



CLLクラブ会報 2020年8月号

Vol.205 発行日 2020年8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://www.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。

非常事態宣言 8月末迄さらに1ヶ月間延長

タイ国内での新型コロナウイルスの新たな感染者は2か月超ありませんが、日本をはじめ諸外国では未だ終息の兆しが見えなかったり、感染が拡大している状況です。
我々ロングステイヤーのタイ・日本との往来は、いつになれば自由にできるのでしょうか？

イミグレ情報 滞在期限の再・再度延長処置について

滞在期限の自動延長は特例措置として、3月26日以降に滞在期限が切れる全ての外国人を対象に導入されました。当初の滞在期限は4月30日でしたが、渡航規制が長引いたことから、7月31日まで延長されていました。

タイ政府は7月21日の閣議で国内の外国人の滞在期限を**手続きなしで9月26日まで自動延長**することを決めました。査証（ビザ）の種類を問わず、査証免除で入国した人も対象。
これに伴い、90日毎の居住報告（90日レポート）も同期間中は免除となります。

手元資金が心細くなった時に“トランスファー・ワイズ”

コロナウイルス禍により日本への一時帰国が出来なくなり、手元資金が心細くなっておられる方へのアドバイスです。

日本からタイの銀行口座に送金をする方法のひとつですが、「トランスファーワイズ（TransferWise）」という新しい送金方法は、①送金コストが通常の送金と比べ大幅に安い。②登録後は家族に依頼することなく、自分でスマホから送金できる。③早ければ当日に送金完了となる。などメリットが多いです。

既にネットバンキングをなさっている方は、口座開設がより簡単ですが、そうでない方も、一度日本に帰国することなく開設が出来ます。詳しくはインターネットで「トランスファーワイズ」で検索してみてください。

8月第2月例会において、大石正恵氏から詳細についての講演があります。

チェンマイ戦没者慰霊祭 開催のお知らせ

会報6月号にて「本年8月15日の戦没者慰霊祭は中止」としておりましたが、ムーンサーン会場でのみ開催されることに変更となりました。

場所：ムーンサーン寺院（チェンマイ門からウアライ通りを南へ約800メートル）

時間：受付開始9時より 式典9時半より11時半

これに伴い、CLLクラブの8月第2月例会の開催日は15日から22日に変更いたします。

< 2020年7月4日(土)第1月例会 >

場所：チェンマイ・オーキッドホテル 2F

参加者：35名

梶木代表挨拶：

タイにおいての昨日までの累計発症者数は、3,180名でチェンマイ県では41名です。国内での発症者は5月25日以来ありません。一方、日本では非常事態宣言の解除後、感染者数が再び増加傾向にあります。日本国総領事館の松本総領事からの報告では、管内北部9県の累計感染者数は70名、死亡2名、チェンマイ県での感染者数が41名、死亡1名で、日本人の感染者は一人もいない。タイ保健省や日本国総領事館からデング熱についての注意喚起されています。1月から第24週までの感染者数は、同時期比で昨年よりは少ないが、18,568名（内死者11名）。昨年一年間での感染者数は128,964名（内死者133名）、北部9県では、感染者数は12,887名（内死者11名）。予防策として、外出時は長袖・長ズボンの着用、池のそばで窓の無いようなレストランを利用する際には注意するように、とのことでした。

事務局報告：

① 会員数：個人134名、法人13社

② 健康診断

今年は日系団体共同の健康診断はコロナの影響で中止。代わってチェンマイ・ホスピタルでの開催を企画中。

③ 救援物資給付についての報告（写真・動画を観ながら）

チェンマイ・ホスピタル主体の「救援物資給付」に会員からの募金をもとに救援物資を作成し4回参加。

募金協力者40名、募金額26,300バーツ

④ 「新型コロナウイルス後の個人の対策」の案内

7月17日（金）9時より新宿メディカルセンター溝尾先生他によるビデオカンファレンスが開催される。CLL会員の参加も可。

⑤ 銀行口座についての注意（鈴木康司会員）

共同名義の口座の管理は確実に。いつの間にか共同名義者により、預金が全額下ろされているケースが発生している。

⑥ 運転免許証の更新について（鈴木康司会員）

更新は有効期限の前3ヶ月、後1年の間に更新手続きができます。期限後も良いことにはなっていますが、場合によっては免許の無効や罰金といったケースもあるようなので、期限前の更新をお勧めします。



