



CLL クラブ会報 2020 年 2 月号

Vol.199 発行日 2020 年 2 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>
 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。

世話人代表就任にあたって

世話人代表 槻木 良久



日本が急成長を遂げた時代を過ぎて、更に成長するために 1990 年代は日本の企業は賃金の安いアジア地域に工場進出しました。私の会社もその様な企業との取引を継続するため出張ベースで韓国、中国、香港、台湾、フィリピン、シンガポール、マレーシアなどの海外進出企業を訪問していました。当然のことながら訪問先では仕事の話以外に生活環境についても聞いたりしている内に、リタイア後はロングステイすることを考え始め、チェンマイには来たことがなかったのですがロングステイ環境は世界で一番と判断し、定年を迎えた翌月からここチェンマイでロングステイを開始しました。

インターネットで CLL の存在は知っていたので、真っ先に情報入手のため CLL を訪問、チェンマイの生の情報を得ることが出来ました。その時の世話人や相談員の方には大変お世話になり感謝しています。今度は恩返しする番が回ってきました。

CLL は創設 18 年目を迎えましたが、日本では 65 歳から 70 歳へと定年延長化が進み海外でのロングステイが難しくなってチェンマイのロングステイヤーは減少傾向と聞いています。CLL は平均年齢が約 72 歳と高齢化していますが、日本の同年代の方と比べても健康であることが色々な調査で解っており、更に健康で楽しい生活が送れる様、毎月 2 回実施の月例会や、各種同好会を充実させ、魅力ある CLL をめざして行きたいと思っています。

皆様の役に立つ情報があれば、是非共有していきたいと思えます。CLL のホームページには「掲示板」がありますので有効活用して下さい。会報や一斉メールも活用していきます。

チェンマイで色々な情報を入手し、親睦を深め、楽しい生活が送れることを期待して CLL に入会された方は多いと思えます。他人に不快感を与える言動は慎みましょう。

微力ながら在チェンマイ日本国総領事館や他の日系団体と連携し、世話人会 OneTeam で取り組んでいきたいと思えますので、皆様のご協力を宜しくお願い致します。

2020 年度 CLL クラブ世話人会 担当業務

担当業務	世話人名	副世話人名
世話人代表	槻木 良久	/
世話人副代表	木村 健二	
事務局	木村 健二	石塚 康紀
	小野寺 明久	
広報部	石塚 康紀	榎本 隆男
業務部	三浦 恵子	小野寺 明久
文化・運動部	榎本 隆男	下川 美枝子
会計	下川 美枝子	三浦 恵子

最高顧問	富谷 泰生
顧問	鈴木 康司・佐原 勝美
会計監査	小池 裕太郎

世話人 サポーター	奥野 登志子・小貫 憲
	木村 隆之・小森谷 孝夫
	徳田 圭子・八木 典子

ONE TEAM

<2020年1月4日(土) 第1月例会>

「2020年 新年会」

場 所：チェンマイ・オーキッド・ホテル 2F

代表挨拶：世界最高齢者は117歳の田中カ子（かね）さんとおっしゃる女性です。
トランプ大統領の指示でイランの司令官が暗殺されました。
中国が2020年から人工太陽の運用を開始するそうです。



新年会は佐原代表挨拶、君が代斉唱、富谷最高顧問の乾杯で始まりました。CLLメンバー最高齢の米寿(88才)を祝って高田恵子様記念品贈呈を行う予定でしたが、当日は風邪で欠席のため紹介だけになりました。木村正勝さんのタイ国歌や徳田圭子さんのフラダンスが披露されました。また、木村健二世話人の司会で皆様書いた「今年の抱負」が紹介され盛り上がりしました。



