



## CLLクラブ会報 2017年6月号

Vol.165 発行日 2017年6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。

### パヤップ大学 チェンマイ・ワンデーツアー体験記

パヤップ大学の日本語学科で、ガイドのための日本語を勉強している学生達が、今年もチェンマイ・ワンデーツアーを企画しました。ツアーは4コース。ワクワクしながら参加してみました……。

私達が参加したのは、サバイサバイツアーコースでした。

- ①スワンドーク寺院 14世紀建設された白い仏塔には、ランナー王国歴代の王の遺灰が祀られているとのこと。
- ②三王様広場の博物館  
コロニアル風の建物を美しく改装し、各部屋をテーマを持たせた展示室として整備されており、展示品には貴重な陶磁器や装飾品などもあり、展示方法の美しさも目立ちました。
- ③カフェ&レストラン バーンポーリヤンムーン・クレイスタジオ  
チェンマイに居ながらまるでカンボジアに来たかのような錯覚を覚える、別世界が広がる遺跡のような庭園でした。  
ガイドはパヤップ大学の日本語学科3年生のプーペーさん、モンさん、運転担当で1年生のモースさんに、勉強してきたと思われるメモを見ながら案内をして頂きました。  
楽しい1日を過ごせました。ありがとう。

広報 佐原 勝美



「ひまわりツアー」のガイド学生は、トンカツ大好きアンさんと、牛肉は食べないが、ワニ肉は食べるバイさんの、明るい女子大生コンビでした。

最初に訪れた「ワット・ウーモン」は、ひんやりした森の中にあります。14世紀末にメンラーイ王が、静かな環境で瞑想が出来るように、トンネルを掘って建てたと聞いてから、太陽の光がウーモン（洞窟）の中にある仏像の上にだけ差し込む、神秘的な空間で、口伝えにお経を覚えてもらいながらお参りしました。

昼食後は、メーサーにある「ダーラーピロパレス」へ。チェンマイの第7代領主の娘で、「王様と私」で有名なラーマ5世の妃「ダーラーラッサミー王妃」の博物館です。百数十人居た側室の中でも聡明で、ランナー王国の後ろ盾を持つ彼女は、ラーマ5世の寵愛を受けていたようです。

その後、バイオーキッド・バタフライファームで蝶々を見て、「スノーハフ・コーヒー」で水牛を眺めながら日本語で雑談も楽しみました。「昨夜はドキドキして眠れませんでした……。」と可愛い二人でした。

タイの学生の日本語学習の手助けになれたなら幸いです。これからも応援していきたいです。

石塚 千夏



### スローライフツアーに参加して

朝8時半、コンド4の前で2人の学生さんが可愛らしいグリーンのコンパクトカーで迎えに来てくれました。名前はペーさんとベルさん。2人とも3年生とのこと。簡単な自己紹介の後、最初に向かったのはお堀の中にあるワットチェディルアン。大きな本堂や金色の涅槃像が美しい。裏には遺跡のような塔があり時代を感じさせてくれる。学生さんたちは日本語で書いてきた案内文を少し緊張しながらも一生懸命読んでくれました。分からない単語はスマホの翻訳機能で何とかクリア。次はワットパンダオ。竹で編んだ通り道をギシギシと音を立てながら恐る恐る進みます。こんなお寺があるんだ・・・と、初体験。次はランナー博物館。昔のタイの人たちの生活がしのべれます。特にミャンマーやラオスなどから流れてきた文化の織物はどれも美しく思わず見入ってしまいました。お昼はシリマンカラチャンにあるカオマンガイのお店へ。人気店とあって30分ほどの待ち時間の後に口に運んだカオマンガイはとても美味しかった。これで35パーツとは驚き!お腹も満たされ次はバーンカーンワットを散策。そして、最後のうさぎカフェでお茶。残念ながらうさぎは1羽だけノンビリとお休み中。4人で日本語とタイ語を駆使しながら何とかツアーはおしまい。チェンマイに居てもまだまだ知らないところはいっぱい。案内お疲れさま!ありがとうございました。