フリートーキング「非常事態宣言下、如何お過ごしでしたか。など」



< 2020年7月18日(土)第2月例会 >

場所：チェンマイ・オーキッドホテル 2F

参加者：32名

梶木代表挨拶：

昨日ファーイースタン大学で行われた Google Meet を使ったオンライン講演「新型コロナウイルス後の個人での対策」を聴いてきた。これはチェンマイ病院・新宿メディカルセンターとの三元中継での講演で、講師は新宿メディカルセンター溝尾朗医師、AMEFA（アジア医療介護交流協会）専務理事の横溝秀直氏で、ファーイースタン大学の八巻一三男氏の通訳で行われた。溝尾医師から新型コロナウイルスの発生から今日までの経過、診断方法、ワクチン開発といったことから、私達が日常での予防対策の方法などに至るまで、貴重な内容でした。

予防策では、①マスクの効果は有効でも不織布マスクの方が効果は大きい、②換気は重要であるとのこと。この Google Meet を使った遠隔講演は、CLL の月例会でも、わざわざ遠方から講師をお招きしなくても活用できるのではと感じました。

事務局報告：① 8月第1月例会は KHUNMOR CUISINE での食事会です。詳細は一斉メールにてお知らせ済み。

② 7月9日に皆様からご提供いただいた空ペットボトルを義肢財団へ届けました。ご協力有難うございました。継続して収集しておりますので、宜しくお願い致します。



講演：「チェンマイにおける生活・健康・医療・介護に関するアンケート調査結果について」
講師：山岸 宏氏（CLL 会員）

- <調査日>： 2019年12月7日
<調査目的>：生活状況や健康・医療・介護をはじめとする高齢期のニーズや課題を調査。
<調査方法>：12月第1月例会にて、当日の例会参加者に質問表を配布し、自計式で記入していただき、合計42票を回収した。



<調査結果>： () 内は 2014年10月調査結果

<調査回答者の基本的属性>

- 性別： *男性 26名、*女性 16名、 *合計 42名
- 平均年齢： *男性 71.0歳、*女性 70.9歳、*全体 71歳 (67.8歳)
*最低年齢 55歳 *最高年齢 82歳
*5歳刻み人員数---① 61~65歳 7% (27%) ② 66~70歳 42% (42%)
③ 71~75歳 35% (16%)
- 滞在期間：1~5年 26% (47%)、6~10年 45% (32%)
*最短 6ヶ月、*最長 17年、平均 8年1ヶ月 (5年6ヶ月)
- 滞在開始年齢：*最低年齢 51歳、*最高年齢 73歳、*平均年齢 63.7歳

<生活関連>

- 住居について：*所有・賃借別：所有 26%（一戸建て、コンドミニアム共に 45%）、賃借 74%（コンドミニアム 55%、一戸建て 19%）
- 北部タイにての年間平均滞在期間： *10ヶ月以上 55% 平均 9.1ヶ月
- 年間平均帰国頻度：*2回 50% (20%)、1回 38% (54%)、
帰国を考えていない2名、数年帰国していない3名
- 同居人：*日本人の連れ合い 51% *誰もいない 28%、*外国人の連れ合い 21%
- 外出頻度（週当たり）：*ほぼ毎日外出 60% *週に5日 12%
- 外出時の交通手段：*徒歩 29% (20%) *自家用車 23% (36%) *ソンテオ 15% (19%)
- 外出目的：*買い物 33% *趣味やスポーツ 23% *クラブの集会 15%
*友人や知人に会いに行く 14%
- 緊急時の連絡先：*日本に居る家族 59% *タイに居る家族 18%
*タイに居る友人・知人 12%
- 終末期を迎えたい場所：*日本国内 54% *わからない 20% *タイ国内 18%

<健康、医療関連>

- 日常生活での健康状態：*健康で全てに充実 55% *持病あるが全てに自立 45%
- 治療中の疾患：*疾患はない 25% *高血圧症 15%
*糖尿病・高脂血症 14% *眼の病気 12%
- 医療に関して困っていること：