事務局：・会員動向 個人会員110名 法人会員6社
・月例会参加者 63名（ビジター 3名含む）

<2020年1月18日(土) 第2月例会>

「2020年 総会」

場 所：チェンマイ・オーキッド・ホテル 2F

議長に木村正勝氏が選任され、担当世話人から説明がありました。

- | | | |
|-------|-------------|------------|
| 第1号議案 | 2019年度活動報告 | 佐原世話人代表 |
| 第2号議案 | 2019年度決算報告 | 下川会計担当世話人 |
| 第3号議案 | 新世話人の承認 | 佐原世話人代表 |
| 第4号議案 | 2020年度活動計画案 | 槻木新世話人代表 |
| 第5号議案 | 2020年度予算案 | 下川新会計担当世話人 |
| 第6号議案 | 会則の一部改訂案 | 槻木新世話人代表 |

各議案毎に審議され、それぞれ賛成多数で可決されました。

事務局 ・会員動向 個人会員124名 法人会員8社
・月例会出席者 56名（ビジター 1名含む）





世話人退任
佐原勝美さん
徳田圭子さん
小貫憲さん
槇野昭一さん
お疲れ様でした







チェンマイの桜

会員 木村 健二

1月6日、オーキッドホテルを4台のソントオ(普段見慣れている赤色ではなくシルバー色の山道も登れる車です。)に分乗して朝8時半、総勢32名で出発しました。目指すはチェンマイから40km程のところにあるクンチャン村、ドイ・ステープを越えて標高1,400mの場所です。

10時前には目的地に到着です。有ります。有ります。満開の桜。写真を見て頂ければ分かるように濃いピンク色の小さい花でヒマラヤ桜と言われています。山桜の一種と思います。



日本でもそうですがお花見には見る時のタイミングが重要です。毎年決まった日に満開になるとは限りません。

この場所に何回か来た事があるM氏曰く、今年の桜は素晴らしい。今までに見た中で一番綺麗だと言われていました。標高1,400mの澄んだ青空を背景に咲き誇る満開の桜。言葉に言い表せないほど綺麗でした。1年の運勢を早、1月6日に使い果たしてしまったのではないかと心配するくらいラッキーなお花見でした。

また、この場所はコーヒー豆の産地だったのです。桜の木の下はコーヒー畑で、「今タイで盛んに行われているコーヒー栽培は昔国王の指示でこの地から始まったそうです。」と先程のM氏が言われていました。コーヒーショップで40Bを支払い飲んでみましたが、とても美味しいコーヒーでした。

お花見と言えばゴザを敷いての宴会。と行きたいところですが、ここは国立公園の中です。アルコール類はダメですが、アヌポンさんが用意してくれた日本風幕ノ内弁当をゴザの上でみんなと一緒に食べました。青空の下で満開の桜を見ながらのお弁当、至福の時間でした。



温泉同好会に初めて参加しました

会員 田中喜久子



入り口には、本格的な鳥居があり、アレ？ここはどこ？と思わせる景色です。12月23日(月)、温泉同好会に初めて参加させて頂きました。今回行ったランナー温泉は、チェンライ温泉七選の中でも秀逸という事で、期待は膨らみます。

個室は女子5名で入りましたが、まだまだ余裕のある広さです。湯舟は、魚の形(前方後円墳のようでも)、壁には、富士山など、日本のそここの写真が張り巡らされています。こけしもありましたね。相当、日本を意識したインテリアです。

肝心のお湯は硫黄のにおいが少しします。肌にまったくまつわりつくような柔らかい感じですが。熱すぎず、ぬるすぎずのええ湯加減。お肌はつるつる、女性には嬉しいお湯です。