広報 川地 邦仁子

チェンマイライフスタイルのツアーに参加しました。6時30分の迎えが7時30分になるといったハプニングのスタートでしたが、終了時間は予定通りでした。

ワロロット市場（ガートルアン）では最初にプラー・トン・コーと呼ばれる揚げパンに挑戦。いろいろな形のものがあり見ても楽しめます。「美味しいですね」と言ったらおまけに1個くれました。

腹ごしらえが済んで市場へ。この市場に来るのは今回が初めて。朝早いせいか思ったほど人は来ていませんでした。

次に向かったのが旧市街のほぼ中央に位置するワット・チェディ・ルアン。仏塔は地震で壊れたそうですが、ユネスコと日本政府の援助で修復されましたが完全な復元ではないそうです。今年5月22日からサイカンドークのお祭りが行われます。

昼食は3人の王様像の近くでカオマンガイをいただきました。とても有名なお店とのことでした。

午後はチェンマイ・ヒストリカルセンター、ランナ・フォークライフ。ミュージアムを見学。チェンマイの歴史やランナ様式について学ぶ良い機会となりました。

案内してくれた二人の学生は、とても真摯で好感の持てる青年たちでした。



会員 松村 郡守

## <2017年 5月 6日 (土) 第一例会>

### 食事会

場所：グランドビューホテル  
参加者：33名（ゲスト3名含）



## <2017年 5月 20日 (土) 第二例会>

場所：チェンマイ・オーキッドホテル2F、 参加者：41名（内共催団体4名、ゲスト1名）

### 鈴木代表挨拶

3, 4, 5月は帰国される方が多いのが通年の傾向です。5月後半になりましたので、チェンマイに戻ってこられた方も多いようです。日本は如何でしたでしょうか？ 先日、ある会員の方からBKK銀行で自分が死亡した時の為に、家内が自分の口座から引き出しが出来るように委任状を作成したい、と銀行に依頼したが作成してくれなく、シャドウサイン？のみ実施したが、これで大丈夫か？との問い合わせがあり、ご本人と私でBKK銀行を訪問し確認しました。結果、委任状は作成してくれます。ご本人のケースもシャドウサインと同時に委任状も作成されていました。但し委任状は要求しないとコピーをくれません。銀行側が保管するのみですのでコピーを要求して下さい。委任状には2種類あり、無条件委任のタイ語版と条件を記入できる英語版があります。

### 各部報告

**業務部：お餅の申込み** 注文は、6月3日（土）第一例会にて代金を添えて申込み下さい。

お渡し日及び場所は、まだ未定ですが決まり次第申込者にメールでお知らせ致します。

**文化部：7月22・23日にラチャパット大学で、日本祭が行われます。** 昨年は、事前に大学まで囲碁、習字、折り紙、風呂敷包み、着付け、茶道等を教えに行きました。今年も依頼がありましたら、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 講演：「高齢者における胃食道逆流症」

講師：プーリポン・ギッドムロンタム医師（シーパット病院 消化器内科専門医）

#### 胃食道逆流症状とは

胃酸が食道内に逆流する病気で、食道に炎症を起こし、胸の痛みや胸やけの症状が起きたり、酸っぱいと感じたりするものです。

胃の付け根と食道の間には、噴門部と括約筋といわれる筋肉があり、食べ物や胃酸が食道へ逆流しないように閉じる役割をしていますが、これらに異常があると逆流が起こります。

#### どのようにして起こるか

- ・食べ物を飲み込んでいないのに下部食道括約筋がゆるむ。
- ・胃や食道の収縮異常によって起こる。
- ・肥満、妊娠、飲酒や喫煙による。
- ・酸っぱいものやとても辛い物、チョコレート、油っこい物、揚げ物など。