*困っていない 61% *医療費の負担が重い 19%
*処方薬への不信感 7% *医療機関に関する情報が少ない 5%

4. 加入している医療保険：

*クレジットカード付帯海外旅行保険 48% (21%) *国民健康保険 29% (34%)
*その他 17% (25%) *加入していない 6% (20%)

<介護関連>

1. 介護への不安：*少し感じる 43% (45%) *感じない 31% (12%) *感じる 26% (43%)

2. 介護への不安理由：*家族に精神的・肉体的負担をかける 33%
*介護施設に入る可能性がある 21%
*その様な状態になると自分が苦しむ 18%
*家族に経済的負担をかける 10%

3. 希望される介護形態：

*日本へ帰ることを考えている 53% *タイで在宅で家族からの介護希望 17%
*タイでなら在宅、施設入居どちらでも良い 15% *タイの介護施設に入居したい 9%

4. 介護関連機関へのサービスに対する要望：

*配食や食事の提供 14% *家事サービス 13% *外出支援 12% *在宅での低価格の介護サービス 12% *日本語や日本食対応の低価格の施設介護 11%

5. 医療・介護についての要望：

*福祉サービスに関する情報 26% *医者や介護に必要な費用に関する情報 22%
*生甲斐や健康づくり、介護予防情報 21% *認知症の人に対するケアや相談先の情報 12%

6. 介護経験：

*介護経験なし 62% *家族の介護を経験 31% *仕事で介護経験 7%

7. 介護予防への要望：

*自宅での運動や健康づくり 29% *事故防止の知識やコツを身につける 16%
*食生活改善 16% *認知症予防の学習 15%

8. 介護施設入居時の支払い可能な金額（単位：パーツ）

*25,000～30,000 42% (27%) *25,000以内 22% (53%)
*30,000～35,000 14% (14%)

9. 日本食の要望：

*可能なら日本食を要望 50% *日本食にこだわらない 37% *絶対日本食が必要 13%

10. 部屋の形態に対する要望：

*個室のみ可能 71% *プライバシーが守れば相部屋でもよい 19%
*相部屋でもよい 10%

11. 日常会話の言葉としての日本語の要望：

*英語も少し可能 40% *タイ語も少し可能 30% *日本語のみ 30%

12. 介護施設内の設備・機器類等の要望：

*運動場や散歩道 27% *歩行用温水プール 15% *筋トレ器具 13%
*マッサージ 13%

13. 介護施設からのサービス要望：

*病院、市内等への送迎 27% *ビザ申請の代行 22% *家族・友人等への連絡 18%
*買い物の代行 17%

<エンディングノートの作成>

*作成するためのツールがあれば作りたい 42% (54%) *作成してあるが誰にも渡してない 28% (9%) *作成済み、信頼する人に渡してある 12% (7%)

<調査結果の要約>

個人会員数 137 人のうち、回答が 42 票であるので、これ以上の分析は出来ないが、単純集計の結果から大きく三つの特徴をあげることができる。

1. 年齢と滞在暦が延びている

- *年齢：2014年の67.8歳が、2019年では71.0歳
- *滞在歴：2014年1～5年滞任者が最も多く、平均滞在歴5年6ヶ月
2019年6～10年滞任者が最も多く、平均滞在歴8年1ヶ月

2. 健康志向の高さ・介護予防など高齢への備え

- *医療保険加入者の増加：加入者80%が94%に *外出時の交通手段は、車より徒歩
- *介護への意識度---「不安」43%が26%、「感じない」12%が31%
- *エンディングノート--- 作成済み16%が40%

3. 孤立化防止

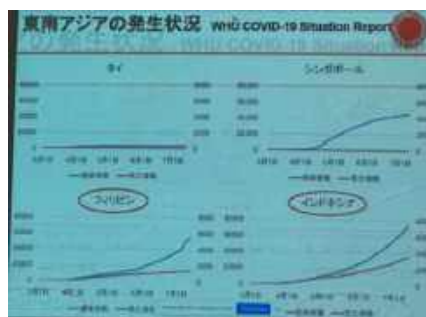
「同居人は誰もいない」と回答した人が28%。単身高齢者に求められる事柄としては、クラブ活動への自主的参加や、人との会話ができる場への参加、緊急を要する事態が発生した時や困ったときの頼れる存在があること等があげられるが、単身生活者がCLLクラブに入会し、会員との交流や部活動に参加することにより、孤立化を未然に防いでいる。

