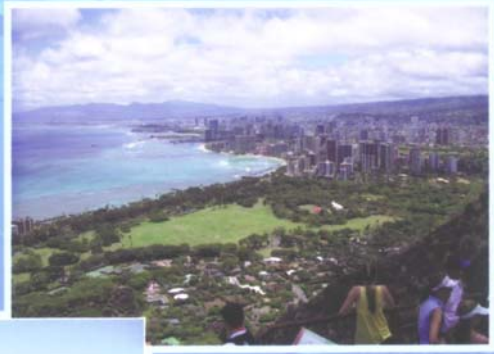


南国暮らしの会

2009年 春季号



平成21年5月9日



NPO法人 南国暮らしの会

登録第4810100号
REGISTRATION NUMBER

南国暮らしの会

会報2009年春季号

目次

(敬称略)

ページ

平成21年度総会に向けて

平成21年度南国暮らしの会総会のご案内			1
総会会場のご案内			2
平成20年度事業報告書			3
平成20年度会計収支計算書			7
平成20年度会計貸借対照表			8
平成20年度監査報告書			9
平成21年度事業計画案			10
平成21年度会計収支予算案			11

ハワイ支部特集

感動と夢の島、ハワイへようこそ	No. 699	大黒 均	12
ロングスティ先としてのハワイの魅力	No. 712	高田 勝弘	14
ハワイ支部一周年行事参加	No. 853	岩月 邦弘・玲子	16
	No. 843	土井 研一・和子	
70歳で 初マラソンに挑戦	No.1016	村林 修次	18
ハワイ滞在顛末記	No.1278	外池 滋生	20

一般投稿

マレーシア・イポー ロングスティ体験記	No.1006	波多野 博幸	24
馬祖諸島訪問記(その2)	No. 619	鈴木 幸男	27
南国では9割の病気が医者いらず	No. 922	櫻尾 隆之	31
ラオ講	No. 735	高橋 実	35
ローレライ(熊八閑話 その2)	No. 923	永田 隼人	41
男3人、マレーシア滞在2ヶ月、再び	No.1075	三上 英司	44
チェンマイの熱い夜	No.1017	光城 保之	49
私どもロングスティ地にセブを・・・	No.1133	石井 靖夫・迪子	51

シリーズ「お役立ち情報」

会員必携のクレジットカード	No. 24	酒匂 景輝	55
バンコクのホテル情報	No.1167	田辺 和彦	61
海外で日本の新聞をネットで毎日読む方法知っていますか?	No. 163	宮崎 哲郎	62

シリーズ「南の会のお仕事」

広報部会のお仕事			63
----------	--	--	----

支部便り

国内支部の一部組織変更についてのお知らせ			65
----------------------	--	--	----

部会伝言板

			73
--	--	--	----

寄付のお知らせ

			74
--	--	--	----

編集後記

			74
--	--	--	----

平成21年度(第11期)南国暮らしの会総会のご案内

理事長 高田 勝弘

徐々に春めいてきた昨今、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、南の会にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

さて恒例の定期総会を下記の要領にて開催いたしますので、ご出席賜りたくご案内申し上げます。

表決権を有する会員は同封の葉書に出欠を記入しご返送願います。また欠席の方は同じ葉書下部記載の「平成21年度総会表決権行使委任状」にも記入しご返送をお願いいたします。

尚、今年度の総会表決権行使資格者は、昨年同様本年3月31日までに21年度年会費を納入された継続正会員の方ですのでご承知おき下さい(葉書は議決権を有するの方に同封しております)。

記

日時：平成21年5月31日(日)午前10時～11時30分

場所：東京都南部労政会館(JR大崎駅南口徒歩3分、次ページ案内図参照)

1. 総会議題

* 第1号議案：平成20年度事業報告及び決算報告・監査報告について
(本会報3～9ページ参照)

* 第2号議案：理事退任に伴う補充理事の信任について(敬称略)

退任理事(5名)

163 宮寄哲郎、 259 菊地功、 586 磯崎興志

281 村松幸子、 1089 浅山簇治

新任理事(4月12日第6回理事会にて2名を選任)

1068 山科滋雄、 1256 大塚眞一

* 第3号議案：平成21年度事業計画案及び予算案について
(本会報10～11ページ参照)

* その他：平成21年度理事業務分担及び理事紹介
裁判経過報告

2. 総会の議事進行について

総会開催に当たり、会員の皆様は各議案内容を今会報にて事前にご検討していただき、ご出席できない方は同封葉書の「平成21年度総会表決権行使委任状」を予めご提出頂くことにしております(提出期限は5月25日です)。

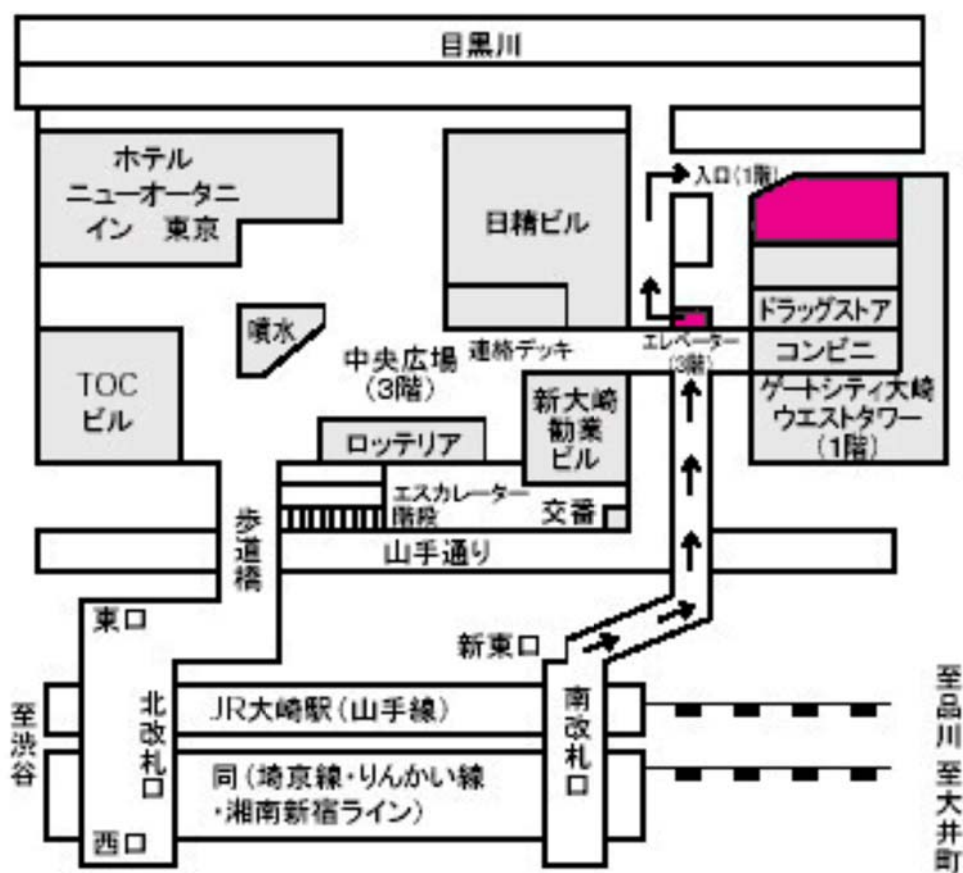
当日ご出席の方は員数確認のため必ず10時までに受付を済ませて入場して下さい。受付係りも表決権者ですので10時にて受付を終了します(遅刻されますと表決権は

失効します)。

総会の議事は資料の詳細説明は極力省き、質疑応答から開始し効率よく進行を計りたいと思いますので皆様のご協力をお願い申し上げます。従って当日は本会報（他に総会関連資料が同封された場合はその資料を含む）を必ずご持参下さい。

なお、議決権を有しない会員（4月以降に入会された新会員、会費納入が4月以降の継続会員）及び家族会員の方は別に席（総会会場議長席に向かって左側）を設けてありますので、そちらにご着席下さい。

----- 総会会場(南部労政会館)のご案内 -----



南部労政会館：品川区大崎1 - 11 - 1 ゲートシティ大崎ウエストタワー 2F
（大崎駅南改札口左側の連絡デッキ突き当たりのエレベーターで地上に降り
10m進んだ右側の一階入口より入る）

平成 20 年度 事業報告書案

(平成 20 年 4 月 1 日から平成 21 年 3 月 31 日まで)

特定非営利活動法人 南国暮らしの会
理事長 高田 勝弘

1. 事業の成果

1) 理事会

本年も 20 名の理事定員で会の運営を行いました。内 3 名の理事は特別委員（裁判関連）を担当し、実質的には 17 名の理事で実務を行いました。理事会の下部組織の委員会に会員の方が多数参加し会の運営業務遂行に携わっていただきました。大変に感謝しております。

2) 国内支部活動

今年も各支部でサロン会、情報交換会、旅行企画など活発な活動が行われました。また、平成 20 年 6 月 7 日（土）に合同開催された国内支部長会、役員会において支部活動、20 年度の活動予定、および支部の実状等が報告され、活発な意見交換が行われました。

各支部活動は地域割りの大きさ、会員数により左右されますが、年々各支部の活動が工夫され充実して来ております。

会の活動は各支部によるところが多く、会員の方々お一人お一人に必要な情報を提供してゆくことはひとえに支部活動にかかっています。当会はボランティア活動を中心とした会です。各支部は支部長および役員の方々の無償の活動により成り立っており、そのご苦勞が大変であると会員に理解して頂くことが重要な事であります。

