



CLLクラブ会報 2019年9月号

Vol.194 発行日 2019年9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-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。

自然を楽しむ会 スコータイ・ミニライト & サウンド・ショーに参加して

会員 榎本 隆男

8月10（土）・11（日）日の2日間、総勢11名の標記旅行に参加して、とても楽しいひと時を過ごすことが出来ましたことご報告致します。

先ず10日のメインテーマであるミニライト&サウンドショーが遺跡公園にて行なわれる為、この時期雨が心配でした。しかし参加者の皆さんの日頃の行いのお陰でとても素晴らしい天候に恵まれ、月も照らしてくれる中、約1時間のショーを楽しむ事が出来ました。思ったよりも大規模（失礼？）で、総勢70名以上の出演があったのでは？遺跡をバックにスコータイ誕生の歴史ドラマから始まり、素敵なダンス、最後には美しい打上げ花火とコムロイまで。魅了された時を過ごす事が出来ました。

翌日11日は、遺跡公園をアヌポンさんの名（迷？）解説を聞きながら観光です。全員自転車に乗っての観光でしたが、無事故でよかった！（私が一番ふらついているようでした）多くの方同様、私も過去に個人でここを観光したことがあります。しかし遺跡の作られた時代の背景、エピソード等の解説を聞きながら観光すると、前の観光時とは全く違った印象を持つことが出来ました。改めてガイドの大切さを再確認した次第です。

ただ、例えば、国名をシャム（日本での読み方、西欧ではサイアム）の呼び方から現在のタイへの変更が1939年になされたということを初めて教えて貰ったのはよいのですが、何故、タイと言う国名になったか、それは、アユタヤからバンコクまでずっと、タイらだったから・・・という迷解説は、ちょっと暑さが一挙に引く思いでした（笑）そんなジョークを交えながらのガイドを楽しみながら観光を終え、一路チェンマイの帰路についた次第です。

もう一つ、今回とても嬉しかったのは、参加された皆さんと楽しい食事を昼・夜・朝・昼と、4回も行えたこと。やはり食事は賑々しく、が一番ですね。この場をお借りしてアヌポンさん始め、旅行にご参加の皆さんに改めて御礼申し上げます。本当にありがとうございました！！



自然を楽しむ会 キャンドル・フェスティバル (ロウソク祭り)

会員 井藤 正治

- 期 間 2019年7月16 ~18日 2泊3日。
- メンバー CLL 会員 9名。
- 旅行の行程と交通機関
チェンマイ ~ コーンケー 往復、LCC エアアジア 中型機 利用
コーンケー ~ウボン・ラーチャターニー 往復と全ての観光地は
トヨタのワンボックスカー 11人乗りで移動。

○ パレードの内容

毎年7月、ウボン・ラーチャターニーでは全ての仏教僧が寺院から外出禁止となる、地元の郷土職人たちは寺院に寄贈される蜜蝋キャンドルの工芸品を制作、お祭り期間中は大小様々なサイズや形の精密な彫刻が施された「山車」が制作されます。
年1回の今年は118回目になる、歴史あるイベントです。



7/17少し雨が降っていましたがパレードは凄い熱気で開始されました。ミスの女性3名が登場。綺麗ですね。観客も人々で溢れ、写真を写せる前列には行けず後ろからの撮影で疲れしました。



地元のウボン・タイ南部・国境のカンボジア・ラオス遠くはブータン王国がパレードに参加。各地域ごとに独特な衣装、頭髪、化粧、踊りが統一、練習の成果、子供から大人まで楽しそうにパレードに出場していました。



繊細に造られた作品、どの山車も見事でした。ウボン30台+タイ南部20台=50台がパレードに参加。けん引していた車はクボタの耕運機が活躍してましたよ。ゆっくり「山車」を引っ張るのでクボタが良いらしい！

○ 観 光



* コーンケー
ン
ワット トウン
セッティ



* コーン
ケー
ン
ワット
プラタート
ノーンウエーン

仏教の日で休日でもあり家族、親族一同、友人達など、参拝客でいっぱいでした。

○ 終わりに

会員の皆さま方とホテル、バス、観光先で少人数でもあり打ち解けて雑談が出来、親しくなりました。ホテルも4星クラス、食事も北京ダック（中華）、ベトナム、タイ料理など、美味しくて満足、有意義な3日間でした。
お世話頂いた アヌポンさん ありがとうございました。