Google Meet を使ったオンライン講演 「新型コロナウイルス後の個人での対策」

7月17日ファーイースタン大学・チェンマイ病院・新宿メディカルセンターの三元中継でビデオカンファレンスが行われた。講師は新宿メディカルセンターの溝尾朗医師・AMEFA 代表の横溝秀直専務理事・チェンマイ病院カンニカ ポーンパットクン医師（名誉教授）で、ファーイースタン大学八巻一三男講師の通訳で9時から2時間弱行われた。松本洋 在チェンマイ日本国総領事も臨席された。

溝尾朗医師より以下の項目に沿って図や写真をもとに解説があった。

- ① 日本における COVID-19 流行の経緯 ② ダイヤモンドプリンセス号で何が起きていたか？
 - ③ COVID-19 の診断・治療・感染対策について ④ ワクチン開発の状況
 - ⑤ 世界における COVID-19 流行の経緯 ⑥ マスクは有効か
 - ⑦ 不織布マスクと布マスクの有効性 ⑧ 咳エチケットを正しく守る ⑨ 換気が重要
 - ⑩ WITH CORONA の時代の対策
- a. 正確な情報を手に入れる b. 3密を避ける c. リモートワーク、オンライン診療、オンライン授業 d. 手を洗いマスクを着用する e. 喫煙者はリスクが高いため禁煙を強く薦める



在チェンマイ日本国総領事館 領事窓口時間変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染者の増加を受け4月1日から窓口時間を短縮していましたが、最近タイ国内で新規感染者が確認されていないことから、7月29日（水）より以下の通り変更となります。

- 【現行】 午前 8:30 ～ 11:00 午後 13:30 ～ 15:00
- 【変更後】 午前 8:30 ～ 12:00 午後 13:30 ～ 16:00

久しぶりの温泉と昔の思い出

会員 木村 健二



7月10日、久しぶりに温泉同好会でドイ・サケット温泉に行ってきました。前回は3月の下旬だったので4ヶ月振りの温泉です。ドイ・サケット温泉はチェンマイからも近く、施設も改装して快適です。また敷地内の食堂は料理が美味しく、尚且つ安いので私のお気に入りです。いつもは皆（男性陣）で大風呂に入りますが、今回は新型コロナウイルスの影響で個室になってしまいました。一人で話し相手もないので、それほど長くお風呂に入ってもらえませんが、お風呂の窓から広々とした景色を眺めてのんびり入る温泉は最高です。気分爽快でコロナ規制のストレスが解消されて行くのが分かる気持ち良さでした。ただチェンマイの温泉も良いのですが、少し物足りないのがどこの温泉に行っても同じ泉質なこと。少し硫黄の匂いがする透明泉です。

そこで今回は、私が北海道に住んでいた時に行った温泉を紹介させて頂きたいと思います。北は稚内から南は函館まで津々浦々の温泉に入ってきましたが、その中で一番のお気に入りが

<旭岳温泉 湯元湧駒荘>です。10回位は行ったのではないかと思います。

旭岳温泉は大雪山国立公園の中にある温泉で、北海道最高峰の旭岳（2,291m）の登山口にもなっており、旭岳中腹の標高1,100mに位置しています。標高1,600mまで上がるロープウェイの駅もここに有ります。

湧駒荘の凄いところは、種類の違う源泉を5本も持っている事です。それが全て自噴泉です。ボーリングで地中から汲み上げているのではなく、宿の周りの山々から自然に湧き出して来る温泉を温度調節もせず、源泉をそのまま湯船に流し込んでいるのです。本当の100%源泉かけ流しです。温泉は鮮度が重要で、大地から湧き出したそのままのお湯に浸かるのが一番効果あると言われています。タンクに入れたり、加温や加水をすると温泉のエネルギーが失われて行きます。本当は湯船の底から温泉が湧きだしているのが良いのですが、そのような温泉は少ないです。私が行