更にそれだけに留まらず、各支部の活動の流れが、大きく会全体の流れになっていくように努力していきたいと考えます。

3) 海外支部動向

海外支部でも例年の通りサロン会などの活動および訪問者への支援など活発な活動が行われました。

本年も多くの新入会員が入会してきました。本年の動向を見ますと既にある程度のロングステイ（L S）に対する知識を持たれているか、或いは当会入会以前に L S に対する情報を収集されている方が多く、入会されて直ぐ L S をされる方が増加しております。

海外での出会いはすぐに周知の仲になりやすいのは国内での出会い以上ですから、会員同士の親睦も早く、この点は喜ばしい事です。

但しその半面、海外支部ではその分負担がかかり、お互いに迷惑とならないような配慮が必要でしょう。例えば一番新しく設立されたハワイ支部の場合では、支部設立後はやはり支部があるという安心感から訪問の会員数が倍増しておりますが、少ない役員で対応に大変な活動を強いられております。止むを得ないとはいえ訪問会員も迷惑を掛けたくない心がけが重要です。

海外に支部組織を持つ会は、多数の L S の会の中でも少なく、当会の特徴となっています。会員が安心して L S に出かけられる要因になっていると思われます。従ってこの組織を大事にし、更に拡大充実し会員の為の組織にしてゆきたいものです。

4) 同好会活動

パソコン教室、テニス同好会、クルーズ同好会、山歩きグループなど各支部で幾つかの同好会活動が生まれています。このような同好会活動が、サロン会、情報交換会、会報、ML 等の活動に加え、会員相互の親睦に寄与する事が出来れば良いと思います。会員の親睦とフェイス ツウフェイスの仲に成り易いのは、小さな集まりから始まります。小さな集まりは、大きな集りへと繋げて行く事が大事でしょう。各支部の会員数にもよりますがクラブ活動、または同じ趣味を持った人の集りを同好会として積極的に作っていく事が良いと感じています。

将来は支部を超えて、こうした会員間の繋がりに発展させて行きたいものです。

5) H P（ホームページ）及び南国 M L（メーリングリスト）について

対外向けに設けた H P は H P 委員会の研鑽により一年一年充実さを増しています。H P 閲覧数

は6万件以上になりました。その結果、インターネット経由の入会者も増加しております。

南国MLは会員の75%以上が参加しており、会員相互の情報交換の重要な手段になっています。また各支部でも支部MLがあり、支部内の情報伝達に活用されています。

MLは情報交換に便利ですが、一面では利用者が増え、適切な情報交換でなければお互いに不愉快な事態が起こる場合もあります。このためML規約を遵守していただくことが重要です。今年度は南国MLに第2MLを開設し、配信のジャンルを区分し適切な運用を図ることにしました。

今後とも、ML規約を遵守し多にMLを利用して行きたいと考えます。

6) 裁判に関して

現在控訴中ですが来期中には解決すべく、弁護士と相談しながら審議を継続しております。別掲の特別委員会の経過報告を参照して頂きたいと思っております。

2. 事業の実施に関する事項

1) 会報作成 / 発行

春季号(VOL.40) 20年 5月10日発行 (70頁)

平成20年度総会案内、関東支部特集

夏季号(VOL.41) 20年 8月 2日発行 (60頁)

平成20年度総会報告、チェンマイ支部特集

秋季号(VOL.42) 20年10月25日発行 (70頁)

ペナン支部特集

新年号(VOL.43) 21年 1月24日発行 (70頁)

関東支部特集、「各地の年末年始」特集、「バンコク空港閉鎖」特集

2) メーリングリスト(ML)

南国MLは今年度7月より従来の南国MLに加え「南国第2ML」を立ち上げました。第2MLでは従来の南国MLで取扱わない「会運営に関する事項」を扱います。

20年度末南国ML登録会員は509名(内、第2ML参加者151名)です。総会員数の約76%(前年72%)が登録しております。増加の一因として新入会員にパソコンを日頃より使用している方が多い為であり、この傾向は今後も続き登録者数は上昇すると推測します。又、期待もしております。

家族会員も含めれば1,000名に近い方がこの南国MLの情報に接しております。その為、両MLへの発信には充分ご配慮の上(ML規約に則りご利用願います)登録会員各位が簡便で且、楽しく有意義な情報交換の場として活用出来ます様、お願い申し上げます。

本年も、会員各位のウィルス対策へのご協力でウィルスに感染する事件は発生致しませんでした。南国MLは情報ツールとして「会」の発展に寄与する大切な財産です。会員各位の一段のご協力を賜りますようお願い申し上げます。ML委員会一同も円滑な運営を目指し役目の全うに努めて参ります。

3) 国内外支部活動関係

北海道支部会

1) サロン会 & 情報交換会

7回実施(4月、5月、6月、8月、9月、10月、12月)参加総人数118名

2) 支部役員会・2回開催(4月、8月)

東北支部会(報告なし)

甲信越支部会

甲信越支部では例年宿泊して年1回の総会を実施してきた。今年度は支部総会を開催すべく、9月上旬に23名の会員の皆様に案内状を発送し、また特別議題として「甲信越支部の解体と他支部への編入」についてのアンケートも同封した。しかし24名の会員のうち総会参加希望者はわずか2名であり、総会の実施を見送ることとした。

平成21年3月28日に開催された20年度第5回理事会に上記の提案を行い可決された。平成21年度からは原則的には甲信越支部会員は「関東甲信越支部」会員となる。

関東支部

- 1) サロン会 & 懇親会
6月総会開催月を除き、毎月1回、年間11回実施した。参加総人数810名、サロン会の質の向上に取り組む。
- 2) 今年度よりプロジェクターを導入、情報交換の活性化に寄与した。
- 3) 外部講師招聘して講演・・・(社)日本マレーシア協会、新井様
NPO 法人リタイアメント情報センター、尾崎様
サニーズプロジェクト、一瀬様
- 4) 支部役員会・11回開催(サロン会開催時)
- 5) その他の活動・パソコン教室、テニス、クルージングの集い等を定期的開催、随時同好の志で企画旅行実施。
- 6) 10周年記念行事への全面的なバックアップ。

東海支部

- 1) サロン会 & 情報交換会
24回実施(毎月2回実施)参加総人数402名
- 2) 支部役員会・3回開催
- 3) 海外下見ツアー実施(ハワイ、台湾)
- 4) 一般の方を対象にロングステイセミナーを3月開催・参加者80名
- 5) その他・パソコン教室(随時)、懇親ゴルフ会(2回)開催

関西支部

- 1) サロン会 & 例会
5回実施(5月、7月、9月、11月、1月、3月)参加者総人数162名
- 2) 支部役員会・3回開催
- 3) その他・ゴルフ、ハイキング、温泉ツアー等

九州支部

- 1) サロン会(情報交換会 & 新年会含む)
6回実施(4月、7月、10月、11月、12月、1月)参加総人数120名
- 2) 支部役員会・2回開催
- 3) その他・蕎麦打ち体験2回実施

チェンマイ支部

- 1) サロン会・4月を除き毎月1回実施
11回実施 参加総人数384名
- 2) 女性限定懇親会 5回
- 3) その他・クリスマスパーティー

ペナン支部

- 1) サロン会 & 新年会・2回実施(7月、1月)参加総人数59名

ハワイ支部

- 1) サロン会 & 支部総会
8回実施(4月の支部設立1周年行事、9月2回、11月2回、1月2回、2月2回、3月)
参加総人数80名
- 2) その他・BQパーティ & 親善ゴルフ

バギオ支部

通常の訪問会員のサポートは勿論であるが、当支部は今年度も国際協調 & 現地社会貢献への取組みに重点を置いた。

- 1) 5月、現地台風被害による学校、児童生徒へ南の会一部会員の協力を得て学用品や食料支援を行う。
- 2) 小学生に奨学金支給を実施
- 3) 今年も日比友好の推進に向け子供の日に鯉のぼり掲揚(2年目)を「北ルソ日本人会」と協力し行う。又、バギオ市制百年記念オープニングパーティに支部として参加。
- 4) 会員の来訪の利便対策としてマニラ支部と連携強化に合同ミーティングを行った。

4) 広報活動

平成19年に引き続き外部からの取材及びマスコミへの掲載協力、さらに一般の方への魅力あるホームページ作りへ注力しました。

マスコミの掲載では、「羅針」誌へハワイ支部、クアラルンプール支部での活動が大きく取り上げられ、チェンマイ在住の石川さんがエンプレス社のウェブサイトにさらにリタイアメント情報センターのジャーナルへの記事掲載がなされました。

HPの充実では、九州支部、関東支部、ハワイ支部のHPの開設、ペナン支部HPの更新がなされました。又、活動の最新情報の掲載もあり、HPのヒット数は、毎月3,000件を超えるまでになりました。

内部の充実では、活動内規の作成が完了、外部への「南国暮らしの会」紹介シートを作成し各支部へ配布しました。

5) 厚生活動

「便利帳 医療編」の新版の編集作業を行い、直接医療機関、薬局の窓口に提出し、薬剤名をその場で記入できる工夫をした。刊行は来期のNPO法人認証10周年記念事業とし、小型版にして発行する。

6) 調査活動

弁護士から国内外旅行でのトラブルについて、「南国暮らしの会」の冠をつけた催事には会として責任が生じる可能性があるとの注意され、友好団体、南の会各支部にお願いし調査を行なった。役員・支部長会で討議することになりました。