チェンマイの我が家ではバスタブはあるものの、シャワーで過ごすことが多く、肩まで浸かり「ホーツ」と息を吐くと日本人だなあと思う瞬間です。

帰路に寄ったメスワイダム湖のほとりにあるレストランは眺めもよく、お味も大満足でした。ここをチョイスして下さった幹事さんに感謝です。

その日の夜は一度も目覚めることなく、8時間ぐっすり眠りました。温泉効果は最高でした。



新入会員の紹介

Welcome
to CLL



田中 喜久子さん 出身地 京都府 宇治市

抹茶で有名な、宇治市から参りました。週の内1～2回へたなゴルフ楽しんでいきます。古都京都と同じ様にチェンマイには沢山のお寺があります。そこを訪れるのが好きです。



平田 隆さん 出身地 東京都 世田谷区

去年の10月に退職いたしまして、かねてから希望しておりましたチェンマイライフを始めました。色々な行事に参加してエンジョイしたいと思いますので、宜しくお願いいたします。



雨宮 保雄さん 出身地 東京都 文京区

中国上海市で約10年間ロングステイしていましたが、東京で生活すると物価の高騰などで生活が大変だと感じ、他を探してチェンマイに来ました。

当分東京とチェンマイを往復のロングステイを致します。宜しくお願い致します。



田中 裕さん 出身地 鳥取県 八頭郡

出戻りではありますが高萩さんのお誘いで写真クラブに仲間入りするために入会しました。よろしく宜しくお願いいたします。

行き方不明な日本人

情報を見つければ085-140-2425若しくは092-270-8092にご連絡お願いいたします。父親を連れて家族と会えること若しくは家族を連れて父親と会えることができる方に賞金1万バツを支払います



顔写真

なかむら・きんや 82 歳



行き方不明日の服装

ずーっと探し続けています

皆様も記憶にあるかと思いますが、2018年4月9日お昼頃ドイインタノン山頂付近にあるクイーン仏塔にて行方不明になってしまった当時82歳の中村謹也（なかむらきんや）さんが未だに見つかっていません。今もご家族の方が探し続けてられています。

囲碁が好きであったとの事で、囲碁のサークル、また日本人が多く集まるところで見かけたなど、情報をお持ちの方は是非ご連絡ください。

連絡先：中村真也 092-270-8092

ベトナム 新3都市・旅物語

会員 榎本 隆男



今回、皆様ご存じのホーチミン、海辺の新リゾート：ムイネー、そしてフランス人がその昔拓いた歴史ある山のリゾート：ダラットを一度に巡る旅に参加しました。参加者は12名。皆様とてもタフで、特に男性は昼の観光に加え、毎日昼・夕・夜（部屋に集合）と飲料の補充に余念がありませんでした（笑）。

さて、初日は飛行機のスタートが遅れた為観光は無し。サイゴン川をボートクルーズしながら、豪華ディナーを楽しむ事からスタートしました。多くの行き交う船、色が刻々変わるビルのイルミネーション、そしてショーを楽しみながら素敵な時間を過ごすことが出来ました。



2日目は先ずホーチミン市内観光を行い、次の目的地ムイネーへ約4時間のドライブです。ここで特筆事項2点。先ずが通貨。ご存じ"ドン"の単位の多さに当初頭が付いていきません。

10,000円が何と2,076,300ドンになるのですから。計算に強い方から1,000ドン≒50円と考えれば良いとのアドバイスをいただき、その後はそれをベースに何とか計算して行きました。もう一つが交通。バイクの多さは有名ですが、正にカオスの中にルールありというイメージです。



バスの運転手は絶えずクラクションは鳴らしつ放し。絶対にここでは運転することはない！という結論に至りました。

さて、ムイネー。新しいリゾートながらファラン（欧米人）の多さに先ずびっくりしました。立派なリゾートも数多く見られ驚きの連続です。当然ながら昼食・夕食共にシーフードを堪能、赤い砂丘・白い砂丘と二つの砂丘観光を行い、赤い砂丘では日没を、その前に行った白い砂丘ではジープを使った砂丘ドライブも。これがシルバーメンバーの旅行？と思われるようなアトラクションを楽しめました。



3日目、今度は一転して山のリゾート、標高1,400mのダラットです。ここでは観光はローラーコースターを使った滝観光から始まり、ケーブルカーを使った絶景観光、そしてクレージーハウスというガウディーの作品のような建物見学まで楽しみました。

