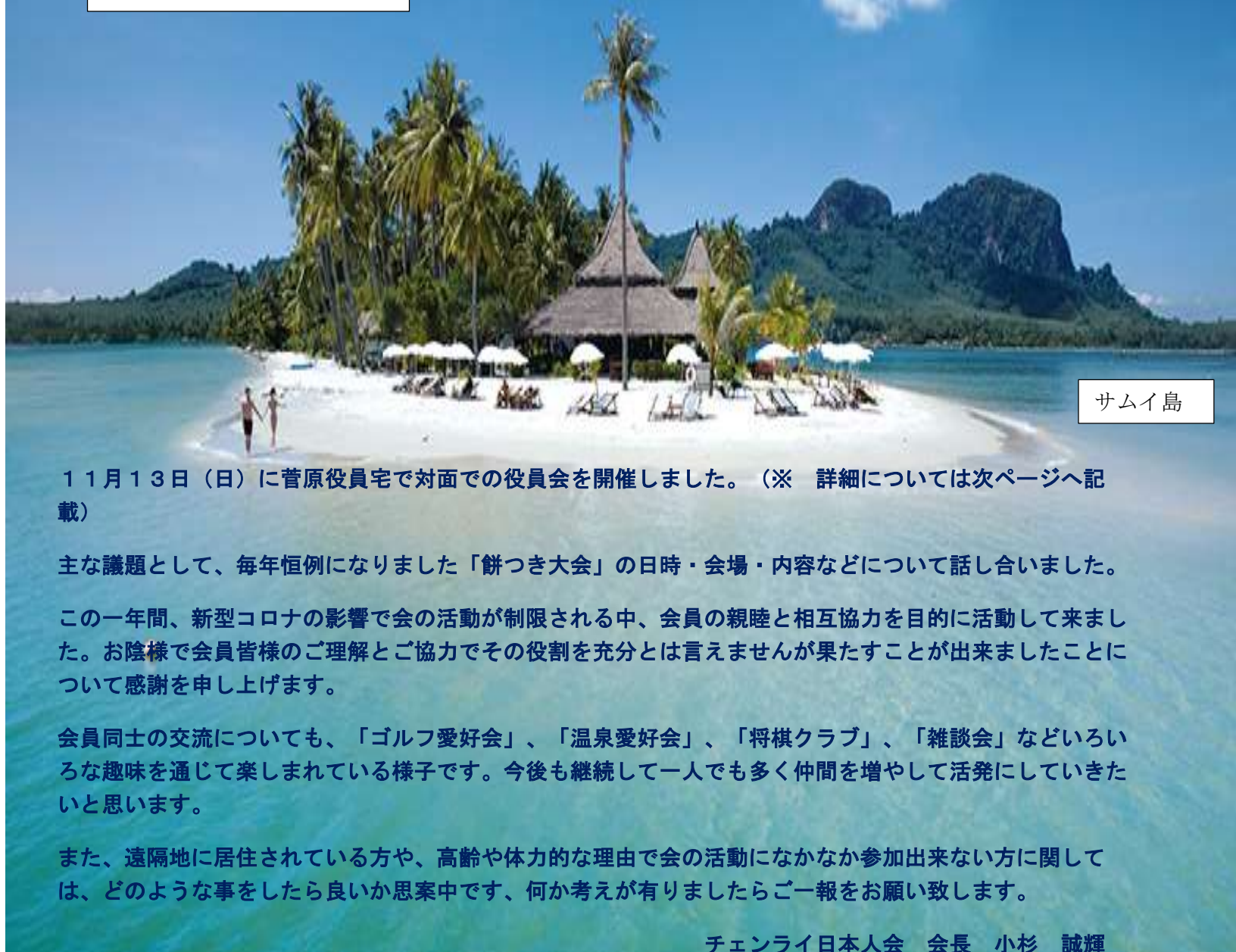


会報

NO 176 2022年12月号

チェンライ日本人会発行

事務局 jacr15ani@gmail.com



サムイ島

11月13日（日）に菅原役員宅で対面での役員会を開催しました。（※ 詳細については次ページへ記載）

主な議題として、毎年恒例になりました「餅つき大会」の日時・会場・内容などについて話し合いました。

この一年間、新型コロナの影響で会の活動が制限される中、会員の親睦と相互協力を目的に活動して来ました。お陰様で会員皆様のご理解とご協力でその役割を充分とは言えませんが果たすことが出来ましたことについて感謝を申し上げます。

会員同士の交流についても、「ゴルフ愛好会」、「温泉愛好会」、「将棋クラブ」、「雑談会」などいろいろな趣味を通じて楽しまれている様子です。今後も継続して一人でも多く仲間を増やして活発にしていきたいと思えます。

また、遠隔地に居住されている方や、高齢や体力的な理由で会の活動になかなか参加出来ない方に関しては、どのような事をしたら良いか思案中です、何か考えが有りましたらご一報をお願い致します。