3. 会の管理に関する事項

1) 総会関係

平成20年6月8日(日)、正会員332名(うち委任状284名)が出席して実施。

2) 理事会関係

平成19年度第5回理事会：平成20年04月12日、理事14名、委任状4名・監事3名出席。

平成19年度第6回理事会：平成20年06月01日、理事17名、監事3名出席。

平成20年度第1回理事会：平成20年06月28日、理事19名、委任状1名・監事2名出席。

平成20年度第2回理事会：平成20年07月26日、理事12名、委任状6名。

平成20年度第3回理事会：平成20年09月27日、理事18名、委任状2名・監事3名出席。

平成20年度第4回理事会：平成20年12月21日、理事15名、委任状5名・監事2名出席、相談役

平成20年度第5回理事会：平成21年03月28日、理事18名、委任状2名・監事3名出席、

3) 役員会・支部長会関係

平成20年6月7日(土)、理事14名、支部長8名、及び相談役が参加して実施。

4) 登記事項 平成20年5月30日

理事(重任)：高田勝弘、細田良子、大野悦子、小林孝、村松幸子、今野力男、橋本慧、渡辺義郎、平方穰、馬場章介、島林健二、中山恒夫、浅山簇治、宮寄哲郎、菊地功、磯崎興志

理事(就任)：高橋実、勝本隆文、永田隼人、佐々木一信、

理事(退任)：市東明義、平野雅一、横井保夫、中林勝

5) 会員動向

平成19年度からの継続会員数：603名(内、年度内退会者33名)

平成20年度新規会員数：88名

平成20年度期末の会員数は合計658名でした。

また、平成21年3月31日までに21年度年会費を納入された会員は539名で会則により平成21年度の総会表決権者数は539名となりました。

以上

平成20年度 特定非営利活動に係る事業の会計 収支計算書

平成20年4月1日から平成21年3月31日まで

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

(単位:円)

科目	予算額(A)	実績(B)	差額(B-A)	摘要
収入の部				
(1) 入会金収入	500,000	440,000	60,000	新規入会者88名
(2) 会費収入	3,500,000	3,455,000	45,000	会員691名
(3) 資料売収入	200,000	91,000	109,000	91件
(4) 寄付金収入	10,000	450,000	440,000	大口寄付1件45万円
(5) 基本金等利息収入	1,000	823	177	
(6) 雑収入	22,000	27,338	5,338	名刺印刷代、他
(7) 事業拡張準備金より繰り入れ	200,000	0	200,000	繰り入れを行わない
1. 当期収入合計	4,433,000	4,464,161	31,161	
2. 前期繰越	511,182	511,182	0	
3. 収入合計	4,944,182	4,975,343	31,161	1 + 2
支出の部				
(1) 事業費	3,358,000	2,421,586	936,414	
会報等事業費	1,310,000	1,180,061	129,939	年4回発行
会報等送料費	438,000	380,261	57,739	年4回発行
資料等製作事業費	141,000	76,925	64,075	会報同封資料の減、他
報告書等製作事業費	200,000	140,950	59,050	会員名簿、他
案内書製作事業費	180,000	0	180,000	「必携」等の増刷無し
広報活動事業費	200,000	79,389	120,611	ホームページの自主運営
講師等謝礼費	75,000	75,000	0	
支部関係事業費	764,000	489,000	275,000	支部との交流自粛
社会貢献事業費	50,000	0	50,000	実施せず
(2) 管理費	1,255,000	1,297,717	42,717	
事務用消耗品費	37,000	35,348	1,652	
諸会・交通補助費	475,000	530,335	55,335	
内外通信費	55,000	67,460	12,460	
雑費	62,000	41,886	20,114	
諸会費	10,000	0	10,000	
支払い使用料	46,000	10,500	35,500	インターネット経理使用料
裁判関連費用	570,000	612,188	42,188	弁護士費用、他
(3) 予備費	50,000	0	50,000	
4. 当期支出合計	4,663,000	3,719,303	943,697	(1) + (2) + (3)
5. 当期収支差額	230,000	744,858	974,858	1 - 4
6. 次期繰り越し収支差額	281,182	1,256,040	974,858	3 - 4

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

平成21年度4月12日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事

鈴木 剛



監事

金子 良三



監事

齊藤 彰



平成20年度 特定非営利活動に係る事業の会計 貸借対照表

(平成21年3月31日現在)

特定非営利活動法人南国暮らしの会

(単位：円)

科 目	金 額		
1. 資産の部			
(1) 流動資産			
普通預金	430,471		
郵便貯金	1,619		
郵便振替口座	3,808,950		
定額貯金	1,500,000		
流動資産合計		<u>5,741,040</u>	
資産合計			<u>5,741,040</u>
2. 負債の部			
(1) 流動負債			
前受金	2,885,000		
預かり金	0		
流動負債合計		<u>2,885,000</u>	
3. 正味財産の部			
基本金		300,000	
事業拡張準備金		1,300,000	
次期繰越金		1,256,040	
正味財産合計		<u>2,856,040</u>	
負債及び正味財産合計			<u>5,741,040</u>

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

平成21年度4月12日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事

鈴木 剛



監事

金子 良三



監事

齊藤 彰



特定非営利活動法人 南国暮らしの会
理事長 高田 勝弘 殿

監 査 報 告 書

特定非営利活動法人南国暮らしの会の平成20年度(平成20年4月1日から平成21年3月31日まで)における監事監査に関し、監査の方法及びその結果について協議し、本監査報告書を作成し、以下のとおり報告します。

1、監事の監査方法の概要

監事会は予め定めた監査の方針等に従い、理事会その他重要会議に出席し、理事会の運営、理事の業務執行、事業活動及び財産の状況を調査し、必要に応じて理事等から報告を求めました。

2、監査の結果





事業報告書・役員名簿・社員名簿は、法令及び定款に従い、法人の活動状況を適格かつ適正に示している事を確認しました。

計算書類(収支計算書・貸借対照表・財産目録)は、記載すべき事項を正しく示しており、正確かつ適正であることを確認しました。指摘すべき事項は認められません。

理事その他役員の職務遂行に関する不正行為または法令もしくは定款に違反する重大な事実はありません。

平成21年4月12日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

監事 鈴木 剛 
監事 金子 良三 
監事 齊藤 彰  

平成 21 年度事業計画書案

(平成 21 年 4 月 1 日～平成 22 年 3 月 31 日)

1. 事業の方針

- * 会報事業は年 4 回の発行を継続する。(会報部会)
- * 電子化(PDF)された会報の閲覧は、従来通り南国 ML の HP にアップする。また希望者には配信する。尚、今後のバックナンバーの保存を CD 化し、希望者に有料販売する方向にする。(会報部会)
- * 益々盛んになるであろう LS に対し LS 地での会員の良識ある行動を求める為、「必携」の「海外べからず集」を一層会員に周知させる。見直しと増刷を行なう。(必携委員会)
- * 「必携」の見直しと増刷を行なう。(必携委員会)
- * NPO 認証 10 周年記念事業を行なう。(10 周年事業委員会)
- * 「南国くらし便利帳・医療編」をより使いやすい携帯版に改訂する。(厚生部会・10 周年事業委員会)
- * HP の一層のレベルアップを推進し、対外的に南の会を広く PR するとともに、会員の為の情報提供に役立つようにする。(HP 委員会)
- * ML の健全な普及啓蒙を目指す。(ML 委員会)
- * 国内支部の組織化を推進し、各支部がサロン会を軸に情報交換会、講演会、下見ツアーなど開催し、会員相互の親睦と研鑽を深める。(支部推進部会・各支部)
- * 上記サロン会等のみならず、同好会活動を通じて、会員間の一層の親睦を計る。更にパソコン教室等を開催して LS に必要な技量アップを図る。(パソコン教室・各同好会等)
- * 国内外支部と連携を密にし、会員のための会運営を推進する。GC 支部新設 (支部推進部会)
- * 南の会及び各支部が企画する旅行会、下見ツアー等に対し基本的に会員各自の自己責任であることを周知し、また統一した規定を整備する。(総務部会・支部長会)

2. 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施予定	実施予定場所・内容	備考	
会報製作	会報発行(新年・春・夏・秋)	年 4 回	内容の充実とページ数の固定。カラー検討	会報委員会 編集補助の強化	
会報 PDF	バックナンバーの CD 化	随時	閲覧は従来通り CD 有料販売の検討	会報委員会	
資料等製作	問合せ・入会者への資料作成送付	随時	事務処理の合理化	会員担当	
報告書等製作	会員名簿等の作成	年 1 回	緊急資料、必携追加分 内容の簡略化・携帯版	会員部会	
	会報・同封資料の作成	随時		各部会、必携委員会	
	海外くらし便利帳・医療編の改訂	9～10 月発行		医療介護委員会 記念事業委員会	
	細則改訂・必携増刷	早期		必携委員会	
広報活動	対外情報の一括管理 HP の管理・メンテナンス ML の管理	常時	HP の合理的運用 ML の適正な運用	広報委員会 HP 委員会 ML 委員会	
	支部活動支援	国内 6 支部・海外 10 支部に 補助金等支給	随時	各支部との交流促進 海外支部の支援強化 GC 支部発足	支部推進委員会 ゴールド・コースト
		支部単位でサロン会・同好 会等の実施	随時	適時人事交流 パソコン教室の拡大	支部推進委員会 支部役員・会幹事
支部長会(役員会共催)		1 回/年	東京	国内支部長	
通常総会	総会開催	1 回/年	東京	理事長・総務部会	
理事会	理事会の開催	7 回/年	東京	理事・監事	
10 周年記念事業	各記念事業	9～10 月頃	各支部	記念事業委員会	

(2) 収益事業：なし

平成21年度特定非営利活動に係わる会計収支予算書案

(平成21年4月1日から平成22年3月31日まで)

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

(単位：円)

