



CLLクラブ会報 2019年4月号

Vol.189 発行日 2019年4月1日
チェンマイロングステイライフクラブ
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-thai.jp.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。

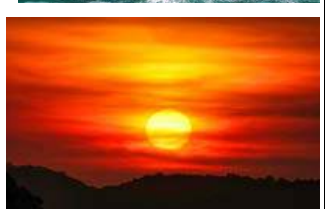
自然を楽しむ会 クラビの旅

会員 佐原 和子

3月5日、出発は珍しく午後便、チェンマイ空港 16時05分発のフライトは約1時間40分でクラビ空港に到着。迎えに来てくれたチャーターバス、これがすごいリズム。車内の装飾も良く、シート座り心地OKでおまけに運転手の方がイケメン。アロハの挨拶、生暖かい心地よい風、以前ハワイを訪れた時の事を思い出した。車は40分位走り、ワンサーイ・シーフードレストランにて、夕暮れの海を見ながら美味しい海鮮料理を頂いた。その後、センタラ・アンダデウィーリゾートホテルにチェックイン。

3月6日、朝8時にホテル出発、車で20分棧橋へ。一艘まるごとチャーターの私達だけの、素敵なスピードボートに乗り換え、アンダマン海へいざクルージング。石原裕次郎はたまた加山雄三になった気分？100を超える離島が点在している景観を眺めながらホン島（タイ語で部屋を意味している小部屋のように入りくんだ、ビーチやラグーンが多数ある）を目指して進むこと40分、途中パクビア島に立ち寄る。小じんまりした島で船着き場がなく、ゴムボートで上陸、透明度抜群のビーチ、崩れた岩が名物のようです。ファランの坊や、海初デビューか大喜び。次のラディン島はツアーのロングテール船が押し寄せ、かなりの混雑。私達は立ち寄らなかった。本島の裏側に面した場所「ラグーン」入口は波の高さによって、船が入っていけない事もあるとか。私達はゴムボートで入り江の中へ、緑碧の海水、岩山に囲まれて静かな部屋にいる感じです。さあ豪華なボートでランチタイムです。海老、鳥、野菜フルーツと石灰岩の岩山に囲まれた絶景を満喫した。最後のホン島に到着、ここはタイ国立公園。棧橋に着くと背後の巨大な岸壁に圧倒された。さらに進むと弓状に長く続く碧い海と白砂ビーチが現れ、綺麗、シュノーケリングが楽しい。凄い勢いで黄色に黒のシマシマ魚が集まってきます。つかれたらすぐぐっすり。時間を忘れ遊泳を楽しみ、大満足のホン島を後にした。ホテルに戻り夕食まで2時間弱の休息があり、大きなプールで泳ぐこと1時間、多くのファラン客で賑わっていた。アオナンビーチに沈むサンセットを眺めながらの素敵な夕食。レアグリルレストランは、岩山を切り開いた小高い山の上であり、素晴らしい景色、豪華な料理に楽しいひと時を過ごした。

3月7日、ホテル9時出発。南国の旅らしくゆったりと出来た。チャオファビアからボートに乗りマングローブ原生林の生い茂る川を進むこと15分、カオカナップナムの洞窟へ。第二次大戦時、日本軍が駐留したと言われる大きな洞窟は神秘的。ほかの洞窟でも、原始人の骨が見つかる。きっとここにも古代人が住んでいたに違いないと思わせる雰囲気。マングローブ水路を突き進みクラビ川対岸の、クラン島のいけす付きレストランに上陸、こちらで昼食、大きなカニ付き料理を頂く。ローカルな島内をバイクリアカーで散策、ロングテール船の制作工程の説明、ローケツ染の体験などを楽しんだ。又、コラン島はホームステイの異文化体験ツアーもあるそうです。久しぶりの南国の海、美味しい海鮮料理。ゆったりとした大満足の旅でした。



<2019年3月2日(土) 第一月例会>

場所：チェンマイ・オーキッド・ホテル 2F

代表挨拶：佐原代表

3月に入りタイも暑季になりました。暑さ対策、煙害にも注意してください。
日本は「ニホン」「ニッポン」どちらが正しい？
サルコペニア（骨格筋量の低下）予防体操を続けていますか？

講演：「私の人生とチェンマイ」

講師：大山 八三郎氏

講義内容：1958年から30年に渡ってチェンマイに居住し、当時日本で不足していた漆を輸出する。また理想を実現するための会社チェンマイハンディクラフト社を創設し漆器、陶器、和紙、手織物など工芸品を振興した。
大山八三郎氏の考え方の根源には、子どものころの母親の教えである「人に嘘をつかない」その一言が生涯彼を支えたようだ。現在も日本の未来を見据え、憂いと希望を持って過ごしている、83才の大山八三郎氏の素晴らしい講演でした。



