



## CLLクラブ会報 2017年5月号

Vol.165 発行日 2017年5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  
事務所 Tel:053-217572  
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。

### ソンクラーン 初挑戦「水かけトラック奮闘」記

石塚 千夏

広報会議から帰宅した夫から「ソンクラーンの時、CLLでピックアップトラックを出すから乗って水掛けして来たら？」と、爽やかに告げられた。

普段お堀の水は汚いよ！臭いよ！近くを通るときは、水が顔に掛からないように充分注意してね、と言っている夫なのに・・・。

「童心にかえれて楽しいらしいよ。」と、笑顔で言ってくる。二人で一緒に参加するのか？と思っていると、「僕は行かへんけど、行っておいで！」と、これまた笑顔で宣言された。

テレビで観たタイの徴兵くじ引きで、入隊の当たりくじデーン（赤）を引き当てたタイ人青年がインタビューを受け、「ちょっと行きたい気持ちだったので…。入隊したら頑張ります。」とヒキツツ顔で健気に答えていたのを思い出した。

私も徴兵くじ引きでデーン（赤）を引いたのだと思い、全力で楽しむ覚悟をして参加することを決めた。

堀の水で、お腹痛くなったらどうしよう……。少し不安だがその時は夫よ、看病してね。

さあ！決戦の日がやって来た！

ロータスで調達した大型の水鉄砲（60%OFFで購入）を肩に背負い、水中メガネにずぶ濡れOKの勝負服で集合場所に到着。幾度もの戦闘で活躍してきたであろう諸先輩方から注意事項を伺い、負傷だけはすまいと心に誓う！

小さなバケツや強力水鉄砲など思い思いの武器を持ち、我々「CLL特殊部隊精鋭11名」は、ポリバケツに溜めた水と共にトラックの荷台に乗り込む。

いざ！出発である。



午前中の堀の周りは渋滞もなくスムーズに車は走っている。

最初の背後からの一撃でずぶ濡れになってしまう。ちょこっと服の端が濡れるのは気になるモノだけど、一度頭から水を被ると、もうどうでも良くなるもの……。途端にスイッチが入って楽しくなって来た。視界に入ったおじさんのバケツの水は緑色をしている。クロレラが入った飲料を思い出した。クロレラ飲料は体に良いが……。

それは、まさしく堀の水！！体を固くして攻撃に耐えるが・・・ワッ！ 顔に掛かった～～ヒェ～～！と声を上げたのも最初だけで、パシャーンと掛けられたら水鉄砲で応戦している内に、何処の水でもどうでもよくなって来た。ポリバケツ一杯に入っていた水は直ぐに無くなってしまう。

けれど、大丈夫！お堀端のあちこちで、巨大な氷の塊を売っている！！それを買い、堀の水を汲んで弾（水）を補充することが出来る。



この、氷水での攻撃威力は高く、「冷たい！冷たい！冷たい！」とイチイチ、リアクションがある。相手に与えるダメージも期待でき、黒木副隊長の指示の下、歩行者との掛け合いだとほとんど勝利する事ができた。

CLL特殊部隊のメンバーは皆、負けず嫌い揃いでパワフルで、一時間半の間笑い声が絶えず、全身で楽しんでいるのが伝わってきた。

町中のトラックの中で、平均年齢と負けん気の強さは一番高かったはずだ。

大騒ぎしての水遊びの後は、みんな大人の世界に戻りビールで乾杯！！  
クウ〜〜美味すぎる！！

鈴木隊長、小池参謀、部隊の皆さんありがとうございました。

そして、「ただいま！楽しかったよお〜〜！」と満面の笑みでずぶ濡れの妻は帰宅したのであります。



**必見**

**最新赤 ソンテウ 情報**

会員 石塚 康紀

最近下の写真のような文字が書かれた赤ソンテウが走っているのに、お気づきになりましたか？（書いていない車もありますが） 30 バーツの部分だけを見て、「初乗り運賃が 30 バーツに値上がりされた」と、早合点されていませんか？