#### 症状は

- ・胸やみぞおちの辺りに痛みや胸やけのような症状があり、場合により喉まで症状が出ることもある。
- ・食事を多く摂った後や前屈みの姿勢、重い物を持ち上げたり、仰向けに寝ると症状が悪化する。
- ・喉や口の中が胆汁のような苦い味や酸っぱい味がする（酸っぱいゲップ）。
- ・喉に固まりがあるように感じる。
- ・飲み込みづらかったり、飲み込むと痛みがある。
- ・慢性的な喉や舌の痛みがあり、朝方特に痛みが増す。
- ・常に喉に痰があり、喉に違和感がある。
- ・ゲップがよく出たり、吐き気がある。
- ・胸に圧迫されるような感じがしたり、消化不良がある。

#### 咽頭と肺の症状は

- ・慢性の声嘎れの症状がある。又は朝方だけ声が嘎れたり、以前に比べて声質が変わる。
- ・咳または夜中にむせる感じがする。・空咳がよく出る。・慢性の咳がある。
- ・喘息の症状が悪化する。



- ・胸が痛い。
- ・肺炎を繰り返す。

### 胃食道逆流症状の診断

上記のような症状があれば診断しますが、体重減少、吐血、黒い便、血便、発熱などの症状がある場合は、他の病気の可能性があります。

### 治療

食道潰瘍の炎症の治療や合併症の予防、生活習慣や行動習慣の改善による治療、投薬治療、内視鏡による治療や手術などを行います。最も簡単な方法は、行動や生活習慣を変えることです。

- ・肥満の方の場合は減量する。肥満の方は腹圧が高く、胃酸が逆流しやすい。
- ・飲酒や喫煙を避ける。
- ・お茶、コーヒー、炭酸飲料、ジュース、とても酸っぱい物、とても辛い物、脂肪の多い食品、チョコレートなどを控える。
- ・十分な食事を摂る。食事は少量を複数回に分けて食べたほうが良い。
- ・あまり締め付けのきつい服を着ない。
- ・夕食時、食べ過ぎないようにし、食後すぐに寝ない。最低でも食後3時間は寝ないようにする。
- ・定期的に運動する。

### 投薬治療

胃酸の量を抑えたり、胃酸を除去して消化器官の働きを高める薬を服用します。現在、胃酸を抑える薬でプロトンポンプ阻害薬は胃酸の分泌をよく抑えることができ、治療効果がすぐに得られます。胃食道逆流症状の患者の約90%は、薬で症状をコントロール出来ることが確認されています。

### 手術による治療

症状の重い患者を対象として行います。手術による治療が必要な患者の割合は10%程度しかありません。治療方法は、内視鏡的噴門形成術、ラジオ波治療、注射/移植治療などがあります。

へ～え？ タイでマッサージ機！？

広報 川地邦仁子

半年ほど前から MAYA の3階フロアにマッサージ機が置かれた。最初見た時には休憩用の椅子だと思った。座ろうと近付くと何か違う・・・お札を入れて何分、と書いてある。20バーツ10分.50バーツ25分.100バーツ50分。最後には下の吹き出し口から風が出てリラックス！と書いてある。背中はコロコロと、もみ玉が上下して動く設定、裸足の足載せ機はブルブルと振動する設定。人の手によるマッサージ大国のタイで何たること！こんなの誰が使うの?!でもでも結構入れ替わり立ち替わり子どもから大人までマッサージ機に座り施術？を受けているのではないか！ちょっと興味。やってみよう～これも経験！

何分にするか悩んだ挙句真ん中をとって50バーツ25分の施術を初体験。お札を入れるとすぐに足裏からの振動が伝わる。なかなかキツイ。背中のもみ玉は上下にクルクル回りながらリズムカルな動きを繰り返す。これはまあまあ。10分経過、足のブルブルが少しキツイ・・・ガマンしてあと10分・・・少し限界・・・でも最後の足裏温風を試したくてガマン。最後の2分前に足裏の機械から温風が出始める?! 温風?!ウソ?! 熱風だよ! 2~3秒でギブアップ。10秒でヤケドする! リラックス風(かぜ)になるかもと期待して何度も足裏を当てるもずっと熱風!感想~体験としては面白かった。反省~10分にしておくべきだった。因みに施術の後遺症として足裏のブルブル感覚が20分程残りそれを取り除こうとしてMAYAの中を上から下まで歩き回り疲れた~!