チェンライ日本人会 会長 小杉 誠輝

役員会を11月13日（日）、11時から菅原役員宅で行いました。

- 餅つき大会について、12月17日（土）10時から14時、日本人会事務局にて（瀬戸会員宅）

12 December 2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

TOPICS トピックス TOPICS トピックス TOPICS トピックス TOPICS
トピックス TOPICS トピックス TOPICS トピックス TOPICS トピックス

毎年恒例の「餅つき大会」開催

12月17日（土）10時から日本人会 事務局にて



住所 107/12 Moo 20 Robwiang Muang Chiang Rai

OPENING 10:00~14:00

お持ち帰り用切り餅 1パック500g150パーツ

●ご希望の方は12月15日まで申し込みください。

申し込み先 089-9114520 瀬戸会員まで



●バザーについては出店・出品について12月15日までご連絡ください。

連絡先 085-8064571 小杉会員まで

※ 出店については各自で設営から販売、撤収をお願いいたします。なお、売上金の一部を教育資金援助財団アブ アリア「夢の家」へ寄付願います。

●懇親会及び忘年会については、お弁当（和食）1パック 100パーツで販売、その他飲み物も実費で販売しています。 ●参加ご希望の方は12月15日まで申し込みください。

申し込み先 089-9114520 瀬戸会員まで

●クリスマスプレゼントは小学生以下のお子様には差し上げます。

●その他、状況によりカラオケ・民族ダンスを予定しています。

今年、最後の行事になります。会員皆様方のご参加をお待ちしています。



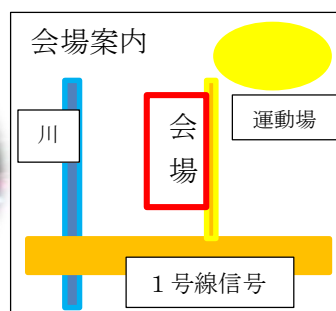
懐かしいDVD



アカ族ダンス



アカ族グッズ



単行本



冬物服



みんなの広場

各種愛好会の活動状況や開催情報、募集など。その他、買います・

売ります・譲ります・お店紹介などなど掲載しています。掲載希望者は E-mail jacr15ani@gmail.com までお寄せください



温泉愛好会 チェンライパソイット温泉 10月28日



12月の誕生日

1日 榎川 洋次郎 さん

17日 小林 実 さん

23日 飯沼 満一 さん

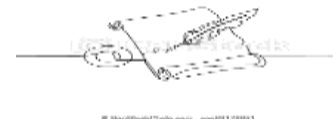
24日 深沢 茂和 さん



個室温泉棟



飲食店街



会員からの投稿

老人性うつ

中西英樹会員 <https://hidenaka24.hatenablog.com/>

■ミスが多くなった

年のせいにしたくはないのだけれど、どうも不注意によるミスが多くなってきた。ブログとは別に近い人達に週2回、同じ内容をメールでお届けしている。配信には連番で号数を記している。下書きに過去メールが入っているの、そのメールを取り出し、連番を変更し、内容を消去して新たな原稿を張り付け、月、木の前日21時過ぎに発信する。

ところが、連番の変更を忘れて、以前の番号のまま配信してしまう。しがないメール配信で連番が違っていてもどなたにも迷惑は掛からないのだが、あとで自分のミスに気付く。ブログの方でも誤字、脱字が無いよう気を付けているつもりだが、アップ後、読み返してみると間違いがある。ブログの方はこっそりあとから修正できるが、一度配信したメールは直しようがない。

相変わらずテニスは続けている。体を動かしていい汗を流すことは爽快だし、仲間もいい人ばかりなので、笑いの絶えない楽しい時間を過ごしている。でも最近、テニスにも不注意によるミスが出てきた。フラフラと上がってきた相手の浅いロブを思い切ってスマッシュするとネットに引っかかってしまう。昔はバシッと打ち込んでポイントが取れたものだ。ダブルフォルトなど週に1回あるかどうかのところ、最近は1日に1回はやってしまう。プロと違って自分のセカンドサーブは当てるだけだから入らない方がおかしい。これは完全なミスだ。これも年のせいかな。

もちろん、皆さんは自分のダブルフォルトを喜びこそすれ、ああ、この人も衰えたな、などと憐れんだりはない。でも自分としては、イカンなあ、と精神的に落ち込む。これは老人性鬱の始まりではないか。

■老人性うつ

心配になって老人性うつをググってみた。ネットでは鬱をなぜか平仮名で「うつ」と呼んでいる。以下ネット記事から。

「老人性うつ」とは、主に 65 歳以上の高齢者に見られるうつ症状を指すもので、何事に対してもやる気が起きない、暗い気分（抑うつ状態）が続く病気です。具体的には以下のような症状が現れます。

- 不眠または眠りが浅い●食欲不振または増加●疲れやすくなる●無気力・無関心●怒りっぽくなる
- 事あるごとに自分を責める●趣味や興味があることを楽しめない●集中力の低下
- 自殺について考える