この文字の意味は、「2周の中、（つまりスーパーハイウェイの一つ外側の高速道路の内側）の範囲内の道は、公定価格で 30 バーツ以内」ということです。最近余りにも高い金額を吹っかけてくるソンテウがあり、そのため当局のお達しとなったのかも…？ ただ敵もさるもので 30 の前に書いてある ไมเกิน (マイクーン = 以内・超えない) をわざと消し、近くでも 30 バーツ取ろうとするドライバーもいますのでご用心を!! 20 バーツでの乗車例も多々ありますよ。



อัตราค่าโดยสารไม่เกิน 30 บาท/คน

旅客運賃レートは、一人 30 バーツを **超えない**

รถโดยสารไม่ประจำทางภายในเขตวงแหวนรอบ 2 เชียงใหม่

チェンマイの2周目の外周道路内の定路運行の旅客車（※ ソンテウの意）

## 陸路でミャンマー東南部へのワイルドな旅

会員 高萩 政明

2月にあまり知られていないミャンマー東南部へ陸路で友達5人と出かけた。

ルートはチェンマイから国境の町メーソート、ミャンマーのミャワディー、パアン、モウラミヤイン、ダンビツァ、ミャワディー、メーソート、チェンマイだ。

私はスーチー政権にとって代わり、住んで居る人々の表情、環境がどう変わって行くかを長く追跡したいと思った。観光客ずれしていない、純朴なモン州、カレン州などが格好の場所と思い、行き先を選定した。したがって様々な様子をカメラに収めたい、そんな思いの旅でもあった。

今回の旅では政府軍と対峙していた武装戦線（カレン州）の統治下に行くことから極度の緊張感を覚えた。

パアンはモン州の州都である。ミャワディーとヤンゴンとの間にある。近年、政府と武装戦線の間での道路の建設の合意で片側1車線の舗装道路が開通した。

まだ地権意識が強いこの道路、500m、1km等間隔は不統一だが通行料がその都度徴収されていた。

モウラミヤインはモン州の首都。ミャンマーでヤンゴン、マンダレー、ネピドーに次ぐ第4の都市でどこかチェンマイに似ていた。またここは東西経済回廊（ミャンマー、タイ、ラオス、ヴェトナム間）1,450Kmの終着点。したがって、開通後はタイのメーソートを通してこの街に気軽に行くことができるようになる。ダンビツァは第2次世界大戦で日本軍がインパール作戦において敷設した泰緬鉄道のミャンマーの最終駅。現在は死の鉄道博物館が建設されていた。カンチャナブリーの戦争博物館より親日的展示となっていた。



今回、ミャンマーの片田舎を回って感じたことは人々の信仰心の厚さ、純朴さ、親切心だった。物は潤沢ではないが力強く生活しているように思えた。

## <2017年 4月1日(土) 第一例会>

場所：チェンマイ・オーキッドホテル 2F

### 鈴木代表挨拶

1. 日本からお越しいただきました神奈川県立保健福祉大学名誉教授の澤田信子先生に、介護の心構えを中心に講演して頂きます。介護は我々にとっていつかは受けるか、するかの可能性を多く持っていますので、今から心構えについて学んでおく必要があると思います。
2. TM30（外国人滞在報告）について  
これに関する法律と解説書を入手しました。内容は外国人を宿泊させた家主・集合住宅のオーナー又は管理者・ホテルの支配人は、24時間以内に移民局に報告する事を義務付けています（2522年、38年前制定）。

### 講演：「介護の心構えとノウハウ」一和顔愛語、先意承問

講師：神奈川県立保健福祉大学名誉教授 澤田 信子 氏

#### 1. はじめに

介護の心構えとノウハウを端的に表した仏教の経文に、「和顔愛語、先意承問」があり、読み方は「わげんあいごして、せんいしょうもんす」。その意味は「おだやかな笑顔と思いやりのある話し方で人に接し、相手の意志を先んじて知り、その要求を満たすこと」で出典は『無量寿経』にあります。

どんな時にも、どんな場面でも「おだやかな笑顔」でいられるためには、ケアする人の自己へのケアが十分でなければならないのです。相手の秘められた意図を読み取り、ケアするためには常に利用者尊重の姿勢に立てる修養が不可欠です。