ったことのある温泉では、岩手の夏油温泉、青森の薦温泉がそうでした。

館内には17もの湯船が点在しており、メインのお風呂場には湯船が4つ有って泉質がみんな違います。お湯の温度も温めから熱いまでとそれぞれです。一つのお風呂場で4つの温泉を楽しむことができます。また、お風呂場の奥の扉からは混浴の露天風呂に入ることが出来ました。

（私が行っていた昔は混浴でしたが、今は仕切りが出来てしまったようです。）夫婦やカップルは、満天の星空を眺めながら温泉を楽しんでいました。

泉質について詳しく紹介すると下記の5つです。

- ① 硫酸塩泉 ② 正苦味泉「マグネシウム」 ③ 石こう泉「カルシウム」
- ④ 炭酸水素塩泉「アルカリ金属」 ⑤ 緑ばん泉「鉄」

湧駒荘は温泉だけでなく、他にも素晴らしいものが沢山有りました。石造りの暖炉があるロビー、北海道の民芸家具がふんだんに使われている館内等。また、北海道の美味しい食材を使った食事もお気に入りの理由です。温泉に入ってから美味しい食事を肴に日本酒を飲む。極楽 極楽。もう一度行きたいな！



<オマケ>

温泉地からロープウェイで標高1,600mまで上がって旭岳山頂を目指すのですが、ロープウェイの終点には遊歩道が整備されていて、夏には高山植物が咲き乱れているのが見られます。天空の花園と言われています。秋には日本で最初の紅葉が見られ、私も一度だけ山頂まで登りましたが素晴らしい山でした。登山道の途中には温泉が湧き出ているところも有って、無料で入れました。その代わり柵も何もないので、晒し者状態でした。懐かしい思い出です。



隠れ名所が沢山

会員 本田 礼子



2020年の新年を迎え、さあて今年は…と思ってる矢先に、コロナ問題で世界の国々が孤立状態になり始めた。そのような中でなんとか帰国できたものの、否応なしに3ヶ月もの自粛生活を強いられた。不平不満を吐出す場も無い折、片付けでもと思い立ち、古い雑誌を手にとると、その中に千葉の名所巡りを見つけ、昔を思い出しながらページをめくった。

千葉と言えばディズニーランドや成田空港は誰でも知っているが、それ以外にも良いところは沢山ある。明治村は広大な敷地を彩る花畑や子供の喜ぶ広い遊園地があり、夜にはロマンチックなイルミネーションも楽しめる。自然牧場の鹿野山も良い。ロープウェイで登る鋸山には日本一大きい仏像彫刻がある。春先には木更津沖での潮干狩り。浜辺は人で溢れ、砂地が見えなくなる程の人気の場所。でも今年はおあずけか…。

私のお勧めは九十九里浜。デッキチェアを持ち込み、果てしなく続く白浜と地平線に囲まれながら飲むコーヒーの味は格別！心を無にしていると、時折波乗りを楽しむ若者達が、技を競いながら波をくぐる姿に出会ったり。

人知れず良い所の多い千葉を、思い出させてくれた自粛中の1日でした。



7月のCLLゴルフコンペは参加希望者が定員に満たなかった為、休会となりました。

2020年8月 相談コーナー当番

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9						
16						
23						
30						
	広報委員					
	(広報会議)		(タイ語勉強会)			

8月の相談コーナーは、日本からの来訪者が見込めませんので
毎月曜日の14:00～16:00に開設し、広報委員が担当いたします

(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8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	第1・第3木曜日	現在休止中	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	8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、小貫憲サポーターにメールあるいは電話でお申込み下さい。

8月 月例会の予告

日程変更

<8月第1月例会> 8月1日(土) KHUNMOR CUISINE にて食事会 11時受付開始

<8月第2月例会> 8月22日(土) 13時30分～ オーキッドホテル

講演①：「コロナ禍中に変わったビザ関連新情報」

講師：CLL 会員 鈴木康司氏

講演②：「トランスファー・ワイズ（日本からタイの銀行口座に安くて早い送金方法）の使い方」

講師：CLL 会員 大石正恵氏

- ・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 053-946900～1
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 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 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
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