<2019年8月3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： バーツ高はしばらく継続すると見られます。漁業資源確保に私達が出来る事は、多品種少量消費です。健康不安も出てきますが、ロングステイを楽しみましょう。

講演： 「シベリア鉄道とロシア他8カ国の旅を終えて（前編）」
13都市・60日間に会った人たちとのハプニング

講師： 高萩 政明氏 他3名

講義内容： 旅の内訳、総費用等々、旅の心得として、ビザ取得、スマホの活用（翻訳機としての利用、SIMカードの現地購入）、両替方法等々、特に航空券関係で Air Baltic 航空ではオンラインチェックインしないと35ユーロの手数料が取られるという話が印象的でした。注意しましょう。

次回は9月第2月例会、9月21日(土)
写真を中心に講演していただきます。



各部報告 ・ 「ベリーモバイル スマホ相談セミナー」
が9月20日に開催されるので事前に質問事項提出していただきたい。

事務局： ・ 会員動向 個人会員130名 法人会員10社
・ 月例会参加者 58名（ビジター 12名含む）

<2019年8月17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： 戦没者慰霊祭のバーンガート会場に出席しました。出席者は、ムーンサン会場 120名、バンガート会場 85名。この地で平和の尊さを語り継ぐ努力を重ねることは、この地に住む我々日本人の義務であると考えます。

講演： 「チェンマイ大学居候10年と今日」

講師： 佐藤信孝氏 チェンマイ大学客員教授

講義内容：

近年、世界の年間人口増加率は8,000万人ともいわれ近い将来、食料難に見舞われる可能性が大きい。
日本では減反に政府より補助金が、タイでは休耕地には宅地なみの税金が課税される。休耕地の有効活用が望まれる。
これからは、益々計画農業機械化、ロボットの活用
アセアン諸国との協力農業。などのお話がありました。



各部報告 ・ 健康診断開催のお知らせがありました。
・ アヌポンさんより8月の自然を楽しむ会（山岳民族博物館及び義肢財団訪問）の説明がありました。
・ 9月20日ベリーモバイル スマホ相談セミナー開催

事務局 ・ 会員動向 個人会員 131名 法人会員 10社
・ 月例会出席者 46名（ビジター 7名含む）

AI 時代の高齢者介護の講演

会員 徳田 圭子

7月4日（木）9:15～10:30 ランナーエキスポ（チェンマイ国際イベントセンター）にて東京新宿メディカル JCHO センターの溝尾明氏による講演が行われ続いて無料健康相談が 12:00 まで行われた。

今、人口の増加率が、少子高齢化によって大きく変化している。80 歳では 8 つの病気を持つようになると言われ、そこに認知症が加わり介護が必要となる。よって医療費は高くなる。20～30 年前から病院ではチーム治療による治療が行われている。専門医や様々な職種がかかわり、サポートして行く。これから 20 年後は 100 万人の患者が家で看取られなければならない状況にあり、よって在宅医療による訪問看護・介護が増加する。2000 年頃からイギリスでは認知症対策が開始されたが、日本は遅れて 2015 年から開始。Hnmanitude（ヒューマニチュード）といって、認知症患者に対するケアの手法の一つが紹介されました。子供のケアと同様に、眼を見て話す、体に触れる、立って歩いてもらう…を基本にしたコミュニケーションをとることで認知症の軽減になります。この Hnmanitude と人工知能 AI の両方を使って、これから未来の医療が行われていきます。しかし、やはり健康であることが重要です。健康寿命を延ばすには、

1. 運動
2. 社会とのつながり
3. 食事

それに加え、

1. メイクアップセラピー（化粧）
2. TV 視聴時間を減らす（時間が多いほど記憶が落ちてゆくので 2～3 時間以内にしましょう）
3. ボランティア（人のためになることをすると認知症になりにくい）
4. 目的を兼ねたりハビリを行う（バリアフリーの旅行が増えているのでバリアフリーの旅行を勧めます）皆での食事、夫婦で次はどこへ行こうかと話し合うと前向きになれる。自分は若いと思っている人は長生きする。