人間は年齢を重ねると、若いときと同じように体力・気力を維持することは難しくなり、「年老いた」と感じることであらゆるモチベーションが下がってきます。こういった心理的要因によって老人性うつを発症すると考えられています。

特に男性の場合、近所付き合いなどが女性と比べて軽薄なため、定年退職後は人と会う機会が急減し、外部から受ける刺激も少なくなります。趣味など夢中になれるものもなく仕事一筋に打ち込んできた人にとって、急激な生活の変化はあまりに残酷です。引っ越しにともなう住環境の変化や、配偶者やペットとの死別によるショックから老人性うつになる人も少なくありません。また、家族との仲が軽薄になり、そこから生じる疎外感も老人性うつの原因のひとつと考えられています。

老人性うつで恐ろしいのが、最悪の場合、自殺に走る可能性があることです。急を要する病気ではないと軽く考えていると、取り返しのつかないことになってしまいます。

（引用終り）

■ホントに病気なのか

眠りが浅い、疲れやすくなる、事あるごとに自分を責める、集中力の低下・・・思い当たることはいくつもある。仕事一筋に打ち込んできた覚えはないが、急激な生活の変化を残酷ではないが実感している。十数年前のことになるがカミさんと別れたショックが今になって顕在化してきたか。

でも多少落ち込むことはあっても自殺を考えたことはないので大丈夫だろう。頭や体の働きが衰えるは加齢に伴う自然現象であって、それを気にしても仕方ない。心配するだけ無駄でそれこそうつ病になってしまう。

でも精神科医はよく言うよ、と思う。老人性うつを、急を要する病気ではないと軽く考えていると、取り返しのつかないことになってしまうって、ホントなの？。

精神科、心療内科に行けば、必ず病名を告げてもらえるそう。自分も「事あるごとに自分を責める」という症状を説明すれば、老人性うつと診断されて、向精神薬を処方されるだろう。病名が付けばそれを治療する薬があると思って病院通いが始まる。「先生、あの薬、効かないようなんですが」、「それでは薬を変えてみましょう」。これで国保医療費の赤字が増える。

タイに住んでいるのだから庭に大麻を植え、マリファナを吸って幸福感に浸る。これなら 20B で済む。このほうがお国の為になると思うが。

中西英樹会員 ブログ「チェンライの市場から」



タイのコーヒーあれこれ

タイに世界規模のカフェチェーンが進出してから 20 年余りになるそうですが、そのころから中小規模のカフェが次々と登場し現在では全国津々浦々に個性的なカフェショップが増えています。

最近、我が村にもカフェショップが増えて来ていて街中や、山頂の眺めの良い所、幹線道路沿い、田んぼの中などあらゆる所で見かけます。

タイにはタイ全土で 7 品目のコーヒーが登録されていて、タイ南部のロブスタ種、北部のアラビカ種、中間部の東北地方ではアラビカ種とロブスタ種の両方が栽培されています。主な生産地として、北部はドイチャン、ドイトウン、ドイサケット、東北部のワンナムキアオ、ドンマフアイ、南部はムアングラビ、カオタルコーヒーがあります。

ちなみに、全世界のコーヒーの生産量は 2020 年のデータによると、1 位ブラジル、2 位ベトナム、3 位コロンビア、4 位インドネシア、5 位エチオピア、6 位ペルーとなっていて全世界の 75% を生産しています。タイは年間 22、505 トンで世界 28 位です。他のアジア地域ではラオス（11 位）、中国（14 位）、フィリピン（17 位）、ミャンマー（37 位）です。

タイならではのコーヒーの飲み方ですが、タイの人たちは、濃い味を好む傾向がありコーヒーも濃くて苦くてしっかりと甘みがあるものが好まれます。一般的にタイ人が普段飲むコーヒーには甘いホットコーヒー（オーユア）、甘い冷たいコーヒー（オーリアン）、コンデンスミルク入りコーヒー、サラシロップ入りコーヒーなどがありますが、最近タイのカフェでは変わり種コーヒーが話題を呼んでいます。アイスコーヒーを様々なフレッシュジュースなどと混ぜて楽しむ飲み方です。例えば、オレンジジュース、ココナッツ、サトウキビ、パイナップル、アップル、パッションフルーツ、キン(しょうが)、スイカ、カシスなどのフレッシュジュースでコーヒーを割るとさわやかな味が楽しめます。大手コーヒーチェーンではコーヒーのオレンジジュース割りを販売しています。炭酸がすっきりとしたのど越しの炭酸割もトレンドです。カフェ・マナオ・ソーダはコーヒー+炭酸+ライムです。カフェインを取りたいオフィス街で人気なのはコーヒーのコーラ割です。日本ではなじみのない飲み方がタイでは流行っています。その他には、大麻から抽出した CBD（カンナビジオール）を入れたコーヒーがあり、コーヒーの覚醒作用と大麻のリラックス効果が相互に味わえるコーヒーもあります。こすぎ