夜は旧正月前日ということもあり、夜市探検！ここでも歩行者天国の筈が、バイクがガンガン入ってきます。ここではバイクは身体の一部なのだと感じた次第です。



最終日朝、外の気温は9℃。ホーチミンとは別世界の避暑地であることを実感致しました。この日は、フラワーパークで色々な花を楽しみ（不思議な体験もしました。何と桃・アジサイ・菊・コスモスが同時に咲いていました！）その後は皆のリクエストもあり、お土産屋へ。そしてこぢんまりとした可愛い空港からバンコクを経由して無事戻って参りました。

参加者の皆さん、そして企画いただいたアヌポンさん、本当に楽しい、そして密度の濃い旅行をありがとうございました。



「チェンマイ日タイ合同健康フェア」に参加して

会員 八木 典子



1月16日(木)にチェンマイ日タイ合同健康フェアに参加してきました。朝9時にフラマホテルに集合し、3台のマイクロバスに乗ってチェンマイ大学医学部高齢者医療センターまで送迎していただきました。

事前の耳情報で、健康情報講話とヘルスチェック、高齢者向けの軽い体操などと聞いていた私は、日本で各行政毎に実施されている住民基本診査のその後に行われる啓蒙活動としての健康まつり的なものを想像していました。

国際交流基金バンコク文化センターとタイの Young Happy の共催という事で、日本とチェンマイの高齢者の交流に重きを置いたものでした。

各自測定してもらった体組成データを見ながら正常値との比較、成人病予防の為に食事摂取・調理法によるカロリーの違いなど、日本の高齢者にはお馴染みの情報でしたが、タイ人の皆さんは熱心にメモをとりうなずく様子に、健康で長寿のタイ高齢者が増加する未来が見えました。

ちなみに10年以内にタイの人口の25%まで高齢者となり、その内80%はアクティブなお年寄りと予想されているそうです。なおタイで高齢者とは60歳以上をいうそうです。(日本は65歳以上)

ランチのお弁当で興味深かったのは、とんかつ弁当・鯖照り焼き弁当・タイ料理など6種が用意されていましたが、いち早くタイの皆さんが手にしたのは鯖照り焼き弁当で、日本人の手には渡りませんでした。健康志向の高い皆さんに驚きました。

最初は挨拶程度でやや硬くなっていた双方も、お名前覚えゲーム・健康体操・やさしいエアロビクスとリズムに合わせ体を動かすにつれ、軽妙な吉本興業並みのトークの司会者にすっかりうち解け合い、タイ人との交流を温かい気持ちで終えることができました。

CLL ゴルフコンペ 第200回記念大会

ゴルフ同好会リーダー 鈴木通弘

CLL ゴルフコンペは本年2月、第200回を迎えます。

CLLクラブが発足して、程なく始まったコンペは第100回前後の2010年頃にはランナゴルフ場の予約枠いっぱいの50名まで申込者が殺到する盛況でした。因みにここ3年間の参加者は22名前後で推移しています。参加人員減少の要因は3つ考えられます。

- ① ゴルフ同好会発足から暫くは、コンペがあるクラブはCLLしかありませんでした。その為、ゴルフ好きはCLL本体へ参加するというよりは、むしろゴルフコンペに参加する為にCLLへ入会した人も多くいました。
- ② 人間は感情の動物です。ましてや年齢を重ね、仕事を離れると上下関係、義務観念が薄くなり、独りよがりの傾向が強くなり、ちょっとしたはずみで人間関係がおかしくなり、退会するケースも多くなります。
- ③ その後ゴルフのみの団体が多く設立され、ゴルフ中心の人たちの退会が多く出ました。加えて、ゴルフ同好会の責務が大変で、それが原因でCLLを退会されることもありました。