## 仏誕節に歩いて登った ワット・ドイステープ

広報 徳田 圭子

5月10日は仏誕節。前日の夜中にワット・ドイステープに登るクンドーイの行事に初参加した。深夜1時半に家を出発し、チェンマイ大学前までソンテウに乗って行き、そこから歩きはじめた。大学前はソンテウの乗降客で混雑し、渋滞で排気ガスが充満していたので驚いた。いよいよ山頂までの11kmの道のりを4時間かけて登る予定で歩きだす。道路は山から帰ってくる人々は大勢いたが、これから登っていく人は実にすくない。少々心細い気分だったが、臨時の街灯が道沿いに設置され、色とりどりの光で案内してくれる。

1時間ほど歩くと、看護師が待機する救護所のテントが設けられていて、救急車も頻繁に出動して、少々緊張する。歩いて下山する人たちや、満員のソンテウの後ろのステップにぶら下がっている人などが、ひっきりなしに続いている。もしかしてこの時間から登る私達は最後尾の参詣者かもしれない。道路わきには飲み食いした容器が、ゴミ袋からはみ出し散乱している。ということは、すでに無料の水や食べ物は、これから先残されていないかもと不安になりつつ一步一步歩く。するとお坊さんの座っているテントがあり、私たちを迎えてくれているのかと有難い気持ちで近づくと、そこにはリアルな表情の像が並んでいた。薄暗いので本物かと思ってしまった。歩き始めてからから1時間半。ぽつりぽつりと雨。遠くで雷の音。傘をさして歩き出すとまもなくザーッと降ってきた。ちょうどいい具合に、道端にテントがあるところで、雨宿りをさせてもらった。雨足は強くなる一方で、やむ気配もない。だんだん風も強くなり寒くなってきた。ぐっしょりと雨に濡れた若者は体が冷えてきたのか、しきりに腕をさすっている。それを黙って見過ごすわけにはいかず、首にかけていたタオルをそっと渡した。「ありがとう」と目が話しかけてくれた。顔や腕を拭いていたがそのタオルをどうやって返していいかと迷っている様子がかがえたので、そっと取り返した。なんだか良いことをした気分。そうしているうちに1時間ほどで小雨になり再出発。ちょうど中間地点と思われる見晴らしのいい場所がある。そこから見えるチェンマイの夜景は宝石のように輝いて美しい。一時、心も体も癒された。頂上に近づくにつれて、空も白々と明け、あちらこちらから小鳥のさえずりが聞こえてくる。もうすぐだ、もうすぐだと言いつつも頑張って歩いていると、うれしいことに、道端で甘いミルクコーヒーとクリームを塗ったパンを提供してくれた。施しをしてくれる人の有難さを実感した。最後のお寺の階段は踏ん張りところ、一步一步踏みしめて、やっとワット・ドイステープに到着した。朝の7時前の読経が流れ大勢のお坊さんたちが托鉢の鉢をかかえ耳を傾けている。その時山をかけたのぼってくる風があたりをうっすらと霧でつつみ、幻想的な風景になった。それはここが天に近い場所だということ垣間見た気分させてくれた。下山はソンテウです！ものの25分で下界に着いた。驚いたことに、道に捨てられているゴミの山はボランティアの人たちによって、きれいに掃除されていた。チェンマイの人々にとってかけがえのない大切なドイステープ山だということを改めて感じた。



## アヌポンさんの「タイの習わし」④

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！

### 僧侶との接し方

- ・女性は絶対に僧侶に触れてはならない。近くに座ってもならない。僧侶と擦れ違いそうになったら必ず避けて道を譲る。
- ・僧侶にやたらと親しく話し掛けない。
- ・僧侶より高い位置で、僧侶と話をしてはいけない。
- ・列車やバスなどでは、僧侶に席を譲る（市内バスの乗降口の席、ローカルバスの最前あるいは後部座席は、僧侶の優先席になっているので気を付けましょう）。