各部報告：・90日申請（TM47）は、パスポートと申請用紙だけで出来ました。（3月時点で）

・サーファンサンティパーブ財団へ3,000バーツ寄付

事務局：・会員動向 個人会員123名 法人会員7社

・月例会参加者 61名（ビジター 7名含む）



<2019年3月16日(土) 第二月例会>

場所：チェンマイ・オーキッド・ホテル 2F

代表挨拶：佐原代表

チェンマイの今朝の空気質指数（Air Quality Index (AQI)）が258に上昇、高齢者は全ての屋外活動を中止する必要があるとの警告が出ています。

10日にエチオピア航空のボーイング737MAX8の墜落事故で、乗客乗員157人全員が死亡。タイではタイ・ライオン・エアが737MAXを3機保有しているとのことです。
スマホの使い過ぎに注意してください。

参考：URL <https://aqicn.org/city/chiangmai/jp/m/>

講演：「日泰異文化」

講師：長田 タッサワン さん

講義内容：タイのことわざ「川に魚、田に米」があり、食べ物に困らないとの意味です。お腹が満たされていることは、タイ人の明るく、冗談好きで、思いやりのある心に余裕が伺えます。日本人とタイ人の常識の違いの話では、日本の漫才で頭を叩くものを見てカルチャーショックを受けたそうです。タイでは頭は尊いものだからです。タイ人の性格を良く知る表現として、マイペンライの言葉があります。訳は様々で、どう致しまして、大丈夫、気にしない、しょうがない、何とかなる、心配は要らない、など大変便利な言葉です。



各部報告

- ・自然を楽しむ会リーダー榎本氏より年間計画の発表がありました。
- ・庄司さんより「ジャパン レール パス」について説明がありました。詳細をお聞きになりたい方は直接お訊ね下さい
- ・新入会員の自己紹介 太田久昭さん 大石正恵さん。

事務局

- ・会員動向 個人会員 124名 法人会員 7社

- ・月例会出席者 43名（ビジター 4名）

第14回北部タイ大学生日本語スピーチ コンテスト

広報 佐原 勝美

2月23日（土）第14回北部タイ大学生日本語スピーチコンテストが主催：タイ王国元日本留学生協会北部支部・チェンマイ総領事館共催により開催されました。今年のスピーチコンテストには、北部タイの大学に所属する学生の内、原稿審査を通過した20名が出場し、スピーチを披露しました。



20名の選考には、当会の鈴木顧問があたりました。

スピーチの時間制限は5分間、テーマは自由。「マイペンライ」、「一度きりの人生」、「異文化を超える友情」等がスピーチされ、的確な発音・イントネーションで表情豊かに語る熱のこもったスピーチに、会場は盛り上がりました。

優勝したのはラーチャパット大学のチャヤーナン・デートラッチャヤーさん。

「言い換えの魔法」。

家族からのサポートは受けず、学費や生活費はすべて自分で働いて支払っていて「障害」を「機会」だと思い、前向きに頑張ってきたとの事。チャヤーナンさんには、上智大学より、同大学への1年間留学の特典（授業料免除、往復航空券・生活支援金支給）が授与されました。

CLLからも、日本語を学ぶ学生を応援のため、受賞者に賞品を授与しております。

今年は、日本（大阪）の会社のブランド品でAnelloと言うタイの若者にも人気のバッグを、発表の姿勢や態度が審査委員の印象に残った賞として、今後の勉学の励みにして欲しいと言う願いを込めて送りました。

この様な催しを通じて日タイ親善のお役に立てたのならばこんなに嬉しいことはありません。



日タイ親善第 12 回ボーリング大会結果報告

会員 木村 健二

3月3日 ガートスアングーオショッピングセンター（セントラルデパート）
ボーリング場（Bully Bowl）



ボーリング大会には八木夫妻、八巻夫妻、そして徳田さんと私がペアを組んで参加させて頂き、何十年振りかにボーリングをしました。日本人とタイ人同数くらいで合計約 70 名の参加者でした。お子さんを連れて家族で参加されている方々も多く、大変なごやかな雰囲気競技が始まりました。3ゲーム行うというので体力が続くか心配したのですが、大会特別ルールでは 1 投で 1 フレームが終わります。また倒