一旦退会した人はなかなか戻っては来ません。「覆水盆に帰らず」です。私事でいえば、2013年にゴルフ同好会のリーダーを仰せつかりましたが、上記の経緯をふまえ、①いたづらにメンバー数の増大を追うのでは無く、現在参加している人達が、楽しくやるためには、どうしたらいいのか。②世話役の責務の軽減を図ることを目的に運営を簡便化し、情報を共有することによって、一部の世話役に偏っていた仕事を均等化出来ないかを検討、また世話役の増員もお願いしました。幸い、過去については、概ね順調にきましたが、「年々 歳々 花相似、歳々 年々 人不同」。

人の入れ替わりが予想され、変化に応じた対策が必要だと思っております。それはさておき、人生100年時代だと言われておりますが、サミエル・ウルマンは謳っています。

青春

「青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方をいう歳を重ねただけでは、人は老いない理想を失う時、はじめて老いる頭を高く上げ、希望の波をとらえる限り80才であろうと、人は青春のなかにいる。」

第200回記念大会



2020年2月27日7時、第200回記念コンペが開催されます。新しい歴史を求めて。



CLL ゴルフコンペ 1月の結果



第199回ゴルフコンペは、1月23日ランナーゴルフ場で開催されました。参加者合計は、32名、内ゲスト1名。成績は下記の通りです。

順位	氏名	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	大西 富美子	46	43	89	16	73
準優勝	廣井 義民	55	49	104	29	75
3位	広瀬 寿武	51	54	105	30	75
ベスグロ	花岡 栄	43	42	85		

次回の予告 2月27日(木) 6:40集合 7:00 INスタート
ランナーゴルフ場にて行います。



優勝 大西富美子さん



ビザ取得要件追加の件

タイのリタイアメントビザの取得、延長条件の中に資産証明として①年金が年80万バーツ以上、又は月6万5千バーツ以上あること。②タイの銀行預金が80万バーツ以上あること。③年金とタイの銀行預金の合計が80万バーツ以上あること。の何れかを満たしていることになっています。

銀行預金の証明には従来残高証明書が必要でしたが、2019年12月から過去の入出金経歴を証明する入出金証明書(英語名: **Bank Account Record = Statement**)を追加で提出することが要求されるようになりました。銀行にフォーマットが用意されており、バンコク銀行では手数料100バーツで発行してくれます。

二度手間にならない様、残高証明書と一緒に取得してください。

2020年2月 相談コーナー当番

日	月	火	水	木	金	土
						1 第1月例会 13:30~
2	3 木村 健二 (広報会議)	4 鈴木 康司 (ビザ・カード保険)	5 花岡 栄 (タイ語勉強会)	6 勝川 正美	7 永島 和雄	8
9	10 徳田 圭子 (広報会議)	11 下川 美枝子	12 小池 裕太郎 (ビザ相談) (タイ語勉強会)	13 広瀬 洋子	14 佐原 勝美	15 第2月例会 13:30~
16	17 木村 正勝 (生活全般相談) (広報会議)	18 川地 邦仁子	19 梶木 良久 (タイ語勉強会)	20 河野 明子	21 大石 好高	22
23	24 榎野 昭一 (広報会議)	25 榎本 隆男	26 小野寺 明久 (タイ語勉強会)	27 小貫 憲 月例ゴルフコンペ	28 小森谷 孝夫 (ビザ相談)	29

(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。



2020年2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	2月27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	不定期		

※<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、三浦恵子世話人にメールあるいは電話でお申込み下さい。

2月 月例会の予定

<2月第1月例会> 2月1日(土) 13:30~

講演1: カード保険の補償期間を延長する

講師: 山本勝也氏 (CLL 会員)

講師2: 最新イミグレ情報

講師: 鈴木康司氏 (CLL ビザ研究会)



<2月第2月例会> 2月15日(土) 13:30~

講演: タイ政治経済の現状

講師: 堀越久夫氏 在チェンマイ日本国総領事館 首席領事



- ・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
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
ミントさん(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