科 目	前年度 予算額 (A)	本年度 予算額 (B)	差異 (B-A)	摘 要
I. 収入の部				
1) 入会金収入	500,000	450,000	▲ 50,000	入会金：5,000円、想定新規入会者数90名 (前年実績88名)
2) 会費収入	3,500,000	3,350,000	▲ 150,000	想定継続会員数580名(継続率88%) 新規入会90名想定
3) 資料売収入	200,000	100,000	▲ 100,000	100名想定、前年実績90名
4) 寄付金収入	10,000	10,000	0	
5) 基本金等利息収入	1,000	1,000	0	
6) 雑収入	22,000	159,000	137,000	名刺印刷廃止、記念品家族会員に販売
7) 事業拡張準備金より繰入	200,000	300,000	100,000	10周年記念事業費
1. 当期収入合計	4,433,000	4,370,000	▲ 63,000	
2. 前期繰越	511,182	1,256,040	744,858	前年度決算での繰越額
3. 収入合計	4,944,182	5,626,040	681,858	1. + 2.
II. 支出の部				
1) 事業費	3,358,000	4,048,000	690,000	
①会報等事業費	1,310,000	1,310,000	0	年4回発行会報制作費、文具代
②会報等送料費	438,000	438,000	0	メール便、海外送料費
③資料等製作事業費	141,000	143,000	2,000	入会者向け資料、会員証、送料代等
④報告書等製作事業費	200,000	110,000	▲ 90,000	会員名簿
⑤案内書製作事業費	180,000	191,000	11,000	必携増刷
⑥広報活動事業費	200,000	150,000	▲ 50,000	プロバイダー会費、ML運用費
⑦講師等謝礼費	75,000	75,000	0	
⑧支部関係事業費	764,000	621,000	▲ 143,000	支部補助費、支部交流、甲信越統合
⑨社会貢献事業費	50,000	50,000	0	
⑩NPO認証10周年事業費	0	960,000	960,000	記念事業経費、実質¥801,000
2) 管理費	1,255,000	718,000	▲ 537,000	
①事務用品費	37,000	8,000	▲ 29,000	名刺印刷廃止
②旅費・交通費	475,000	500,000	25,000	役員・支部長会経費
③通信運搬費	55,000	65,000	10,000	前年実績
④雑費	62,000	54,000	▲ 8,000	
⑤諸会費	10,000	0	▲ 10,000	
⑥支払使用料	46,000	11,000	▲ 35,000	ネット会計使用料
⑦裁判関連費用	570,000	80,000	▲ 490,000	
3) 予備費	50,000	50,000	0	
4. 当期支出合計	4,663,000	4,816,000	153,000	1) + 2) + 3)
5. 当期収支差額	▲ 230,000	▲ 446,000	▲ 216,000	1. - 4.
6. 次期繰越収支差額	281,182	810,040	528,858	3. - 4.

注1. 会員数合計670名を想定しており、この増減により収入・経費も大きく増減するので、期央において予算の見通しを検討し、健全な運営に努める。

ハワイ支部特集

感動と夢の島、ハワイへようこそ

ハワイ支部長 No.699 大黒 均

アローハ！南の会会員の皆様

抜けるような青い空と海が皆様をお待ちしております。まさに地球の最後の楽園、ゴルファーパラダイス、行き届いた自然環境の保護、限りなくストレスが無に近い感動と夢の島へ是非お越し下さい。世界で一番リピーターの多いリゾート地はハワイです。ハワイ情報は街にあふれています、いつ訪れても感動と驚きで私達を癒し、満足させてくれるそんなハワイが私は大好きです。そのすばらしさを説明する言葉はもう要りません。そこにただいるだけで幸せを感じさせてくれます。Yesterday is history. Tomorrow is mystery. Now is time to decide and visit. Be rich in heart not in the pocket. No tide waits for a man. Time flies like an arrow every second, every minute, every hour, every day. Life should be enjoyable no matter how hard it is. God bless you all.

ハワイの物価水準は世界で64番目です

因みに世界で物価が一番高いのはモスクワ、2番目はロンドン、3番目がソウル、4番目が東京、5番目がニューヨークです。ハワイの物価は高いと思われませんか？ いいえそんなに高くはありません。生活必需品はほとんど日本のほうが高いと思います。交通費、米、肉、果物、ゴルフ料金、スポーツ費用などは非常に安く感じます。自炊をすれば夫婦二人で娯楽費込みで1,200ドルもあれば十分です。もしもハワイの環境、景色の美しさ、治安のよさ、病気になりにくい水と空気のすばらしさを指数かお金で換算すればハワイは最も暮らしやすい物価の安い地域になると思います。物には相場があり、絶対的ではありませんが、相対的、総合的に考えればハワイは健康的で、安全で、シニアにとっては生活しやすい楽園です。ハワイはシニ

アと障害者にやさしい街に制度的にもなっており、アロハスピリットにあふれています。

ハワイ州の運転免許証は私の宝物

私は、2004年11月29日にハワイ州の運転免許証を取得しました。ある日ワイキキの銀行に預金口座を開設に行きました。そこで銀行員に趣味を尋ねられたのでゴルフですと答えたら、ハワイで運転免許証を取ればゴルフが半額でプレイできますよと教えてくれました。半信半疑でしたが日本語で受験できると聞いたのでチャレンジして一応合格しました。実際に運転免許証を提示してゴルフしてみましたが、プレイ費は半分以下でした。ハワイ州のゴルフ場では運転免許証を提示すればどこでも観光客の半分以下です。因みに観光客は100ドル以上が相場ですが、カマイナレート（ローカル料金）は50ドル前後です。残念ながら現在は日本語では受験できなくなりました。私は今年一月にWaialeale C.C.のファミリー会員になりました。毎回10%割引、45ドル、シニア割引の日は40ドルです。11回目はプレイ費は無料になります。運転免許を持っていればなぜかハワイではローカル扱いになります。市営のゴルフ場に行けばもっと安くなります。ワンラウンド12ドルです。65歳以上のシニアは10枚つづりのクーポンを買えば32ドルです。ワンラウンド3ドル20セントで約320円です。320円で毎日シニアゴルフを満喫できます。会員の皆様も運転免許取得にチャレンジしてみませんか。

運転免許証を提示すればラーメン店えぞ菊では20%割引になります。市営の美術館、博物館、動物園、水族館なども割引の対象になります。

図書館でのパソコン利用も無料です。運転免許証を提示して無料のものを試してみるのもおもしろいですね。ホテルもシーズンオフにはカマイナレートで提供されると聞いております。

それも有名豪華ホテルが対象になります。ハワイ州の運転免許証を持っていればまるでVIPになった気分です。運転免許証は私の宝物です。

ハワイ得々情報

1. 市バス (The Bus) を活用して生活を楽しもう。

2ドルで下車しない限りどこまでも乗っていただけます。シニアと障害者は1ドルです。おまけに65歳以上のシニアは5ドル支払えば一ヶ月間乗り放題です。一般は40ドルで一ヶ月定期券が買えます。定期券を持っていない人は、乗車したときにかならず「Transfer please」と言って乗換券をもらって帰りの切符に使いましょう。2時間半くらい有効です。

2. 入会費、年会費無料のJCBカードを使って無料のトロリーバスで市内観光を楽しみましょう

Duty free shopの隣にあるJCBプラザに立ち寄れば日本経済新聞、朝日新聞、スポーツ新聞があります。無料のコーヒー、紅茶、日本茶を楽しみながらソファにもたれながら各種の新聞、雑誌を読むことができます。くれぐれもJCBの会員になるのを忘れなく。

**3. シニアの恩典各所
ドン・キホーテ各店**

60歳以上毎火曜日ID提示により10%割引。

白木屋

60歳以上毎水曜日ID提示により10%割引。

Zippy's

65歳以上10%割引。シニアカード持参のこと。カードは申し込み制

マクドナルド

シニアコーヒー、63セント。

シニアの恩典は探せばもっと出てきそうです。

4. 毎週イベントが開催されています

ハワイ州は観光が主産業ですので、州政府が大変力を入れており補助金もたくさん使いイベントのスポンサーになっています。ワイキキの

カラカウ通りは毎日、朝も、昼も、夜もお祭り騒ぎでイベントだらけです。ぶらっと歩いているだけでも退屈はしません。毎週金曜日の夜には花火も打ち上げられます。週末には野外映画劇場ができ、食べながら立ちながら映画を楽しんでいる人もいます。

ハワイ支部の現状

ハワイ支部は現在のところロングステイをされているのは5家族くらいです。1か月程度のステイを今まで楽しんでいる方が10組くらいです。その他は短期観光のリピーターが多いように思われます。ハワイはロングステイ先としてはマイナー地域のように思われます。リゾート先としてはメジャーですが。That's the problem ハワイに永く滞在していると良いところも悪いところも良く見えてきますが悪いところは割愛しておりますのでご勘弁下さい。

私のハワイでのロングステイ

私は54歳で2004年3月31日に早期退職を致しました。もう今月末で5年が経過することになります。人間の命は有限です。命を大切に精一杯人生を楽しみたいと常々考えています。ロングステイには3つの必要条件があると思います。1. 健康のK 2. 経済のK 3. 家族のKです。この3つのバランスがとれないとロングステイは楽しむことはできません。3つとも100点満点を取る必要はないと私は思います。70点以上取ればロングステイは実行できると思います。これはあくまで私個人の目安ですが、わたしのハワイでの生活の中心はロータリークラブの活動です。毎週水曜日の例会に出席してランチを食べながら地元の各界の人からレクチャーを受けます。全部正確な立派な英語です。地域のボランティア活動にも参加します。ビーチの清掃、市民病院、小学校などのペンキ塗りなどに参加します。世界のポリオ撲滅に寄付をしたり集めたり、募金活動にも参加します。ホームレスの援助活動、小学校に辞書を寄付し配布活動も行います。ハワイでの生活はロータリークラブの活動が私のペースメーカーです。月曜から