#### 2. ケア（介護・看護・教育）の本質

キリスト教の修道女でノーベル平和賞を受賞したマザーテレサの言葉、「あなたのところにやってくる人が誰であれ以前よりも幸に善良になって帰るようになさい。あなたの顔の中に眼差しの中に微笑みの中に、みんなが善意を見なければなりません」も同じことを言っています。

また、最近注目されている「認知症の本人を尊重するケア」として、心理学者トム・キットウッド教授によって提唱された「パーソン・センタード・ケア（P.C.C.=認知症の本人を尊重するケア）」もこの経文の後半を言い換えたものです。更に、阿部志郎は「どんなつらい環境でも微笑を失わない。それにはゆとりが求められる」とも述べています。

一方、周りの人にとって「ケアする人をケアする」環境を整えることが重要です。重度の認知症や終末期の介護に携わる人は、人生において重要なタスク（課業）を果たしているため精神的にも、肉体的にも疲弊しているのです。また、どんな時でも利用者の潜在的な成長の可能性を信じて、忍耐強く「待つこと」がカギです。そして、誰でも自分の能力を発揮するためには、「居場所」が必要です。人生のある時期に、無条件に受け入れられた（受容）経験が、無限の能力を発揮させます。

具体例として家族の受容のまずさと実家での居場所がなく荒れる認知症の父がいた。自分の未熟さに気づいた(末)娘は父の意図を理解し要望を満たしたので苦悩を超え穏やかに生きる父になった。

日本の終末期医療は兄や父母の例をみても、とても十分なものとは言えません。単なる生命の引き伸ばしの医療側の論理から、患者や利用者の生活の質(QOL)を高めるために家族や身近に介護する人が権利擁護に勤めなければなりません。

#### 3. 介護を支えるネットワーク

日本の介護現場では「家族の呪縛」を超える大切さを小澤勲は繰り返し述べています。その問題点は「あたかも家族以外には人と人との絆が求めがたいという前提に立っているとさえ思える」と述べ、もっと広い社会的ネットワークで介護を支えることを説いています。日本の公的介護保険は介護の担い手の大部分を家族に依存する制度設計になっています。しかし、家族はそれぞれ闇の部分を抱えており、高齢者家族の介護の場では、その問題が噴出しがちです。個人の生育に多く依存して家族観が形成され、それはかなり偏ったものです。従って自分の家族観を介護者・家族に押しつけてはいけなさと教えています。

森岡正博らは『「ささえあい」の人間学』の中で将来の高齢福祉社会を構成するのは「他からささえられ、他をささえてゆくことこそが人間の本質だとみなされてゆくのではないか」と述べています。現実には、「人の世話にはなりたくない」「迷惑をかけてまで生きていたくはない」と孤立する高齢者も多いのが実情です。



## アヌポンさんの「タイの習わし」③

この項はシリーズで連載していきます。どうぞお楽しみに！

### 托鉢と布施の作法

**【托鉢】** 早朝の薄明かりの時刻に僧侶は托鉢に出かけ、その日の食事を得る。そして人々は路傍で用意したご飯等を捧げるが、現在は僧侶に捧げる御飯やおかずは小さいビニール袋に入れて口を輪ゴムで括ったものを僧侶が抱える鉢にそのまま入れる。そのお布施が済むと僧侶が御経を唱えてくれるので、その時には膝を折って手をあわせる。

**【布施】** 参拝が済めば花を捧げ、蠟燭と線香に火を点けて台に立てる。線香に点いた火は、口で吹き消さずに手で煽って消す。手元に残った金箔とニンニクは仏像に貼り付ける。たいていは本尊の横に小さな仏像が置いてあるので金箔はこちらの仏像に貼り付ける。ニンニクは糊代わりである。貼る位置は、自分の身体で良くして貰いたい部位にニンニクを擦り付け、そこに金箔を押し付ける。  
花、蠟燭、線香を捧げ、金箔が済めば元の位置に戻り、再度参拝して終わる。

