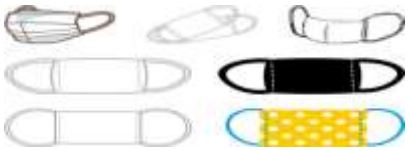
JaCR チェンライ日本人会
Japanese Association of Chiang Rai

# 会報

NO１４５　２０２０年５月号　　チェンライ日本人会発行

## 役員より



皆さん如何お過ごしでしょうか？

世界的に感染拡大している新型コロナウイルス（COVID-19）ですが、タイ国内では、4月26日現在、累計感染者数2931人、累計死亡者数52人と発表されています。

ところで、3月26日に発令された非常事態宣言は4月30日まででしたが、4月28日の閣議で5月末まで延長されました。皆様方に置かれましては、引き続き感染の予防に万全を期していただきたいと思います。

また、新年度の総会ですが、このような状況下ですので、もうしばらく延期致しますが、開催の時期が来ましたら、直ぐに開催出来るように準備をしておりますのでよろしくお願い致します。

ご存知のように、コロナウイルスに感染しないためには、こまめに手洗いと消毒をすることの他に、【三密】と言われています、密集・密閉・密接を避ける事。そして、十分な睡眠と栄養を摂って体調を整えウイルスに負けない身体を作ることです。

油断することの無いように注意をして、早く皆さんと会えるようになって通常の活動ができることを役員一同望んでいます。　　小杉より

## 役員会報告

4月４日（土）12時より、新型コロナウイルス感染拡大の影響によって、集会や不要不急の外出が禁止されているために、今年度最初の役員会をオンライン会議で行う。小杉。菅原、瀬戸各役員参加する。

議題1　会員からの提案に基づき、会の活動や役割などについて、アンケートをとって会の運営に役立てる。5月号の会報に添付して送付することとする。

議題2　会報の発行について、なるべく会員の役に立つ情報を載せるようにする。

内容としては、役員会の報告、領事館やイミグレションに関する情報、その他生活情報を主体にして、4～5ページ位にまとめる。以前好評であった「会員のお宅訪問」（※第一回掲載2019年4月号）を復活する。

議題3　会費の納入については、現在銀行振り込みをお願いしているが、なるべく早期に納入していただくように通知する。

議題4　2020年度総会の実施については4月開催を延期したが、コロナウイルス感染の収束が不明のため、今後の状況を見ながら対応する。

議題5　コロナウイルス感染拡大によって、会員の生活環境に少なからずの影響が発生しているので、十分な対応が出来るように役員間及び領事館との連絡を密に取るようにする。

*今回、会員からの提案でアンケートを実施いたします。同封のアンケートを記入のうえ、*

*次回の総会時にお持ちくださるようにお願いいたします。*

*会では会員皆様方のご意見やご要望を取り入れて少しでも良くして行きたいと考えています。*

*よろしくお願いいたします。*

4月30日現在、会費納入者は 22 名です。振込先は Bangkok Bank　口座番号　629－016253－3 KEIICHI SETO です。よろしくお願いいたします。

ちゃ～お（Chao）は Facebook でも、一部分を見ることができます。

毎月、会報と一緒にお送りしています情報誌【CHAO ちゃーお】ですが、4月分は新型コロナウイルス感染拡大の影響により休刊となります。今回は同封されていません。ご了承願います。

今月号より会報を刷新しました。より充実した内容に努めますが、会員皆様方の一層のご支援ご協力をよろしくお願い致します。また、ご意見やご投稿などがありましたらお寄せください。

## 領事館情報　Consulate General of JAPAN in Chiang Mai

●4月８日予定の「安全対策連絡協議会は」感染予防のため中止（無期延期）となりました。

●タイ国全土で4月３日より、一部例外を除き外出禁止令が適用されています。夜10時から翌朝4時まで外出禁止です。違反者には禁固刑や罰金が科されますのでくれぐれもご注意ください。

●チェンライ県とチェンマイ県の往来についてですが、領事館に用事がある場合は通常通り行くことが出来ます。ただしマスクを着用していなかったり、検問調査などの公務執行に協力しない場合は入県を断わられる事もあります。