木曜日まで毎朝 8 時 15 分から 11 時 15 分まで英語学校で勉強しています。午後は週 2 回くらいゴルフに行きます。週末はサロン会とかパーティに出席します。日本からも友人がハワイによく訪れるのでけっこう忙しい毎日を送っています。仕事で忙しいのではなくいろんな人に会える楽しみなので、ありがたいことです。

ロングステイ先としてのハワイの魅力

関東支部 No.712 高田 勝弘

ハワイ、それはロングステイヤーにとって常に、ロングステイ地として、希望順位が常に第三位迄に入る憧れの地域である。初心者であればより憧れ、ベテランであれば一度はロングステイしてみたいと言われているのがハワイでしょう。私の場合はその初心者のままハワイをロングステイの地として選んだ。

選んだ理由は現役時代に仕事で度々訪問していた為、特に違和感がなかった事、気候が良い、そんなに極端に暑い訳でもなく、一年を通じて温暖である事、風が爽やか、空気が良い、海も山もある、水も水道水がそのまま飲める、更に観光地で有りながら、首都ホノルルは適度に近代化され、多民族の人々の文化を感じる事が出来るという私のロングステイ地への思いと非常にマッチしているからだろうか。

私の場合、大自然より適度な都会を好むので、ホノルルのあるオアフ島以外あまり他島に行く事はない。人口百四十万人とも言われているホノルルは、高速道路もありそれなりの都市である事も気に入っている一つだ。と言っても大陸ではないので島は島で海岸沿いの平地に町も多くあり、道路もそんなに海を目標にすれば間違えう事もなく簡単に島一周も出来て気楽である。こんな所が気に入っている所であろうか。

さて、実際にロングステイを遣るとすれば、気に入っただけでは済まされない。私はロングステイとは、日本を軸として海外に生活の基準を一年に数ヶ月移すだけと考えている。従って生活に必要な事が満たされなければならない。

まず、治安、この点ハワイは普通の生活をしていれば安心、昔、仕事で来ていた頃は、ホノルルのダウンタウンによく行ったものだ。いかがわしいお店が沢山あった。それが又若い時には楽しい。今は足を踏み入れた事もない。特に夜は一度もない。何も危険な所に行く必要がないからだ。

それに比べワイキキのカラカウア通りは夜 11 時、12 時迄歩いても何でも無い。私の住むクヒオ通りもまず大丈夫だ。但しその後のアラワイ通りは、夜遅くなると人通りは殆どない。そんな所は夜遅く行かない様にしている。

又チャイナタウンも夜はあまり町を熟知していない外国人は行かない方がいいと言われていたので食事以外、夜は行った事がない。昼は買い物を含め楽しい町である。

まあハワイの新聞、テレビを見るが殆んど日本の様な犯罪の記事は出てこない、南の島の楽園かと思われる。

次に医療、歳も歳であるから多少の持病もあり、いつ具合が悪くなってもおかしくない年齢であるので医者で心配ないようにしておきたい。

そこで、まず私の場合クレジットカードの保険以外に損保ジャパンの保険にも入っていく。医者は嫌いな方でないのでロングステイ 2, 3 ヶ月中一度は行く。

キャッシュレスであるのが良い、限度額はあるがお金の支払いは必要ない。

ワイキキには、日本語の通訳の居るクリニックが沢山ある。言葉に不自由はない。日本ではたいがいの医者は自分は診察室に座っていて患者を順番に呼んで診察するのが普通だが、ハワイは患者を個別の部屋に入れ、熱、血圧等看護師が処置して医者が患者の待つ各個室に来て診察する。

それで、クリニックで処置出来なければ、各々の提携先の総合病院に連絡、そちらで検査、処置するよう手配してくれ、車も出してくれる。その後入院せず通院であれば、クリニックの車が総合病院に送り迎えしてくれる。

勿論、料金には入っているのだけれど、当面

キャッシュレスである。

昨年の4月ゴルフで肉離れした時も通院に自宅からクリニック迄、約1ヵ月間送迎してもらった。ハワイの場合何故かクリニックも総合病院も日本語だけは通訳がいる。他の外国人は英語が堪能なのかな？

治安も医療も心配ないとなれば、後は交通機関と食事だ、交通機関は島中、ザ・バスと呼ばれる市内バスが走っている。ナンバーによって行く先が違うので、覚えるのに大変だがしょっちゅう乗っていれば自然に覚える。

解らなければ一律一人どこまで乗っても2ドルだし、乗り換える時は、乗り換えの切符を要求すれば運転手がくれる。だから何度乗り換えても2ドルなので間違ったら終点まで行って戻って来て又出直せばいい。

更に65歳以上は、バスパスを外国人でも買える。これは1ヶ月5ドル、1年30ドルであるので、幾らでも気楽に乗れるので便利だ。バスは島じゅう走っていると言っても、走っている道路は決まっているし、自分が降りたい所では降りられないと言う不便はあるが、その場合には、タクシーを使うしかない。しかし便利なのは番地の他に個人の家に番号があるので大概のところは住所が分ればその家まで行ける。

但しタクシーは料金の他にチップがいる。10%が基本だが最近では15%あげないという顔しない運転手もいる。私の場合あとはレンタカーと言う手もあるが、高いのでめったに使わない。

バスとタクシーで殆ど用が足りる。最悪、多少の友人も出来たので友人の時間の都合に合わせて同乗させて貰って用をたしている。

食事は毎日なので外食は、あまりせず自炊である。これは妻がいないと不可能に近い。従ってロングステイには妻の同行は欠かせない。

幸い我が家は、妻もハワイを気に入っているので問題はない。近所にもスーパーはあるし、日本食向けに適したスーパーもドンキホーティ(元ダイエー)白木屋、更に日本食専門のマルカイがホノルルにある。又新鮮な魚、肉、野菜、果物もチャイナタウンに行けばふんだんにある。

更に、大量に安く買うならコストコに行けば

よい。又毎週決まった曜日にフアーマーズマーケット(生産者市場)が開かれ散歩の帰りに買い物すればスーパーより安い。又日本では行かない買い物もハワイに居る時は妻の従者の如くの運び役も又楽しい。

ダイヤモンドヘッドの登り口の駐車場では毎日曜日に、花市が立ち此処にも毎日曜日に散歩がてらに行き、たまに妻の気に入った花を買って来るのも楽しみのひとつである。

その他、永く居ると土地の人達と仲良くなり、あの店は旨い、パンはあの店が良いとか教えて貰って見つけながら買い物に行くのも悪くはない。

まあ以上食事は贅沢しなければ充分楽しめる。後は言葉だ。言葉が通じると楽しい。人との関係も広がり、他国に居ても疎外感がなくなる。ハワイでワイキキは観光地であるので、日本人旅行者が年間150万人も来るそうで、どこの店も殆ど日本語の解る店員を置いているのであまり不自由はない。ハワイは日系人も人口の四分の一も住んで居る事もあり、わりに日本語は通じる。但し最近では日系人も四世の時代になり、日本語も特に勉強していない日系人は話は出来なくなって来ている。それでも英語圏であり、日本では高校まで英語を習って来ているので全く解らない事は無い。英語と日本語チャンポンで話すのも又楽しい。

最終的に通じない場合、お店では日本語の解る店員を連れて来てくれるのも面白い。

まず、自分を楽しくするには勇気を出して此方から挨拶する事であろう。毎朝妻とカピオラニ公園を散歩するが、決まった時間に歩くと、だいたい決まった人と出会う。顔見知りになるとどちらからとも無く、グットモーニングと挨拶する。私達には最初グットが聞き取れずモーニングのみに聞こえるが慣れると、彼等はちゃんとグットを付けている。

更に慣れてくるとグットモーニングの他に、ハブアナイスディと言ってくれる。チョットした挨拶から、図々しい人はホームパーティまで呼ばれたと得意になっている日本人も居る。言葉とは面白いものである。

最後にリクレーションまたはアクティビティ

だ。先に述べた様に私にとってロングステイは生活を気に入った海外に移すだけなので観光地であるハワイには沢山のリクレーションが組み込まれていたり、お金を使えばそれなりの、又楽しい面白いアクティビティがあるが、私達はあまり関心が無い。毎日決まったパターンで朝1時間の散歩、食後は妻はコンドミニアムのプールで泳ぐ、私はベッドで横になる。但し月曜日から金曜日迄は1日置きか毎日近くのアラワイゴルフ場に出かける。このゴルフ場は世界一混みあっているゴルフ場と自負しているパブリックのゴルフ場で、まず一週間前の電話予約、又毎日キャンセルの出た場合の電話予約以外は予約は取らない。それも一週間前の予約は朝6時から10分間くらいが勝負である。

この予約を取ってくれているのが我が会の会員の村林さんで、私は取った事が無い一人で取っても1パーティ6人迄出来る。だから彼には何時も感謝している。

これでも予約が取れない場合には直接行って窓口に申し込み、空きを待つ。2時間待つとだいたい出来る。そのかわり知らない人同志でプレイする事となる。之も又粋なものだ。下手な英語で喋りながら遣るのもたまには良い。

