

会員の皆様へ

みなさんこんにちは

7月はタイでは雨季のど真ん中で一年で最も降雨量が多い時期です。既に雨に依る被害が出ている所も有るようです。

一方、新型コロナウイルスの世界の感染者数は約960万人、死者約49万人と収まる気配がありません。(6月25日現在)

しかしながら、タイ国内の感染者は海外からの帰国者を除くと、発生数が僅少というところで、タイ政府は規制を段階的に解除しています。

日本人会としましては、延び延びになっている総会を7月26日(日)に開催することに決定しました。

よって皆様方におかれましては感染防止対策を万全にして、万障お繰り合わせの上ご出席くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

役員一同より

2020年度総会のお知らせ ປະຊຸມ

当初、4月に開催予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、再三延期になりましたが、やっと開催できる状況になり、下記の通り行いますのでお知らせいたします。

- 日時 7月26日(日) 10時(受付)、10時30分～12時迄総会
- 場所 日本食レストラン「ガウマシム ก้าอมาชิม」2階
- 住所 8/88 Moo 2 2 Raun Wiang Chiangrai (空港行き通りから少し中に入る)

なお、当日は議事の質疑終了後は従来のような懇親会は行いませんが、昼食をご希望の方は、受付時に食事の注文をして頂き、総会終了後に会食していただきます。



当日は新型コロナウイルス感染防止のためにマスクの着用をお願いいたします。

●総会議事次第

旧役員挨拶・2019年度活動報告・2019年度経費報告・新役員挨拶・2020年度活動計画案・2020年度予算計画案・質疑応答・閉会

★喜寿お祝い金の進呈・新規会員の紹介・シーブリン病院会員受付・血圧測定、血糖値測定・アンケート用紙の回収

未だ年会費（1000バーツ）を納めていない方は総会時に納めていただきます。当日出席できない方は、総会出席者に委託するか、事前に下記まで振り込みをお願いいたします。

振込先銀行 Bangkok Bank 口座番号 629-016253-3 口座名MR KEIICHI SETO

※ 振り込みされた方はお手数ですが振り込み日とお名前を下記までご連絡願います。

電話 089-911-4520（瀬戸） メールアドレス jacr15ani@gmail.com

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



6月11日(木)チェンライの「YUNNAN RESTAURANT」でチェンマイ領事館の松本洋総領事と食事をしながら意見交換を行いました。

領事館からは総領事の他に棚田領事、タイ人の通訳、チェンライ日本人会からは須藤前会長と菅原副会長と私(小杉)が参加しました。

新型コロナウイルス感染の事も有って、会員の皆さんの身体を気遣って来られました。

また、チェンマイ領事館管内における日本人会の情報交換の場である「北部日系安全協議会」が今年に入って一度も開催されていない事も有ってわざわざ来られました。

いろいろとたくさんのことについて意見交換ができましたので要点をご報告いたします。

- 1、 チェンマイ領事館管内に於いては、日本人の新型コロナウイルス感染者が一人もいないと云うことで皆様方に感謝したい。
- 2、 チェンライ県とチェンマイ県の往来については、特に問題なく出来ているので領事館に用事の有る方は今まで通り来館してください。
- 3、 一人住まいの方で病気や老衰で自宅療養をされている方がいないか、もし居る場合は報告してください。
- 4、 日本への一時帰国、または日本からタイ入国で困っている方が居ないか、もしも居る場合は相談してください。
- 5、 ビザ更新時に出す書類で、「年金額証明書Japanese Public Pension Payment」に関し、イミグレで3ヶ月以内に発行されたもので無いとダメだと言われた場合は、6ヶ月以内でも有効なので、領事館に連絡してください。
- 6、 在留届けについて、変更届・帰国届・転出届についても必ず届け出てください。