なんといっても生きがいを持つことが一番大事です。自助努力も必要ですし、病気を治すことも大切ですが、政府、地域が高齢者を支えることが一番大事と考えています。



ペットボトルの収集にご協力願います

会員 下川 美枝子

チェンマイには義足を必要とする人のための『タイ義肢財団』という慈善団体があるのをご存知ですか？

かねてより CLL では使用済みストッキングを収集し届けて協力をしていましたが、現在は空の 1.5 リットルのペットボトルも必要としています。

ペットボトルを半分に分けて、下半分は複数の液体材料を混ぜ合わせるために、上半分は材料を注ぐための“じょうご”代わりとして必要とのことです。

CLL 事務所に収集場所を準備しますので、ご家庭で使い終わったペットボトルがありましたら収集にご協力ください。水のペットボトル 1.5 リットルの物が最適です。（つぶさずにそのまま）

また、アイスコーヒーや生ジュースの使用済みのカップも OK です。

なお、例会時にも収集しますので、かさばって申し訳ありませんがどうぞご持参ください。

不明な点がありましたら世話人 槻木、下川までお尋ねください

新入会員のご紹介 自己紹介



Welcome
to CLL



小林 憲二さん 出身地 愛媛県 松山市

チェンマイに来て7年目になりました。2年前タイ人女性と結婚してお好み焼きの店をひらいてはや1年半になりました。あと幾年出来るか、頑張っけてゆきたいと思っています。



足立 由利子さん 出身地 東京都 渋谷区

年に2度タイ 日本間を往復するシーズンステイヤーです。街の看板が読めたらいいなと思っていたところ、友人の紹介でタイ語同好会を知り入会させていただきました。よろしくお願いたします。

日本人戦没者慰霊祭

会員 佐原勝美

遠路このバンガード会場までお越しいただいた方々、「戦没者慰霊祭実行委員会」の皆様、大変ご苦労様でございます。

今年は終戦から74年目となり、令和を迎え、日本で戦争があった時代はますます遠くなりましたが、今私たちが当たり前のように受けている平和と繁栄は、戦禍の中で亡くなられた多くの方々の犠牲の上に築かれていることを、決して忘れてはなりません。

ここバンガードに眠られる1万8千名と言われる多くの日本軍兵士の方々は無謀なインパール作戦により傷つき、病に倒れて亡くなられた方々です。心からお慰め致しますとともに、当時皆様方に心やさしく接していただいたタイの皆様にあらためてお礼申し上げます。

本日は、この地に眠られる日本軍兵士の皆様の御冥福をお祈りいたしますとともに、この地で平和の尊さを語り継ぐ努力を重ねることは、この地に住む我々日本人の義務であると考えます。



会員 小貫 憲

私はチェンマイのムーンサン寺院の戦没者慰霊祭に出席してきました。慰霊祭は、NHK衛星放送全国戦没者追悼式の国歌斉唱、黙禱と合わせて同時進行します。その後はムーンサン寺院の僧侶による読経・慰霊碑への献花・焼香と続き、主席領事の追悼の辞で終了しました。

今年は、日本人、タイ人、通訳のチェンマイ大学生等の約130名が出席していました。チェンマイには、多くの日本人がやってきましたが、戦後74年が経過して、平和な時代が続き、世代も変わり、参拝される方は少なくなっており、残念な事と思います。

実行委員会の皆様は、先の大戦の惨禍がこの地にあったことを風化させまいと頑張っておられます。

帰宅途中、親も含めてつらい時代を生きた人々を思い、なんとも感慨深い気持ちになりました。



4 団体合同健康診断実施のお知らせ

会員 小貫 憲

下記の通り 2019 年度健康診断を実施いたします。

1) 健康診断実施期間

2019年9月30日(月)から11月29日(金)まで。

2) 申込締切日

10月に受診する場合は9月第2月例会の9月21日(土)

11月に受診する場合は10月第2月例会の10月19日(土)