土曜日、日曜日またアメリカの祝日はプレイ代が高くなり、更にシニア割引もないので、遣らない事にしている。

後は、知り合った仲間とたまに外食する。それもワイキキの旅行者が行く様な高い所は行った事がない。地元の人達が行く様なお店を教えて貰ったり、少しずつ覚えてはいくわけだ。よく行くのが中華料理屋でヤムチャのある店、大勢で食べると色々な物が食べられる。韓国料理もよく行く。勿論日本料理も蕎麦屋とか何でもある様な店に行くが、せいぜい高くとも1人20ドル迄、後はコーヒーもよく飲みに行く。此方ではコーヒーは分量が多く我が家では一番少ないショウトを1杯買い妻と2人で飲むこれで充分だ。

まあ、ちょこちょこ行っていると知り合いに成った周りの人が色々教えてくれるので、教えられたら、直ぐ自分で試みる事だ。そして自

分に合わぬものは諦め楽しいと思うものは自分も遣り、又他人にも教えてあげるのも良いものである。こんな気ままな生活をハワイでは出来る様になり毎年行くようになった。

いつまでロングステイが出来るかは、自分も妻も健康次第、いつまでも元気で居たいものである。後は財源が限りある生活をしているので、生活費も大いに関係するが、この点今は年金でも充分出来るので安心して居る。諸費用の事は又次の機会に述べさせて頂くが、以上がハワイでの私のロングステイの概要である。

ハワイ支部一周年行事に参加して

東海支部 No.853 岩月 邦弘・玲子
東海支部 NO.843 土井 研一・和子

2007年11月にハワイ支部一周年行事参加募集に応募し、今回参加してきたので報告します。大黒支部長始め、ハワイ支部の皆様をサポートしていただき、楽しく滞在できたと共に、他支部の方々とも交流を深めた有意義な滞在でした。今回はハワイ支部特別行事で格安にバニアンに宿泊できましたが、宿泊費や医療費が高額で、諸物価も日本と同等以上で我々年金生活者にはロングステイは生活の仕方をいろいろ工夫しないと経済的に若干厳しいと感じました。

1. 期間：2008年4月1日から30日まで。

2. 宿泊先：ワイキキバニアン

3. 費用：合計約60万円（2人分）

・航空運賃：19万円（2人分）

・家賃：18万円

・生活・娯楽費など：23万円（自炊）

4. 内容

(1) 東海支部参加者：フル参加；岩月、松本、土井、途中参加；山本、浅野

(2) アクティビティ

① 説明会：4月1日に皆元副支部長より暮らし方や注意事項など説明

② サロン会&懇親会：サンライズでのサロン会、バニアンやサンセットでのBBQ懇親会

③ ゴルフ：アラワイナゴルフ場&練習場

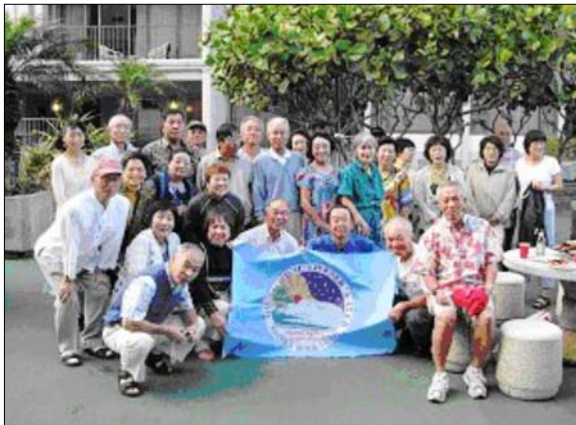
(ハーフ21ドル、カート8ドル/2人)

カートゴルフ

- ④ トレーニングジム(費用、内容)
- ⑤ フラダンス教室
希望者に1回10ドル週2回、雑誌ラシンの取材があった。
- ⑥ 朝のラジオ体操やダイビングなど。

(3) 観光など

- ① ダイヤモンドヘッド登山 (行き方バス23、入園料1ドル、約1.1Km)



- ② ノースショア (バス52・55でオアフ島を半周。ハレイワで海老のから揚げを食べ、タートルベイゴルフ場や風光明媚な海岸を車窓見学)
- ③ ハワイ大学&日本文化センター (移民の苦労など展示)



- ④ ホノルル美術館 (見学、ランチの電話予約)
- ⑤ ワイキキバニアンからのオーシャンビュー、100万ドルの夜景、ウインダム見学など。写真は大黒支部長を迎えて松本宅で百万ドルの夜景を見ながら東海支部ミニサロン会。



⑥ 知人訪問

・ドロレスさん

岩月さんの知人ドロレスさんに米軍関係者専用ホテルHale Koaに連れて行ってもらい昼食。夕食は岩月宅で一緒に、積もる話をした。



・マキキ教会

チェンマイ支部の人からことづかった手紙を渡しにマキキ教会へ行った。マキキ教会の建物は1932年に高知城をかたどって作られたお城のような建物です。

- ⑦ パールハーバー見学 (戦艦アリゾナや戦艦ミズーリ号を見学し歴史の勉強も?)

(4) 暮らし

- ① 交通 ; The Busは路線多く、利用価値大。65歳以上のシニア料金は1ドル/回、PASSは65歳以上15ドル/月。ルート2又はルートBの終点Kalihi Bus Facilityでシニアパス(4年有効)10ドルとマンズリーパス5ドルを購入すればよい。我々はA

BCストアで普通のマンスリーパス40ドルを購入した。

- ② 食べ物；主食（お米、パン）、副食（肉類、魚類、野菜）、おやつ（マカデミアナッツ）、弁当、Ahi Porkなど
- ③ 買い物：アラモアナショッピングセンター、バニアン裏の火曜土曜朝市、衣料ROSS、ドンキホーテ、Food Pantry。
- ④ 気候：温暖だが夜やバスの中は肌寒く長袖が必要。
- ⑤ 情報：無料新聞の日刊サン、日刊ゲンダイ、情報誌のイエローページ、ハワイべんり帳、アロハストリート、ハワイアイ。バニアン501号室Hitex社に日本図書、臨時掲示板。インターネットは途中までコンドー・サンセットで無料の無線LAN ShakaNet Free、後はホテルサンドビラの無線LAN利用。自動車免許筆記試験の模擬テスト問題集はイエローページで入手可能。



5. ハワイのちょっとした良い話

- (1) ノースウエストやJALでの良い話（行きの飛行機はオーバーブッキングで幸運にもビジネスクラスでフライトし、帰りのノースウエストでは出発時間遅れで10ドル/人のマイルクーポン入手。成田で使った）
- (2) コンテンポラリー美術館での良い話（親切な現地日本人婦人が帰りの自動車に乗せてくれてレイのおみやげも頂いた）
- (3) The Busでの良い話（年寄りや車椅子の人への思いやりに溢れており、ごく自然に席を譲っていた）

70歳で 初マラソンに挑戦

関東支部 No.1016 村林 修次

ホノルルマラソン

ホノルルマラソンが世界的に有名になったのは誰でも出場出来、時間制限が無い事で市民ランナーが多く参加するからです。

そして今日では3万人以上の人々が参加する大マラソンレースになりました。

でも私にとってのホノルルマラソンは、毎年やって来る友人や知人の応援やカメラマンなどサポート役に徹してそれなりに楽しんでいました。

私達のホノルルでの暮らしは、早朝にカピオラニ公園をウォーキングする事から始まりますので歩く事には少し自信はありますが、フルマラソン（42.195km）に出場するなど考えてみた事ありませんでした。何故なら生まれてこの方5kmマラソンも走ったことが無かったからです。

ところが07年12月9日（日）第35回ホノルルマラソンの1週間前に出場予定者が出られなくなったので「マラソン出てみませんか？」と突然私に声が掛かりました。

最初は冗談半分に60歳代最後の思い出づくりも悪くないかな？と受け流していましたが、この際今の自分の体力で何処まで行けるか試してみる気になってきたのです。

勿論、最初から走る事など念頭に無く、何処まで歩けるか？自分との戦いです。

心の準備も出来ないうちに当日を迎え、何の気負いも無く、ただGOALを目指して歩き続けた結果6時間48分程で完歩出来ました。

初めてフルマラソンコースを闊歩出来た達成感・充実感を全身で感じると同時に、来る70歳代への生きる力を得たように思え、「来年は70歳の記念マラソンレースを遣るぞ！」と決意しました。

トレーニングと前哨戦

08年1月 日本に帰国すると早速トレーニングに入り、週3回スポーツセンターのランニ

ングマシンで速度や距離を考えながら走り始めました。

最初は3 kmも走るとへトへトに疲れましたが、3ヶ月もするとゆっくりですが7・8 km位まで走れるようになりました。

4月から7月まではワイキキビーチの砂浜を1時間ほど歩き足腰を鍛えるトレーニングに励み、8・9月は日本に戻り再びスポーツセンターで、今度は自分の力に合ったペース（速度と距離感）を已に付ける事と耐久力を付けるための筋トレに専念しました。

そして10月14日からはホノルルでの最終調整に入り、カピオラニ公園やアラワイ運河沿いを週3回位走りました。

また ホノルルマラソンの前哨戦？とも思えるレースが度々開催される時期でもあり、私は先ず10月19日に5 kmレースに出場してみました。

何時ものトレーニングの延長線のつもりで走り出しましたが、沢山のランナーに揉まれているうちに27分32秒でGOALしていました。

次に11月19日にハーフマラソン（21.098 km）に挑戦してみました。私にとっては全く未知の世界で、大変良い勉強になりました。

体力の限界まで頑張り完走出来たのも嬉しかったのですが、何と2時間09分47秒で走れたのです。これは正に奇跡でした。

そして、達成感を味わい本番のフルマラソンに向けて少し自信が沸いてきました。

マラソンは難しい

いよいよ12月14日第36回ホノルルマラソンは私の古希の記念レースです。

早朝5時花火と共にスタートしましたが、直前から降り出した雨は2時間も続き過酷なレースになりました。

最初の10 kmを59分、20 kmを2時間10分程で通過出来、ここまでは絶好調で疲れも感じず、この調子なら5時間を切れるかも？と思ったその時突然左膝に激痛が来ました。