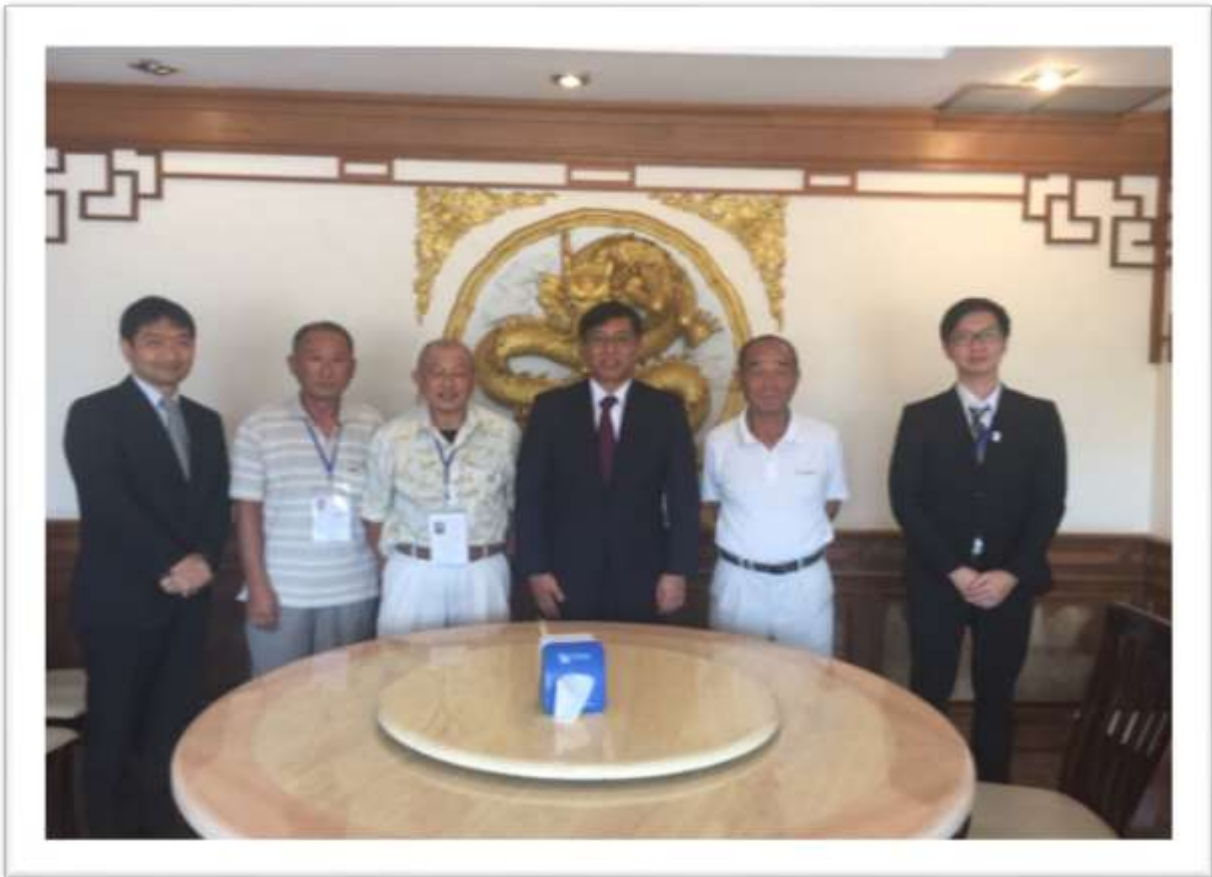
- 7, チェンライ出張領事については8月に行く予定です。(日時、場所については後日連絡があります。)
- 8, 毎年8月15日に行っていた「チェンマイ戦没者慰霊祭」は中止になりました。以上の通りです。次から次と話題が有り、目の前に美味しい料理がたくさん有りましたが、ほんの少し箸を付けただけで1時間30分があっという間に過ぎてしまいました。

領事館は我々外国に在住している人にとっては唯一の行政サービス機関です。今回の新型コロナウイルスに於いては、航空機の欠航や入国禁止、2週間の隔離要請、保険加入などの規制制限が有りました。

今後、同様の事態が起こらないとは限りません。領事館とは常に連絡を密にして、我々がいつまでも安全・安心して長期滞在できるように努めて行きたい。松本総領事曰く、「何か有ったら何時でも連絡ちょうだい、直ぐに飛んで来ますので」。

本当に頼もしいお言葉を頂き、ありがとうございました。

松本総領事ご一行はその後チェンライ県知事をご訪問されました。





★ソムキット副首相(経済担当)はこのほど、タイ政府が外国人の入国規制を今年第3四半期(7~9月)もしくは第4四半期(10~12月)に緩和する方向で検討を進めており、新型コロナウイルス感染拡大が収束している国の国民のタイ入国が優先的に緩和される見通しであることを明らかにした。この件についてすでにプラユット首相の合意を得ているという。

ソムキット副首相によれば、「輸出が低迷していることもあり国内消費と観光を促進することがタイ経済のV字回復に必要。ただ、政府としては感染再拡大を防止するため外国人の入国制限緩和には慎重でなければならない」とトレードオフを慎重に見極めるとのことだ。{バンコク週報ウェブ・2020/6/7 配信を転載}

★ビザ更新時に銀行の「預金残高証明書」の他に「預金出入記録証明書」が必要な場合があります。(詳細については現在、情報収集中です。)

★ビザ更新時に必要な収入(年金収入や預金など)で、必要額を満たしていない場合、オーバーステイなど、一人で悩まないで最寄りのイミグレへ出向いて担当管と相談してください。

情報 INFORMATION NEWS ข่าว



【年金を受けている皆様へ】新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた生計維持確認届・現況届の提出期限に係る取扱いについて