イミグレーション情報　GHIANGRAI　IMMIGRATION

**ビザの期限再延長について**

**このことについては、既に在チェンマイ日本国総領事館より、メールで届いているかと存じますが、再度確認のため、またメールアドレスの無い方もおられますので要点のみを掲載いたします。**

**2020年3月26日以降に滞在許可の期限が到来する全ての外国人について、査証の種類を問わず（査証免除により入国した者を含む）、4月30日まで滞在期間を自動的に延長することとされていました。また、入国管理局への90日毎の居住報告（90日レポート）も、4月30日まで一時的に免除する（報告を行う期間を延長する）とされていましたが、4月23日付け内務省告示により、前述の滞在許可の期間及び90日レポートの期間を更に3か月（2020年5月1日から7月31日まで）延長するとされています。タイに滞在する外国人は、査証の種類を問わず（査証免除により入国した者を含む）、2020年3月26日から7月31日までの間に滞在許可の期限が到来する場合、7月31日まで自動的に滞在期間が延長となります。また、90日レポートについても、7月31日まで報告を行う期間が延長となります。この場合、入国管理局に対する書類の提出や罰金の支払等は、必要ありません。**

## ★★★★★★会員証と健康診断記録帳を作りました★★★★★★

**以前に作りかけましたが全員へ行き渡らなかったので再度作りました。緊急時の連絡用として、また、健康管理用としてご利用ください。**

### 健康診断記録帳 Health Check Record

| 名前 | | | 年齢 | |
|---|---|---|---|---|
| 測定日 | 血圧 | 血糖値 | 体重 Kg | 身長 |
| 適正値 | 140/90 | 60-110 | 18.5-25 | |
| ／ | ／ | | | |
| ／ | ／ | | | |
| ／ | ／ | | | |
| ／ | ／ | | | |
| ／ | ／ | | | |
| ／ | ／ | | | |
| ／ | ／ | | | |
| ／ | ／ | | | |

適正体重（Kg）＝（身長M×身長M）×２２

体格指数　BMI （Body Mass Index）

BMI＝体重（Kg）÷（身長M×身長M）

普通体重１８．５～２５

正常血糖値：空腹時６０～１１０mg／dl

食後　１００～１４０mg／dl

正常血圧：５０～６０代１４０／９０未満

７５才以上　１５０／９０未満

**チエンマイ領事館邦人援護０６０００２４０８０夜間休日**

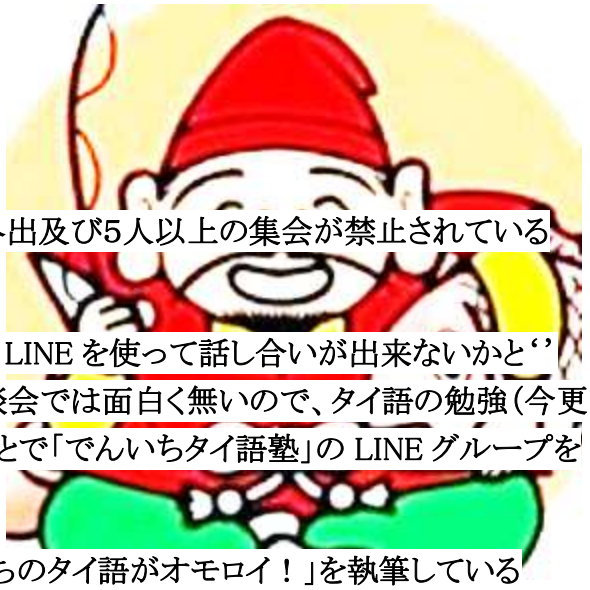
**警察１９１、救急車１６６９、消防車１９９**

**ツーリストポリス１１５５、０－２３５６－０５８日本語**

**写真・住所・生年月日・緊急連絡先・電話番号・血液型・パスポートNOなど、必要な項目については恐れ入りますがご自分で記入をお願いいたします。また、タイ語の表記についてもなるべく記入しておくと良いと思います。**

血圧や血糖値は、日本人会の集まりなどの時に測定いたします。

# 部雑談会より



新型コロナウイルスの感染拡大の影響に依って、不要不急の外出及び5人以上の集会が禁止されている状況下で、会員のストレスも極限？にきています。

そこで、何か方法は無いかと電話で連絡を取り合ったらところ‘’LINE を使って話し合いが出来ないかと‘’提案がありました。知恵を出し合って検討した結果、ただの雑談会では面白く無いので、タイ語の勉強（今更勉強しても無駄だが）でもして、その後に雑談会をしようと云うことで「でんいちタイ語塾」の LINE グループを作りました。