### 日本人ロングステイヤーへのインタビュー調査の結果報告



早稲田大学 大学院生 ティターリー

昨年にCLLの皆様方にご協力頂きましたアンケートを、修士論文に活用させて頂きました。アンケート調査にご協力頂きました皆様、大変に有難うございました。

以下にその一部要約を記載いたします。

- ① タイ政府は日本人の方々にロングステイにきてほしいと様々なPR活動をしています、ロングステイ後のことはあまり気にしていないように思われます。
- ② ロングステイの中で実際にある課題は、交通事情や衛生問題、ビザ手続きの問題、孤独死など様々なものがありますが、タイ政府はタイのいいところばかり主張していますが、ロングステイヤーの声はあまり届いていないように思われます。
- ③ タイ政府はタイの医療機関をPRしていますが、医療や介護が必要になればほとんどの人は日本に帰るようですので、医療や介護は滞在継続の要因になっておりません。
- ④ 滞在を継続してもらえるために、②の課題を解決することとロングステイヤーの各団体と協力をする必要があります。
- ⑤ 気候が暖かいことでタイでの介護を希望している人もいます。一方、日本では介護の人材不足や施設の問題が発生しています。元気なうちだけでなく、介護の受け皿としての役割が果たせるようにするためにも、タイで介護職の養成や介護保険の適応の必要性がうかがえます。

今回はインタビュー協力者の人数が少ないため、上記の結果は断言できませんが、ロングステイの一面を見ることができ、タイ政府の政策も客観的に見る事が出来て大変勉強になりました。

この研究の結果は、すでにロングステイしている方はご存知のことですので、できれば政府やタイにある関係機関・団体に発信できればと思っております。



## ゴルフコンペの成績 4月の結果



第168回 CLL ゴルフコンペは、4月27日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、15名 内ゲスト2名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	鈴木 道弘	45	43	88	21	67
準優勝	花岡 榮	37	37	74	6	68
3位	内藤 久義	50	48	98	26	72



ベスグロ 花岡 榮さん (OUT: 37, IN: 37)

優勝 鈴木 道弘さん

## 2017年 5月 相談コーナー当番表



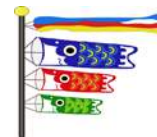
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	内藤 久義 (iPhone,スマホ相談) (広報会議)	川地 邦仁子	花岡 榮 (タイ語教室)	小池 裕太郎	石井 重一	食事会 11:30~ グランドビューホテル
7	8	9	10	11	12	13
	西川 洋太郎 (広報会議)	広瀬 洋子	酒井 家安 (パソコン・カード保険)	鈴木 康司 (ビザ・カード保険)	勝川 正美	
14	15	16	17	18	19	20
	木村 正勝 (生活全般相談) (広報会議)	佐原 勝美 (パソコン相談)	庄司 邦忠 (タイ語教室)	小池 裕太郎	石井 重一	第2例会 13:30~ オーキッドホテル2F
21	22	23	24	25	26	27
	内藤 久義 (iPhone,スマホ相談) (広報会議)	高萩 政明	小森谷 孝夫 (タイ語教室)	広津 義夫 (パソコン相談) 月例ゴルフコンペ	川地 邦仁子	
28	29	30	31			
	井上 正雄 (広報会議)	高萩 政明	井野 一郎			

赤字は専門相談員と内容を示します。

(注) 上記の担当は相談員の都合で変更される場合があります。



## 2017年5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事務所
手芸同好会	毎週火曜日	10:00 ~ 12:00	CLL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事務所
英語同好会	毎週木曜日	15:30 ~ 17:00	CLL事務所
フラダンス同好会	毎週木曜日	14:00 ~ 15:00	CLL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	5月25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。

### 5月例会の講演内容等の予告

《第1例会》 食事会：グランドビューホテルにて11時30分より14時まで。参加費はお一人200バーツです。 ※ 受付は11時より。



《第2例会》 シーパット病院の医師による医療に関する講演です。  
チェンマイ定住者の集いの会、チェンマイ日本人会、チェンマイ福祉の会との4団体共催で開催します。

- ・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
- ・ソントウ 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 088-259-0959  
(日本人の日本語通訳)  
メイさん(タイ人の日本語通訳) 061-265-1515  
受付時間 月～金 8:00～16:00
- ・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 (日本人の日本語通訳)  
緊急時・通常時の連絡先 081-5950055
- ・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病院 053-801999  
佐々木良太さん・金森亮太さん・  
佐々木優子さん  
内線 777 095-134-6189  
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(つばはらゆきえ)さん直通