

タイの新型コロナの感染者数が4月18日は1,767人となり、1日あたりで過去最多を更新した。22日は、新たに1,470人確認された。ほとんどが市中感染者です。

このような中、政府は経済活動の制限を再び強め、18日から2週間、アルコール飲料の店内販売を禁じ、商業施設や飲食店の営業時間を規制する。

さらにタイ全土でパブやバー、カラオケなどの娯楽施設を閉鎖、許可のない大規模集會も禁じる。民間企業には在宅勤務への協力を求め、県境をまたぐ移動についても自粛を求める。(各都県の知事の判断でさらに厳しい活動制限を敷くことができる。)

このような状況を鑑み、24日に開催予定していました『総会&懇親会』は中止致しました。

会員の皆様方には多大なご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんでした。

後日、日を改めて開催致しますのでよろしくお願い致します。

一日も早く収束して、以前のように通常の生活が出来ることを祈りたいと思います。

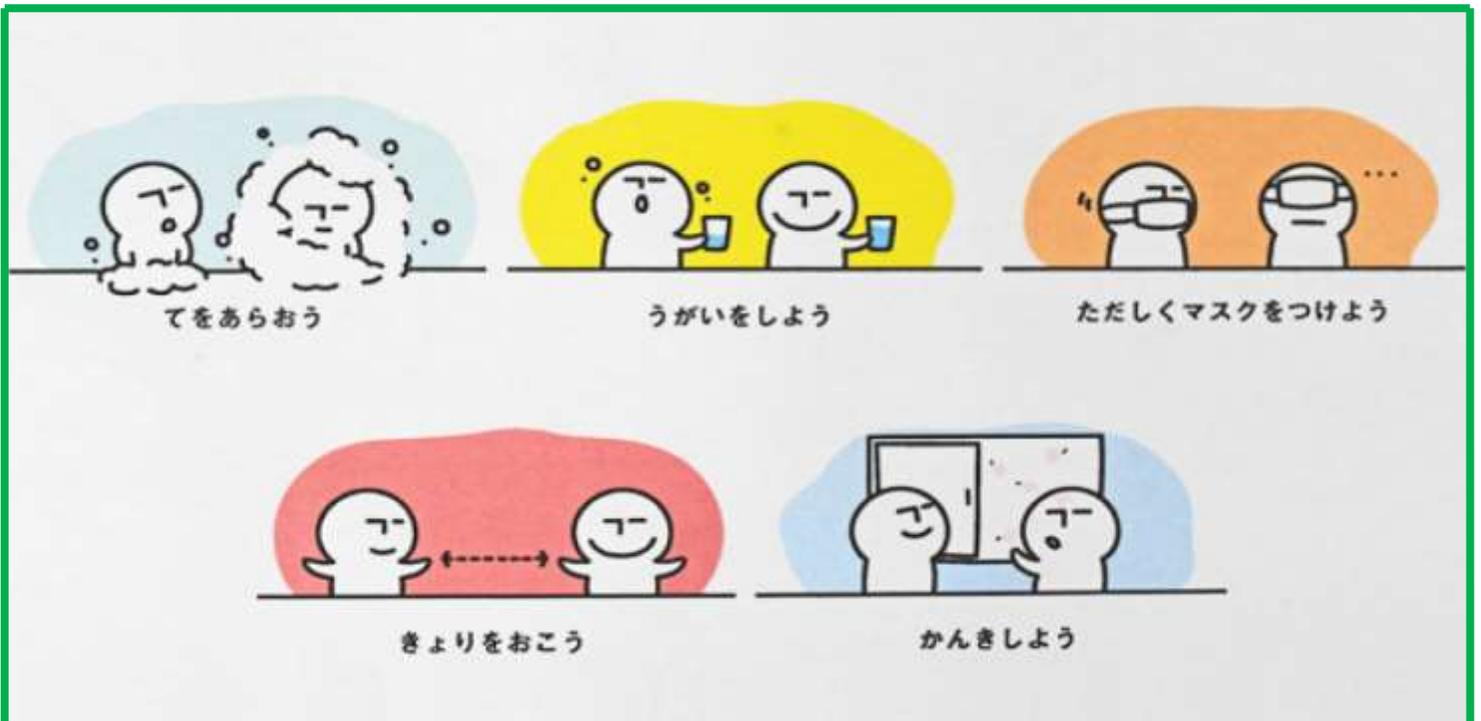
チェンライ日本人会 会長 小杉 誠輝

チェンライ日本人会

N0157

2021年5月号

会報



年会費のお願い

- 年会費1000バーツ、銀行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 KEIICHI SETO
- 振り込みされた方はお名前をご連絡下さい。089-911-4520(瀬戸) jacr15ani@gmail.com