れたピンの数が偶数ならストライク、奇数ならスペアーになると言う驚くべき特別ルールです。特別ルールに助けられて、なんと男性の部で私が 625 点で優勝してしまいました。この時ばかりは人生何が起こるか分からない。長生きはするものだと感じた次第です。

盆踊り

文化部 徳田 圭子

早稲田日本語学校にて 3 月 18 日、22 日の両日、ボランティアに行つて来ました。CLL メンバー 4 名の私達も初めて踊る「北海子ども盆踊り」です。4 名共踊り好きのおかげか、一度の練習で息も合い覚えも早かったです。子供達との練習も大成功でした。22 日には、櫓も出来ており、在住者クラブの餅つきキャラバン隊の面々もいらして、焼きそば、おでん、流しそうめん、ジュースの屋台もあって、日本の盆踊り風景さながらの会場でした。早稲田の校長先生から 10 日間のカリキュラムの修了証をいただき、写真に収まった浴衣姿の子供達は、皆とてもかわいかったです。私達は花笠音頭も披露しました。何年か前に三人の王様広場で練り踊った、あの懐かしい花笠音頭です。あれから何年。花笠も赤いたすきもあの頃のまま残っています。残っていないのは、歳月だけが過ぎてしまった現在進行形の私達の年齢。もう一度、活気に満ちた CLL の花笠音頭の再来を夢見るのは私だけでしょうか。



サルコペニアを知ろう

香川大学教育学部 宮本賢作准教授

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指す。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指す。サルコペニアという用語は、Irwin Rosenberg によって生み出された造語で、ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco:サルコ)」と喪失を表す「penia(ペニア)」を合わせた言葉である。

またサルコペニアは、加齢が原因で起こる「一次性サルコペニア」と加齢以外にも原因がある「二次性サルコペニア」とに分類される。

加齢以外にも、以下のように日常生活動作や疾患、栄養状態によっても起こる。

- ・寝たきりの生活や活動性が低下することによって起こる廃用によるもの
- ・癌や虚血性心不全、末期腎不全、内分泌疾患などの疾患によるもの
- ・栄養の吸収不良、消化管疾患や薬の副作用による食欲不振、エネルギー・タンパク質の摂取不足によるもの

サルコペニアの診断として1.握力、2.歩行速度、3.筋肉量の3つの測定結果による基準が用いられている。握力は男性が26Kg未満、女性が18Kg未満、歩行速度は0.8m/秒、筋肉量は男性が7Kg/m²未満、女性5.7Kg/m²未満の場合、サルコペニアと診断される。

またサルコペニアに似た概念にロコモティブシンドローム、フレイル（虚弱）がある。サルコペニアは筋肉についての病態を示すがロコモティブシンドロームは筋肉を含むその他骨、関節など

の運動器に関する病態であるため、サルコペニアはロコモティブシンドロームの一部として認識されている。またさらに大きな概念としてのフレイルについてはサルコペニアやロコモティブシンドロームなどの運動機能だけでなく、認知症などの記憶判断や、閉じこもりや貧困などの社会的自立も含んだ概念となっている。

サルコペニアの予防及び治療は基本的に運動と栄養が重要である。加齢によって骨格筋の筋線維の減少や筋線維を支配している運動ニューロンの減少、運動を伝える神経の機能低下などが起こることから、筋肉量を増やし、筋力や身体能力を改善するためにはレジスタンス運動（筋トレ）と低強度の有酸素運動が効果的とされている。また、骨格筋量、筋力、身体機能は、たんぱく質の摂取量に深く関係しており、たんぱく質の摂取が重要である。高齢者では、若年者に比べてたんぱく質合成によって筋肉を成長させる働きが弱いため、1日の骨格筋でのたんぱく質合成を維持するためには毎食、良質なたんぱく質を25~30g（1日あたり75~90g）摂取する必要がある。ただし、過度なたんぱく質摂取は腎障害のリスクを高めるため、腎機能の低下がみられる高齢者は医師や管理栄養士への相談が必要である。健康寿命の延伸のためにもサルコペニアを予防することは重要であるため、フラステン（10分）を意識し、日常的に身体活動量を増やすことを目指して運動を積極的に行うことが推奨されている。