180010-809-791-655 更新日:2020年6月10日

以下の届書については、通常、誕生月末日に設定された提出期限までに提出いただくことが必要ですが、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、令和2年2月末日から令和2年6月末日までに提出期限を迎える方については、令和2年7月31日までにご提出いただければ良いこととなりました。

つきましては、以下の届書の提出期限が令和2年2月末日から令和2年6月末日までの方のうち、届書が未提出である方については、令和2年7月31日までにご提出ください。

なお、令和2年7月31日までに未提出の場合につきましては、年金の支払いが一時止まることとなりますので、ご注意ください。〈対象となる届書〉現況届生計維持確認届

現在、タイの郵便局では日本への郵便物は宅配便(COURIER)のみ扱っています。

●タイ文化省の提案段階のようですが、ソンクラーン正月3連休の埋め合わせとして、7月7日～9日を休日にして6連休になる。(予定です)

7月4日(土曜)、7月5日(日曜で三宝節・アーサラハブーチャの祝日)、7月6日(月曜・振替休日)、7月7日(火曜)、8日(水曜)、9日(木曜)をソンクラーン正月3連休の埋め合わせ

●タイ保健省疾病予防局は、6月に入り本格的な雨季が到来し、それによって感染媒介蚊である熱帯縞蚊が繁殖し、デング熱とチクングニア熱が流行する恐れがあると、国民に注意を呼びかけている。

以下のような症状が出たら、デング熱やチクングニア熱の疑いがあるので、医者に診てもらふことが必要である。「高熱、関節痛、関節の腫れや炎症、頭痛、目の痛み、筋肉痛、発疹、疲労」の症状。

会員紹介

2014年発行の会報9月号「会員紹介(人生いろいろ)」で紹介させて頂きましたが、あれから6年が経ち、当時、空手を習っていた子供や空手道場はどうなって居るだろうか?と思い、菅原副会長と一緒に訪ねて行きました。

その方は、^{やぎしん}八木伸さん、今年の6月に77歳の喜寿になりました。6年前は70Kgの堂々とした体格でしたが、現在は歯を悪くしてから、余り食べれ無くなりスリムな体型になっていました。

当時、空手道場に通っていた生徒の二人も辞めて、八木さん自身も殆ど空手をする事も無くなり、運動不足だと嘆いておられました。

特に今度のコロナの問題で、以前は毎週一回は飲みに行っていた店へも行けなくて本当に困った。

八木さんは千葉県出身で60歳の時にチェンライ県のチェンセーンに住んでいた友達のところに毎年遊びに来て、66歳の時に今の奥さんと結婚されました。当時、奥さんは28歳で、倍の歳の差でした。

結婚されて直ぐに男のお子さんが誕生、現在10歳になる伸一郎くんです。伸一郎君には大学へ行って欲しいということで、来月から学校が始まれば送り迎えをしなければと子煩悩なお父さんです。

タバコは以前はヘビースモーカーだったが70歳の時に喉を痛めてから止めて、ビールも最近はあまり飲まなくなったと奥さんに聞こえないようにそっと話されていました。

八木さんの家は国道1号線のMAKROの反対側の路地を入れて1Kmぐらいの所で、6年前は殆どが空き地だったが、今では空港からのバイパスが近くに出来て新しい家がたくさん建っていました。

空手道場も現在はほとんど使っていないのでアパートでも建てて借家にしようかと考えているそうです。

6年間の年月は人も変わるけど、周りの景色も変わるんだなあとしみじみ思いました。

ありがとうございました。それから、美味しい美味しいマンゴーごちそうさまでした!



北部地区雑談会より

5月26日は故湯浅恒雄さんが亡くなられて1年になります。

タイでは一般的に100日目の法事はしますが、一周忌は特にしません。

今回は日本人と云うことで北部地区に住んで居る日本人7人が集まり、自宅で法要を行いました。

亡くなられた1年前も今日と同様に暑い日だったと記憶しています。

今年は、新型コロナのウイルスの問題も有って、少人数の集まりでしたがご近所の方も来て頂き、故湯浅さんも「天国」で喜んで居るのでは無いかと想う次第でした。



会員からの投稿

コロナ戦争で思うこと



100年前のスペイン風邪では世界中で1億人近くの死亡が伝えられています。ペスト、コレラ、天然痘などの大流行でも生き残った人々がいた。ワクチンや治療薬が功を奏する傍らその恩恵に浴さなかった人々がいた。その生存の秘密を解くヒントは何かがありました。そんな研究も目下盛んにおこなわれているようです。

そこで注目したのは、諏訪中央病院の鎌田實先生の話に答えがあるように思いました。「巷には多くの優れた健康法があるが、なかなか続かない。どうしてだろう。」先生の答えは、健康法をやってみるが続かないのは、健康維持や長生き(人生)の「目的」が無いからではないかと。先生は1948年生まれ。