タイでは、僧侶は依然として特別な地位にあり、一般人はたとえ外国人といえども、僧侶に対して決して不敬な態度をとってはいけません。

新シリーズ

### 病院の通訳さんへのインタビュー

第1回は、バンコク病院のコーディネーター（通訳）坪原幸江さんです。



……チェンマイに来られて何年ですか？

・ 5年になります。このお勤めは1年ほどですが。

……休日に楽しんでいることは？

・ ショッピングや家族との時間です。

……普通の通訳さんと違って、医学用語が入ってきますが、大変ではありませんか？

・ いつも辞書を持ち歩いています。この6月でようやく1年になります。大変ですが仕事は楽しいです。

……このお仕事をされていて、やりがいを感じるのは、どんな時ですか？

・ 患者さんの満足される様子を拝見した時です。

……CLLの会員に何か一言。

・ 当院の通訳は二人体制です。不在時はバンコクの本院の通訳と電話でやり取りができる24時間対応をしていますので、安心してご利用ください。

また当病院の食事は美味しいと評判ですよ。



### 新入会員のご紹介 自己紹介



たかの かずゆき

高野 一幸 さん

出身地 福岡県 福岡市

これ迄、インド・バングラディッシュ・フィリピン等をボランティアで訪問。タイには約30年前カンボジア難民キャンプを訪問して以来。現在タイ山岳少数民族に係るボランティア活動を計画中。





## ゴルフコンペの成績 5月の結果



第169回 CLL ゴルフコンペは、5月25日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、20名 内ゲスト3名。成績は、下記の通り。

### 次回ゴルフコンペ月例会

- ・日時 6月22(木) 集合 6時45分, スタート 7時00分
- ・場所 ランナーゴルフ場

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	富谷 泰生	50	53	103	31	72
準優勝	大澤 米子	47	56	103	30	73
3位	石井 重一	55	54	109	36	73



ベスグロ 平岡 清典 さん (OUT 38, IN 37, GS 75)

優勝 富谷 泰生 さん



## 2017年 6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	大石 好高 (パソコン相談)	第1例会 13:30~ オーキッドホテル2F
4	5	6	7	8	9	10
	小森谷 孝夫 (広報会議)	広津 義夫 (パソコン相談)	花岡 榮 (タイ語教室)	鈴木 康司 (ビザ・カード保険)	勝川 正美	
11	12	13	14	15	16	17
	西川 洋太郎 (広報会議)	川合 俊弘	徳田 圭子 (タイ語教室)	小池 裕太郎	川地 邦仁子	第2例会 13:30~ オーキッドホテル2F
18	19	20	21	22	23	24
	木村 正勝 (生活全般相談) (広報会議)	河野 明子	庄司 邦忠 (タイ語教室)	樋口 玲子 月例ゴルフコンペ	佐原 勝美 (パソコン相談)	
25	26	27	28	29	30	
	内藤 久義 (iPhone,スマホ相談) (広報会議)	高萩 政明	井野 一郎 (タイ語教室)	山本 勝也 (カード保険相談)	石井 重一	

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6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	6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。

### 6月・7月例会の講演内容等の予告

《第1例会》6月3日（土）講師：赤木 博 “タイのイチゴを甘くした日本人”  
講演：「イチゴの品種改良について」

《第2例会》6月17日（土）講師：佐原 勝美  
講演：「銀行情報」その他

《7月第1例会》7月1日（土）講師：澤田 信子氏（神奈川県立保健福祉大学 名誉教授）  
講演：「日本の介護制度」

- 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
- ツーリストボリス 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 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  
ワンペンさん(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 052-089888  
日本人コーディネーター  
坪原幸江さん直通 095-8682896  
受付時間 月～水・土・日 8:00～17:00  
木・金 9:00～15:00