川崎医療福祉大学

カサイ大学

ออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

サルコペニア予防運動

①

②

③

ทำท่า: 10 ครั้ง ต่อ 1 รอบ และทำ 3 รอบ ต่อวัน

1เซต10回1日3เซต

新入会員のご紹介 自己紹介



チェンマイ在住4年目になります。定例会にはビジターとして数回参加しましたが、温泉同好会が発足した事を知り、入会をきめました。よろしくお願いします。



大石 正恵さん



太田 久昭さん

ロングステイにあこがれて、ことし初めてチェンマイに来ました。趣味はゲートボール、ミニテニスですがゴルフ囲碁が上手になりたいと思っています。よろしくお願いします。

インタビュー



常磐大学から教員や栄養士を目指す学生が6名と飯野令子 人間科学部コミュニケーション学科准教授がチェンマイに研修に来られました。提携校のラチャパット大学より河合先生と学生1名が参加しチュラロンコン大学からも2名の学生が、卒業論文研究としてインタビューに来ました。

CLLからは世話人が出席しました。インタビュー内容は

チェンマイの住みやすい所や住み難い所を中心に質問がありました。ロングステイをするにあたりどのようにして情報を得ましたか？チェンマイで日常楽しんでいる事は？問題となる様なことはありませんか？などインタビューを受けました。



左：常磐大学

右：チュラロンコン大学

CLL ゴルフコンペ 3月の結果



第189回ゴルフコンペは、3月28日ランナーゴルフ場で開催されました。参加者合計は、15名内ゲスト0名。成績は下記の通りです。



次回の予告 4月25日(木) 6:40集合 7:00 OUT スタート
ランナーゴルフ場にて行います。

順位	氏名	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	槻木 良久	45	45	90	20	70
準優勝	松本 邦雄	46	44	90	18	72
3位	鈴木 通弘	48	45	93	19	74
ベストグロ	平岡 清典	44	45	89		



優勝 槻木さん

ソングラン開催日のお知らせ

今年のソングランは4/13,14,15,16で開催されます。



2019年4月 相談コーナー当番

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	樋口 玲子 (広報会議)	木村 正勝 (生活全般相談)	佐原 勝美 (タイ語勉強会)	広瀬 洋子	大石 好高 (パソコン相談)	第1例会 13:30~ オキッドホテル 2F
7	8	9	10	11	12	13
	徳田 圭子 (広報会議)	鈴木 康司 (ビザ相談)	小池 裕太郎 (タイ語勉強会)	木村 健二	榎野 昭一	
14	15	16	17	18	19	20
	休日 (広報会議)	休日	槻木 良久 (タイ語勉強会)	勝川 正美	広津 義夫	第2例会 13:30~ オキッドホテル 2F
21	22	23	24	25	26	27
	木村 隆之 (広報会議)	埴 勉	小池 裕太郎 (タイ語勉強会)	小貫 憲 月例ゴルフコンペ	石井 重一	
28	29	30				
	鈴木 幸子 (広報会議)	川合 俊弘				

(注) 上記の担当は相談員の都合で変更されることがあります。赤字は専門相談員と内容を示します。
パソコン相談、iPhone・スマホ相談は初心者相談のみ受け付けます。

2019年4月度 CLL 行事予定表

広報部編集会議	毎週月曜日	14:00 ~ 15:30	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 入門 16:00 ~ 17:20	CLL 事務所
英語同好会	毎週木曜日	16:00 ~ 17:30	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
フォト同好会	毎週木曜日	10:00 ~ 12:00	CLL 事務所
囲碁将棋同好会	毎週金曜日	13:00 ~ 17:00	CLL 事務所
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
カラオケ同好会	第1・第3土曜日	17:00 ~ 20:00	CLL 事務所
コーラス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 12:30	CLL 事務所
ゴルフコンペ月例会	4月25日(木)	集合 6:40 スタート 7:00	ランナーゴルフ場
温泉同好会	月1回(不定期)	(未定)	タイ国内の近隣温泉

※<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、小貫憲世話人にメールあるいは電話でお申込み下さい。

4月 月例会の講演内容の予告

<4月第1月例会> 4月6日(土)

講演: アメリカ・キューバ紀行

講師: 鈴木 康司氏



<4月第2月例会> 4月20日(土)

講演: 「義肢財団の活動状況紹介」

講師: 國吉 晃代 義肢装具士

- ・在チェンマイ日本国総領事館 052-012500
- ・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 **1669**
- ・日本語対応メータータクシー
ピアさん 081-8856547
- ・チェンマイ大学医学部附属
シ・パット・メディカルセンター
メイさん 053-936504
061-265-1515
(タイ人の日本語通訳)
受付時間 月～金 8:00～16:00
- ・マコーミック病院
ペーンさん 053-277510
(タイ人の日本語通訳) 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 053-999777
野澤潤さん(日本人の日本語通訳) 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(日本語) 052-089888
又は救急電話 17190
日本語コーディネーターキム・サニーさん
受付時間 月～水・土・日 8:00～17:00
木・金 9:00～15:00