雑談会より

4月16日(金)に日本レストラン『LUNA』で行いました。

オーナーの心の籠もった日本料理を食べながら楽しいひとときを過ごしました。





- ◆最後に恒例のゴルフ川柳を三句！！ お粗末様 m()m
- ◇ 「行って来る」 家の奥から ファーの声
 - ◇ 趣味欄に ゴルフと書ける うれしさよ
 - ◇ 足腰よ ナイスショットを 覚えとけ

宮川 秀基より

会員からの投稿

コロナ禍の日常

立命館アジア太平洋大学学長の出口治明さんが著書のなかで『人間はあきらめが一番』とか、『人・本・旅・歴史』から学ぶことが多い』とか、『川の流れに流される人生で有りたいたい』とか、いろいろな名言を言われていますが、私のように70歳を過ぎて、あと何年生きられるかわからないものには『馬の耳に念仏』のようなものです。

それよりも、過去とか未来とかよりも、今日現在を無事に過ごすにはどうすれば良いかを考え、毎日生活をしています。

毎日、美味しいものを食べて、好きなことをやって元気に過ごしています。

そのためには余計なことは一切しないことです。幸いにして、今はコロナ禍で外出自粛ということも有り、どこにも出かけないので事故の心配もなく、浪費することも無く、生活できます。

毎日、個室でテレビを見たり、ペットの世話をしたり、花を眺めたり、そして、運動のために、掃除や洗濯、炊事をして過ごしています。こすぎ

坐禅のススメ

座禅（坐禅）とは、心を無にして座る精神修行のことです。

姿勢を正して座り、精神を統一させることで自分と向き合うという仏教の修行方法のこと。

その本来的な意義は、「自分自身のところを静かに見つめ直すこと」にあります。仏教の開祖であるお釈迦さまの修行に始まると言われています。

「座禅」と「坐禅」、どっちが正しい？のか

「座」はすわる「場所」をさし、「坐」にはすわるという「動作」をさすため、本来は「坐禅」が正しい表記です。ここでは、「座禅の魅力」をいくつか紹介します。

まず「二つ目の座禅の魅力は、姿勢を整えられることです。特に座って仕事をすることの多い人は、良くない姿勢で日常生活を送りがちなので、一度座禅で調（ととの）えるのもいいかもしれませんね。

二つ目は、ゆったりと呼吸を調べて、心の落ち着きにつながることです。



普段なかなかリラックスした時間を取れない人には座禅をすることで心に良い変化が訪れるかもしれません。

そして、つ目の座禅の魅力は、落ち着いた心で自分を見つめ直して、不安や悩みがクリアになるとに期待できる、ということ。

人間関係や仕事など、悩みを抱えている人も多いことでしょう。

「悩みをどうすればいいかわからない」「自分はこのままでいいのだろうか」など、今の自分とゆつくり向き合いたい人に座禅はおすすめです。こすぎ

オススメ情報

日曜雑貨・食べ物・音楽・映画・旅・その他オススメ情報を紹介します！！



TV 『徹子の部屋』、放送45年目の長寿番組で各界人の素顔を知ることができます。普段の生活が我々と余り変わり無いのが分かり親しみが出てきます。

食べ物 最近では、日本の食材をトップスやロータス、Marko でも買い求めることができます。扱う品数も多くなって外国に住んでいても、日本の食べ物が食べられて助かっています。特に冷凍サバとか漬物が美味しいです！

日用雑貨 年老いて来ると、食が細くなり折角作った料理も残してしまいます。そのような時に容器に入れ冷凍して置くと、後で何時でも食べることができます。特にカレーライスなどは沢山作るのでもいつも残ってしまいます。カレーライスは他におかずが無くても食べられるので、奥さんが留守のときは大変助かります。

この商品は、容器に入れたまま電子レンジでチンするだけで食べられるので重宝しています。(右端の写真)ダイソーで買いました。



冷凍サバ



スマホホルダー

レンジパック

原稿募集中！！ ●会報に載せる原稿を募集しています。オススメの情報を募集しています。投稿先 kosugiseiki_0721@yahoo.co.jp まで。よろしく！



本



料理



お店



旅