この（でんいち）は、チエンマイの情報誌【ちゃーお】に「でんいちのタイ語がオモロイ！」を執筆している（でんいち）さんこと、村岸でんいちさんです。

でんいちさんはユーチューバーとしても、【でんいちタイ語塾】という YouTube をアップしています。

この YouTube を教材にして、毎週水曜日、午後4時から開始しています。

地域は問いませんので興味の有る方はご参加ください。

ライングループ名　「でんいちタイ語塾」管理人　Seiki　Kosugi　ภาษาไทย ภาษาไทย

## 会員便り

### ブログチエンライの市場より

中西英樹会員

チェンライの様子

チェンライやチェンマイの邦人ブログを見ると「感染者日本人第一号にはなりたくないね」が合言葉という。まだタイ北部では日本人の感染は報告されていない。バンコクでは邦人男性が 1 名感染している。日本旅行から帰国したタイ人の嫁さんの母親が感染者だったため、一家感染したとか。タイでは 4 月 1 日現在、武漢肺炎の累計感染者数は 1771 名、同死者数は二桁、12 名となっているがチェンマイ、チェンライ県では死者数はゼロ、感染者数もそれぞれ 34 名、9 名と多くはない。チェンライでは飲食店、バーなどが軒並み休業、街行く人もほぼ全員マスクと危機感が高まっているという。あれだけ多発する交通事故には無頓着なのに、病気とピー〈おばけ〉を異常に怖がるのは理解できないという人もいるが、見えないものへの恐れはタイ人特有と思う。

台湾旅行から 2 週間以上経って、兄はタイ語のジアップ先生のもとへ行ったが、先生はマスク姿で 2m 以上離れて座り、プリントの手渡しも無し。授業が終わるとすぐに兄の座っていた場所をアルコール噴霧器でシューシューと消毒し始めたそうだ。

正しく怖がるよりも、人間関係にひびが入っても念には念を入れて感染予防に努めるほうがいいのか、自分には判断はつきかねる。それにつけてもいつチェンライに戻れるのだろうか。

## めでたしめでたし

床にある物を拾うのに苦労するようになったり、足が上げづらくなったら、股関節の硬化が進んでいる疑いがあります。床に座れない、なかなか立ち上れない、膝痛や腰痛が始まる。75 歳を過ぎて腰周りや中心部の筋力が低下したか減衰したと意識しました。

自分は 30 年以上山登りやスポーツをしていたので足腰には絶大な自信がありましたが、何もしなくなって 20 年、骨を取り囲む筋力の衰えが忍び寄っていたのです。

身体の好不調はほとんどは自己責任？だと思います。生まれつきも含めて、運とか環境ではなく、何をしたか、何をしなかったかにかかっていると思います。

自らの確かな身体情報に耳を傾け、自分独自の業を編み出すことが大切ではないでしょうか。身体状況には必ずどこかに大きな分岐点や分水嶺があったはずです。

自分の足腰の各種障害は股関節の硬化が原因ではないかと思い当たってから公園の無料フィッチネスジムの機器が大切な友となりました。腰周り、膝、大腿筋裏表、背筋、 腹筋などに特化してのほぐしを試みた結果、1 週間もしないうちに床の物をスムースに拾えるようになりました。股関節が少し軟化し弾力が出始めたのだろうと感じました。

躯全体が軽くなった感じがします。すでに 3 年以上毎朝公園の青空ジムでゴミ拾いも兼ね筋トレ、柔軟体操をしています。最近は一番辛いランも始めました。青空ジムで健康年齢が 10 年は延びたと勝手に思いこんでいます。めでたしめでたし、どんと晴れ、なりたやハーバーライト。　　じじい

# INFORMATION NEWS ข่าว

●現在、急ピッチで行われているチエンライ県とチエンマイ県（158．5Km）を結ぶ国道118号線の拡幅工事は、2024年に4車線で全線開通予定です。

●【タイ】タイ政府は今年の水かけ祭り（ソンクラン）の祝日（4 月 13～15 日）を延期する方針だ。ウィサヌ副首相が 16 日、明らかにした。 連休で多くの人が帰省することで新型コロナウイルスの感染が地方で拡大する恐れがあると判断。4 月 13～15 日の祝日を取り消し、7 月以降に新たに連休を設ける。 ウィサヌ副首相はまた、新型コロナウイルス感染症対策として、教育機関、ボクシングスタジアム、競技場、劇場、映画館などの一時閉鎖を検討していることを明らかにした。一方で、自宅勤務、時間差出勤を推奨する。 同日記者会見を開いたプラユット首相は国民に対し、新型コロナウイルス感染症対策として、外国旅行の中止、健康管理、マスクの着用などを要請。換気が悪い場所や人混みを避け、人と 1 メートル以上距離を取ることなどを呼びかけた。また、症状がない場合は検査は不要だと述べた。《 newsclip 》

皆さんの身近に起こったことなどこのコーナーで紹介したいと思います。いろんな記事をお待ちしております！
毎月 25 日締め切りです。宛先メールアドレス： kosugiseiki_0721@yahoo.co.jp （チェンライ日本人会会長小杉まで）