内容説明と申込書配布は、9月の第1例会と10月の第1例会で行います。

3) 健康診断実施病院

シリパット病院とランナー病院で実施しますので、どちらか選んで下さい。

4) 検査項目

一般検査項目 別紙申込書を参照してください。

オプション検査項目 別紙申込書を参照してください。

5) 料金及び支払方法

① 料金 シリパット病院 一般検診 男性 4,400 バーツ 女性 4,000 バーツ
オプション検査は別料金です。

ランナー病院 一般検診 男性 4,830 バーツ 女性 4,270 バーツ
オプション検査は別料金です

② 支払方法

検査当日病院での受付時にお支払い下さい。

カード支払いは可能と思いますが受付で確認して下さい。

6) 日本語通訳

シリパット病院は永江さんが退職してメイさん1人となり、通訳の予約があり、検診に立ち会う日が限定されますので、立会い可能日を下記日程表にて確認して下さい。

ランナー病院は、野沢さん1人なので、通訳を必要とする緊急患者があった時はそちらを優先しますので、立会い出来ない事もあります。

土曜日、日曜日を受診出来ませんが、日本語通訳の立会いはありません。

両病院の土曜日は、企業勤務者の健康診断で混み合います。

検診結果は英文で個人宛に送付されますが、日本語での結果が必要な場合は別途翻訳料500 バーツ必要になります。

連絡先；CLL 世話人 小貫憲

電話：094-957-8345

シリパット病院日本語通訳メイさんの日程表

Oct							Nov						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

色印は通訳予約が既に有り、立ち会い出来ない日です。

CLL ゴルフコンペ 8月の結果



第194回ゴルフコンペは、8月22日ランナーゴルフ場で開催されました。参加者合計は、17名内ゲスト0名。成績は下記の通りです。



順位	氏名	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	花岡 栄	37	41	78	3	75
準優勝	八木 充	51	54	105	27	78
3位	高橋 昇	55	53	108	28	80
ベストスコア	花岡 栄	37	41	78		



次回の予告 9月26日(木) 6:40集合 7:00 OUT スタート 優勝 花岡 栄 さん
ランナーゴルフ場にて行います。

ベリーモバイル スマホ相談セミナーの開催

会員 木村 健二

- 開催日時 9月20日(金曜日) 13時～15時
- 開催場所 CLL事務所
- 参加要綱 CLL会員(定員20名程度まで)
- セミナー内容 *LINEの使い方及び各種設定の注意事項など
*Googleマップの使い方(お気に入り場所の登録、アカウント登録)
- 連絡先 事務局(槻木、木村)



セミナー終了後 個別相談の時間を設けますので個人的に聞きたい事が有る方も是非お越し下さい。

2019年9月 相談コーナー当番

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	塙 勉	鈴木 康司 (ピザ相談)	高萩 政明 (タイ語勉強会)	広瀬 洋子	大石 好高 (パソコン相談)	第1月例会 13:30～
8	9	10	11	12	13	14
	佐原 勝美 (広報会議)	下川 美枝子	花岡 栄 (タイ語勉強会)	勝川 正美	榎野 昭一	
15	16	17	18	19	20	21
	徳田 圭子 (広報会議)	川地 邦仁子	小池 裕太郎 (ピザ相談) (タイ語勉強会)	河野 明子	石井 重一	第2月例会 13:30～
22	23	24	25	26	27	28
	木村 正勝 (生活全般相談) (広報会議)	樋口 玲子	槻木 良久 (タイ語勉強会)	小貫 憲 月例ゴルフコンペ	小森谷 孝夫 (ピザ相談)	
29	30					
	木村 健二 (広報会議)					

(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9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	9月26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	9月5日(木)	集合 8:30	サンカンペーン温泉

※<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。

9月 月例会の講演内容の予告

<9月第1月例会> 9月7日(土) 13:30~

講演1:「ポーランドってどんな国、これまでの勤務経験から」

講師:松本 洋氏 在チェンマイ日本国総領事

講演2:「ビザガイドブックの改定内容説明」

講師:CLL 鈴木 康司氏

<9月第2月例会> 9月21日(土) 13:30~

講演:「シベリア鉄道とロシア他8カ国の旅を終えて(写真 後編)」

講師:CLL 高萩 政明氏



- ・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
(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
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 052-134777
野澤潤さん(日本人の日本語通訳)
- ・チェンマイラム病院 081-5950055
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
内線 777
金森亮太さん 095-134-6189
松村優子さん 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