万事休す！ 少し休んで患部をテーピングし

たり、スプレーしたりしましたが二度と走る事は出来ず、後半は唯々歩きました。

結果は5時間36分04秒でGOALしましたが、前回の様な達成感・充実感は全く無く、ただ悔しさだけでした。

失敗の第一は周囲のランナーに吊られて自分のペースで走れなかった事、第二はハーフマラソンで好タイムを出した事が変な自信に繋がり、GOALの時間に拘り過ぎたようです。

若しマイペースで走り完走出来ていたなら、その結果が6時間を切る事が出来ていたなら、この1年間の努力が報われたのに、レースの雰囲気飲まれて自分のイメージ通りの走りが出来なかった事で初めての挑戦とは言え、改めてフルマラソンの難しさを知りました。

妻の昭子も初めてフルマラソンコースを友達と歩き7時間50分程で完歩出来たので、満足感・爽快感を味わい、何処か自信すら覗かせて又チャレンジするようです。

私の初マラソンは残念な結果に終わりましたが、70歳でフルマラソンに挑戦出来る事は大変幸せな事だったとプラス思考に捉え、正に古希記念レースになったのでは？

そして周囲の人達に多少元気を与える事が出来たのか？今年も挑戦者が増えそうです。



GOALした人に与えられる「FINISHER」と記されたブルーのTシャツを着て、「完走証」を手に

ハワイ滞在顛末記

関東支部 No.1278 外池 滋生

2007年の夏から2008年の夏にかけて、勤務する大学の在外研究の制度でハワイ大学で、**visiting colleague** という立場で籍を置き、授業に出る傍ら自分の研究をまとめておりました。定年までにはまだ数年を残していますが、老後はハワイと日本を行ったり来たりしようと以前から考えておりましたが、そんな中ハワイ支部の会長の大黒さまと連絡がつくようになり、家内がまず入会し、私も2008年4月から現地で入会いたしました。

ちょうど2008年3月にハワイ支部が結成され、それを記念して催された視察ツアーの会員と現地在住の会員が集まって開かれた第一回ハワイ支部の立ち上げのパーティーにも出席させていただき、多くの方々とお知り合いになることができました。

それ以降9月に帰国するまで、南国暮らしの会のハワイ支部の皆さんがたとは何度もゴルフをご一緒させていただいたり、会員の多くが泊まっていたらっしゃった**Waikiki Banyan**でのパーティーにも参加させていただきました。

さて、今回馬場さまからハワイの特集に何か書けとの仰せをいただきましたときに、お引き受けしようかどうかと迷いました。と申しますのも、私はまだ引退しておらず、南国暮らしの会の大方の皆様とはハワイとの関わりも大分違うところがあり、またそのためハワイでの滞在の仕方も大分違うところがあり、その意味であまり参考にならないのではないかと考えたからでした。それでもどうしても書けという強いお達しでしたので、ハワイで過ごした一年間の顛末記を書くことにしました。

さて今からさかのぼること2年近く前、在外研究という制度で1年間海外で研究ができることになりました。そのさらに20年くらい前にも同様の制度で、アメリカ東海岸の**Cambridge** というところにあるマサチューセッツ工科大学と

いうところに行きましたが、その折は夫婦二人で行きましたが、今回はかみさんが仕事をまる一年休む訳にもいかないということで、私だけが行くことにしました。また、今回は私のそれまでやってきたことをまとめたということで、比較的落ち着いて書き物ができるところということで、1970年代に留学していて、私たち夫婦が知り合ったハワイ大学を選びました。また、まるまる1年間離ればなれに暮らすということではなく、日本の夏休み、冬休み、春休みにはかみさんがハワイにくるという計画です。

ということで2007年8月にハワイにやって参りました。しばらくはハワイ大学のキャンパス内にあるリンカーンホールという宿泊施設で暮らしました。これは学生時代に奨学金をもらっていた東西文化センター(**East-West Center**)の施設で、センターを訪問する研究者の宿泊施設で、ハレマノア(**Hale Manoa**、ハワイ語でマノアの家)という学生寮に住んでいた我々から見ると憧れの宿泊施設でした。

かみさんは1ヶ月後には日本に帰ることになっていたのですが、8月に来た当時は東西文化センターの70年代奨学生の同窓会のような行事があったり、昔からの知り合いとあったり、甥が一週間ほど遊びにきたりしていたりで最初数週間はあつというまにすぎでしまい、そろそろ、住むところも見つけなければならない、車も買わなければならない、ついでに免許証もとっておこうということになりました。

家探し

かみさんは東京、私はハワイということですが、実際は1年間の半分くらいはかみさんもハワイに来ていることになる予定でもあり、また、姪が訪ねて来たりする予定もあったので、(studioではなく)少なくとも広い居間のある**one bedroom**を探しました。**Craigslist**というインターネットのサイトで調べて、電話をかけて予約を取って見せてもらったりしたのですが、どうもこれというようなものが見つからず、だんだん8月の月末も迫り、9月に入ると物件も少なくなってしまうだろうと心配になって来た頃に、偶然

かみさんが新聞にあったマルコポーロというマンションの一室の広告を見つけました。このマンションは大分以前に一度売りに出ている物件を見に来たことがあったので、そのような興味も手伝って、見せてもらうことにしました。部屋の内装はかなりひどい状態でしたが、レントが安く、マンションそのものにプール、サウナ、テニスコート、小さなゴルフ練習場、バーベキューエリアなどの設備がよく、大学にも近いところにあるということなどを考慮して、ここに決めました。まずは住むところが決まって一安心。それから自分で組み立てる机、テレビ、その他もろもろの家財道具を買い込みました。

運転免許証

次は運転免許証です。ハワイの運転免許証は昔は持っていたのですが、失効させてしまっていたので、今後のいろんな便宜も考えて取り直すことにしました。30年以上ぶりに警察へ行って交通法の解説をもらって来て、久しぶりに受験勉強。ホノルルの警察署では路上試験を受けるのに順番待ちをしなければならないということで、カポレイというパールハーバーのうんと先にある割と最近できた警察署に行くことにしたのですが、いろいろ調べているうちに分かったことは、レンタカーでは試験を受けることができないということでした。（これは子供が親の許可なしにレンタカーで免許を取ることを防ぐためのようですが、こっちはそんな年じゃないと言っても、規則は規則だからの一点張り）しかたなく、東西文化センターの同窓生でアメリカ人と結婚してハワイに住んでいる知り合いの日本人女性の車と一時交換してもらって、それに乗って、朝6時頃に警察署の前に並んで、試験を受けました。まあそれまでも予期せぬことがいろいろあったのですが、なんとか無事に二人ともハワイの運転免許証を30年ぶりにとることができました。

車探し

次は車探しです。東海岸で2年近く生活したときは、ジープのチェロキーという車を新聞広

告で見つけて買って乗っていたのですが、そのときにいろいろトラブルがあって苦勞した経験があったので、今度は中古業者から買おうと考えていたら、日系の知り合い（私たちより一回りほど離れている私たちのホストファミリーにあたる人たちのグループがいるのですが、その一人）が、いつもトヨタの新車を買っているディーラーがきっと安く引き取った車を売ってくれるという話があったので、これもアウトレットでよく知られているワイケレの近くのワイパフというところまで何度か通って、思っていた予算の1.5倍くらいの値段でカムリを買いました。そろそろレンタカーを返す時期にきていたので、やや焦って買ってしまいました。最初は安くしてくれるような話だったのが、急いでいることを見透かされたのか、結局まったく値引きなしの言い値で買ってしまったので、かみさんは多いに不満でした。

通風の発作

この間の精神的なストレスはかなりなもので、私は毎晩ビールを小ビンで4本くらい飲んでいたので、ある朝目が覚めると左足の親指の付け根に違和感が。ハワイに行く前から健康診断で尿酸値が高いということを言われていて、通風の経験者にどのような前兆があるかを聞いていたので、その日一日は我慢したのですが、やはり夜には大分痛くなって来たので、Doctors on callというワイキキの診療所にかみさんに連れて行ってもらいました。その頃には相当痛くなっていて、駐車場から診療所まで歩くのが相当苦痛でした。医者に通風(gout)だと言ったら、その通りだと言われ、2週間分の炎症止めの薬をもらって帰りました。風が当たっても死ぬほど痛いと言いますが、私は幸い、対処が早かったからか2日ほどで、痛みはなくなり、薬は用心のため2週間飲み続けましたが、1週間後にはおそろおそろお酒も飲み始めました。ただし、当初はビールはプリン体が多いのでよくないということで、ウイスキーやウオッカを炭酸水で割って飲んでいました。

独身生活とSkype

さて、そうこうするうちにかみさんが日本に帰るときが来ました。空港にかみさんを送って行って帰ってきて、考えて見たらかみさんと別々に暮らすのは結婚以来はじめてであることに気づきました。いつもそうですが、普段の日本の生活では、それぞれの用事があってすれ違いの日々が続くこともあるのですが、旅行中はずっと一緒にいますから、それが急にいなくなるとやはり一人になったなあという感慨がわいてきます。で普通なら寂しくなったりするのですが、ここでSkypeという文明の利器が役に立ちました。日本を離れる前から、一応それぞれのコンピュータにセットして、テレビ電話ができるようにしておきましたので、早速、その次の日の夜から、ハワイでは夜の11時半、日本では夕方の6時半には用事がなければそれぞれ家にいることにしてお互いSkypeをすることにしました。時差の関係で両方が起きているのはこの時間帯でした。インターネットに接続している限りは、どれだけ話をしてもただですから、こんな便利なものはありません。もう少しお金を払ってかみさんの方からはSkypeから私の携帯にも電話をかけられるようにしておきました（すでにやっぺらっしやる方が多いかと思いますが、留守宅や家族との連絡方法としておすすめです）。そういうことで、ほぼ毎日日本で二人だけにいるときより長く、その日にあったことなどを話す時間がとれました。

