混ぜたりと準備で忙しそう。日本で言うなら町内会の BBQ 大会のような雰囲気。いつの間にか長い列が出来ている。皆さんが持参した袋の中はいくつも弁当箱が入っている。どうもお持ち帰り用だ。

私も小さなタッパーを持って列に並ぶ。陽射しの中待つこと15分。何時まで待ったら先頭の人が前に進むのだろうか？、と後ろを振り向けば倍ほどに列が出来ている。ここで抜けるのは癪に障ると覚悟を決めた。その時しめやかに盆上にお供え物の小鉢を載せ、お線香を焚き、全員合掌を始めたので、私も見習う。

隣の女性が耳を塞いだ。何が起こるのだろうか？爆竹が炸裂。開始の合図だろうか。ようやく列が進んだ。ご飯の前には皿やスプーンが用意されていたのでそれを使用し、ご飯の上にキュウリ、豆腐、きのこを煮たおかず（ゲーン）を載せてもらった。竹の子のスープ、ココナツミルクとところてんの葛切り。隣のおばさんが親切にスープや水を持って来てくれ、とても美味しく頂きました。

次に向かったのはワロロ市場の中国寺。

ちょうど12時。列につくもお皿がない。困った顔をしていると「イーブンか？」と尋ねるおじさん。「こっちへ来なさい！」と寺の中へ案内してくれる。

椅子を出し、扇風機を回してくれ「待つて居なさい」。すると、ご飯とカボチャ、モヤシの2種類のおかず、水を持って来てくれた。私達は何者なのかな？それにしても、なんと素晴らしいオモテナシ。

タイ人の親切をととても嬉しく思い、いつもにないタンブンをさせて頂きました。お料理も美味しかったが、タイ人の優しさに感動した「齋」ジェーでした。



(広報 徳田圭子)



ロイクラトーン祭り



Alan Tang
(アヌポン)

タイの三大祭りの中でも、国内外から最も人気の高い、11月のロイクラトーン祭り（灯籠流しと熱気球揚げ）は、おそらく「世界に誇れる祭り」と言えるでしょう。敬けんな小乗仏教徒と言われているタイ人老若男女が、民族衣装を身につけて、満月を映し出したピン川の川面に、バナナの茎と葉っぱで造った灯籠を流し、先祖に手を合わせている光景は、とても映えて美しく見えます。一方、賑わう街中では、タイ人も観光客も「熱気球揚げ」に興じていて、「熱気球揚げ」を毎年欠かさずに楽しんできましたが、チェンマイ市街から15kmほど北に位置するお寺に数万人の人々が集まって、約5000個の熱気球を一斉に揚げるのは、とても壮大な光景です。

ローイは流すという意味です。カトンというのはもともとバナナの葉で作った入れ物のことですが、このお祭りでは蓮の花などをかたどって作った灯籠を言います。紙やバナナの葉で作られた灯籠に線香、蠟燭、花などを入れて川に流すので、日本語では「灯籠流し」と訳されています。でも、やはりタイ語でローイ・カトンと呼んで頂く方が感じが出て、いいような気がします、いかがでしょうか。

このローイ・カトンは陰暦12月の満月の夜に行われます。毎年だいたい10月の下旬から11月の中旬にかけての頃です。タイの行事や祭りはほとんど陰暦に基づいて行われますから、日本のように毎年決まった日にお祭りがあるというわけではありません。



2016年11月相談コーナー当番表



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

注 赤字は専門相談員と内容を示す。

《2017年度 年会費納入のお願い》

来年度の年会費 1200 パ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。



2016年11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
アンドロイドとパソコン	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
英語同好会	毎週木曜日	15:00 ~ 17:00	CLLクラブ事務所
iPad、iPhone 同好会	毎週木曜日	13:00 ~ 16:30	CLLクラブ事務所
囲碁将棋同好会	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	11月24日(木)	集合6:30 スタート6:45	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。



新入会員のご紹介



おおだてまさふみ

大館正文さん

出身 広島県広島市

ご縁があつてチェンマイにやって来ました。
何もわかりませんので皆様よろしくお願い致します。



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