今だにスキーの現役で二度の骨折にもめげず毎年目標をグレードアップされている。スキーは健康維持の「目的」だと言われるが氏は寝たきりにならないことを目標にし、そのことで三原則がある。①貯筋つまり足腰の筋力を維持すること②誰かのために生きる③にもかかわらずの気持ちでやっ
て行く。(著書に がんばらない、あきらめない)氏は今でもチェルノブイリーやイラクの子どもたちのワクチン援助やその他を実践しておられる。②の原則と深くかかわっているのは間違いない。

最近インナーマッスルを刺激するという事が言われていますが、腰を中心とする深部の筋肉を刺激することが強調されています。(寝たきり予防)という鎌田さんの説の援護射撃です。最近読んでいる『足はあなたの主治医』若石健康研究会編は足こそ健康の要と指摘しています。自分は週1回タイマッサージュに行っていますが、タイマッサージュは7割以上が足のマッサージュでまさにインナーマッスルを刺激します。伝統の知恵は恐るべしというところですか。パンデミックで生き延びられた人は足腰体幹の強さにヒントがあったのではないのでしょうか。ハーバーライトじい

私の持病について

会員のみなさんで、明け方、突然、足の異常で目が覚めた経験をされたことはありませんか。俗にいう『こむら返り』で、激痛で「助けてくれ！」と叫びたくありませんか。もちろん寝ている訳にはいかず、布団の上に起き上がろうとしても、足が痛くて座れない。ベッドから転げ落ちるように床に転がり、足を揉んでもさすっても改善の兆しがなく、「この足、切り落としたい！」という衝動にかられたことがないですか？

私は子供のころにプールなどでは足が攣っても、足の爪先を「心臓の方に起こして改善出来ました。しかし、この歳になると、ふくろはぎを伸ばしても、前脛骨筋(ふくろはぎは後ろ側ですが、この筋肉は前側部)を押しても痛みは和らがない。それも酷い時には両足同時に発生した日には、たまったものではありません。

そんなことで、たまたま新聞の書籍広告に「こむら返り克服」の広告があったので、日本から取り寄せてみました。カラー刷りで写真もふんだんに使っており、読みやすく構成されていて、大変解り易くなっています。その中の主題は、ふだんの生活スタイルが密接にかかわる「生活習慣病」から『こむら返り』はきているということで、「決して一時的な症状とあなどってはいけません」と警告しています。

筋肉の過剰収縮は、ふくろはぎだけではなく、すね・胸・腕・お尻・足裏にも多発するようで、筋肉がつる要因は「筋肉疲労」「脱水」「冷え」「運動不足」「ミネラル(無機栄養素)不足」で、症状が起こるメカニズムは、筋肉が伸びて断絶するのを防ぐセンサーの誤動作が主因で、生活習慣を整えれば治るように書かれています。

あなどれない『こむら返り』に潜む重大な病気には、糖尿病・肝硬変・腎不全・甲状腺病などがあるようです。そのようなことを心配されるお方は、病院に行って精密検査を受けられるべきでしょう。

私は日本に居る時から小林製薬の『コムレケア』を、その都度飲めば10分ほどで痛みはウソのように消えてくれます。成分は芍薬甘草湯(シクヤクカンゾウトウ)12回分1,800円(税抜き)、1回分4錠入りです。同じ成分の顆粒でツムラのツムラ漢方芍薬甘草湯エキス顆粒20包2,400円(税抜き)があります。

私は日本から大量に取り寄せました。『コムレケア』は経験から1回3錠にしても効果が出るので、ほぼツムラと同じ値段になります。輸入で注意するのは、通販で送ってもらうと少量では関税は掛かからないと思いますが、量が多いとトンデモない金額が請求されるので要注意です。

その他にエペリゾン塩酸塩(商品名ミオナール)などは病院に行って処方箋を出してもらえば、こちらの薬局でも買えると思いますが、経験はありません。『コムレケア』などは漢方薬なのであまり副作用はないと思いますが、それでも常用すると低カリウム血症、高血圧症などのリスクがあると書かれています。

同病で悩んでおられる方は、成岡卓翁095-678-2087まで遠慮なく電話ください

編集者のおまけ

新型コロナウイルス関連でさまざまな専門用語が出て来ます。日本語に訳すと何ですか？

クラスター・オーバーシュート・ロックダウン・ソーシャルデスタンス・3つの密・COVID-19・パンデミック・レムデシビル・アベノマスク

ウイルス感染症・集団感染・爆発的感染・社会的距離・密閉、密集、密接・都市封鎖・世界的流行・薬の名前・首相の名前 (順不同です)

分かりましたか？