一日の生活

ハワイでの私の一人暮らしを簡単に紹介しましょう（興味がない人は読み飛ばしてください）。毎日大体8時頃に起き出します。寝ぼけ眼をこすりながら、まずはコンピュータを立ち上げ、その間にコーヒーを入れ、コーヒーを飲みながらインターネットで日本の新聞を読みます。高校時代の親しい友人が仲間との連絡に作っているサイトを開いて、みんなの近況を読みます。このサイトを開いた女性は京都に住んでいて、写真が趣味で、ハワイにいながら、京都の紅葉や、冬景色など、ほぼ毎日京都の神社、仏閣、

御所などの写真を載せてくれていて、私はハワイにいながら日本の四季の移り変わりを感じることができました。

目がやっとさめたころに、ロメインレタスとハムとチーズにシーザーサラダのドレッシングをかけたものを朝食代わりに食べます。これは通風をやったときに体重を減らすことも大事だと言われたことをきっかけに、以前にも何度かやった炭水化物をほとんどとらない食事をするAtkins' dietの一環です。

それからコンピュータに向かってお昼頃まで書き物をします。お昼にも同じようなサラダを食べるか、インスタントラーメンに野菜をたっぷり入れて食べます。日本を出るときに同僚の先生にいただいた手作りのゆずコショウを持って来ていましたが、これを入れるとどんなインスタントラーメンも高級ラーメンに変身します（このゆずコショウは大事に使って帰国するまでほぼ1年持ちました）。週2日ほどは大学での授業にも出ていましたから、そういう日には天気が悪くなければ25ドルで買った自転車で行きます。天気が悪いとマンションの目の前で止まるバスで10分ほどで大学です。授業が終わって帰ってくる途中にあるテイクアウトができる安いキャファテリアのようなところに入って、6、7ドルのセットを注文し、半分位を食べて、残りを容器に入れてもらって持って帰り、翌日のお昼に食べたりします（このようなダイエットはかみさんがいるとなかなかできないのですが、一人でいるとは何を何時食べるのも食べないのも自分で決められますから、成功の確率が高くなります。この間ずっと体重を量って記録していましたが、次にかみさんがくるまでのあいだに8%くらい体重を落とすことに成功しました。ただし日本に戻って来てからまたもとに戻りました）。

家に帰ってまた仕事をして、11時半にはかみさんとSkypeで小一時間なんだかんだ話をして、その後はお酒を飲みながらテレビを見て、リラックスして、酔いが回ったら寝るというのが一つの典型的な一日でした。

テニス

ハワイに行く前からある知り合いの大学の先生から彼女の教え子がハワイ大の僕の行く学科（言語学科）に大学院生としてしているという話を聞いていたのですが、その彼がテニスができるということが分かり、私が出席していた授業の学生のなかに二人、テニスをやるというのがいたので、じゃあ僕のところにコートがあるからやろうということになり、週1回、多いときに2回、彼らとテニスをやりました。一人は日本人の大学院生（男）、もう一人は韓国からの大学院生（男）、もう一人はタヒチ出身の大学院生（女）で、最初はあまりうまくありませんでしたが、定期的に行っているうちにだんだん上達して来て、面白いゲームができるようになりました。テニスは大体夕方やりますから、終わるとたいてい韓国料理、日本料理などに繰り出しお酒を飲んでかえってくるのが常となりました。私の子供の世代の若者たちとのこの交流はハワイ生活の楽しい思い出です。

ゴルフ

かみさんと一緒にハワイにいるときは空港の近くにあるホノルルカントリークラブというゴルフ場の平日インタナショナルメンバーになっていますので、そこでゴルフをやるのですが、一人でいる間は、ガソリンが高騰していたこともあり、わざわざそこまで行くのはもったいないので、すぐ近くのアラワイゴルフ場へ朝早く行けば、30分から1時間も待てば、空きのある組に入れてくれるということが分かりましたので、週2日ほど午前中にやっていました。南の会の皆さんとご一緒したこともありました。何度か行くといつも常連がいることが分かり何人かの人と知り合いになりました。そのような中で、一緒に回った人の中に私より数歳年上に見える二人連れがいました。普段だと少しは世間話もするのですが、その日は私はあまり話をしないでいたら、何ホールか目にそのうちの一人が私に話しかけて来て、それをきっかけに親しくなり、ラウンドが終わったあと一緒にビールでも飲まないかと誘われ、嫌いな方ではない

ので誘われるままにビールを飲みながら話をしました。私は帰ってからまだ仕事をしなかったので、少しは帰ることにしたのですが、別れ際に、軍関係のゴルフ場でゴルフをする会（英語ではそれもゴルフクラブという）に入っているのだけれど、よかったら今度来るかという誘いをうけました。会ったばかりでとは思いましたが、気さくな人たちだったので、それは是非とお願いしました。それから、ほぼ毎週その人たちが属する二つの軍関係のゴルフクラブのコンペに誘われることになり、そこでまた多くの地元の人たちと知り合いになり、かみさんが来たときにも一緒に誘ってもらい、私は2008年9月に帰国するまでにオアフ島の18ホールの軍所属のゴルフ場すべてにつれて行ってもらえたことになります。

ハワイにいた1年の間に先に触れた高校時代の友達数人が数日間訪ねて来てくれたり、高校で教鞭をとっている教え子が二人で遊びにきてくれたり、姪とその友達遊びにきたり、そして小さいときに私を母親代わりにかわいがってくれた当時で言う女中さんを親孝行代わりに（その娘さんと孫と一緒に）ハワイに呼び寄せることができたり、そして南の会の人たちなど新たに多くの人たちと知り合いになりました。思いで深い1年間でした。

車売却と帰国

いよいよ2008年9月に帰国するのですが、それにはテレビなど買ったものを処分しなければならず、なかでも車を処分するのが大仕事でした。Craigslistに広告をだし、テレビなどは値段を安くしたこともあって割と早く売れていったのですが、車がなかなか売れず気をもみました。しかし、値段を下げたこともあって、3人目に見に来た人がまあまあ値段で買ってくれました。そして帰ってきたらリーマンブラザーズの破綻に端を発した今の経済破綻です。もう一週間遅く帰ることにしていたら、おそらく車は半値にしても売れなかったのではないかと、安堵の胸を撫で下ろした次第です（最後まで読んでくださってありがとうございます）。

マレーシア・イポー ロングステイ体験記

関東支部 No.1006 波多野 博幸

2008年12月5日から1ヶ月間、私達夫婦はKL、ペナンに次ぐ3番目に大きな街、イポーを訪ねました。イポーはKL国際空港から車で約3時間程の、四方を山に囲まれた風光明媚な土地で、キャメロンハイランドにも近く、朝晩などはとても涼しく過ごし易い所です。

滞在したのは、イポー市内から車で20分程の郊外にある、メルバレー・リゾート (MERU VALLEY) の中に聳え立つコンドミニアムです。

[コンドミニアムについて]

このメルバレー・リゾートはゴルフ場を中心とし、そこを取り囲む形でコンドミニアム、ビラ、コテージなどが点在している広大なリゾート地です。

コンドミニアム (GOLF VISTA) は、A、B、Cの3棟 (総約230室) が “コ” の字形に建っており、賃借したのはC棟8階にある2ベッドルーム+LDK (約80㎡) の部屋でした。

ここのオーナー達は殆どが投資目的で所有しているらしく定住している人は僅かで、夜になると窓から灯りがこぼれている部屋は疎らで少し寂しい。

マレーシアは比較的治安が安定した国ですが、この敷地のゲートにはガードマンが常駐し、コンドミニアムのエリアにも更にゲートが有りセキュリティは万全です (2~3日後には顔パスになり、私が通ると黙ってゲートを開けてくれました)。

家賃は一ヶ月契約で2500RM (約65,000円) でしたが、家具、調理器具、食器等は一式揃っており (購入したのは魚焼網のみ)、電気、ガス、水道料金も全て含まれています。他にも週一回のシーツとバスタオルの交換と部屋の掃除が付いていました。

NHKは受信できず (受信料/年間一万円程で手続きは可能)、最初の一週間はなんとなく不安でしたが、そのうち慣れて全く気にならなくなりました。

所詮、日本のニュースを見ても今時良い話がある訳でもなし、ここでは日本の事は全く話題に上らないので、新聞も一切見ない仙人の様な暮らしも満更ら悪くありませんでした (家内はもっぱら読書とDVDの映画鑑賞で時間つぶし)。

それよりも、ベランダに出ると眼下に中庭のプール、その先にドーム屋根のクラブハウスと濃緑の森に囲まれたフェアウェイが広がり、彼方にはキャメロンハイランドのある山並みが一望できます。

この素晴らしい景観はまさに感動もので、いつまで眺めていても飽きることなく心が癒されます。

私の部屋は8階という事もあり、夜は窓を開けて寝ていても虫は殆ど部屋に入って来ませんし、昼中も天井のファンのみでクーラーを使った事はありません。

ホテル暮らしとは違った開放感と、日本の自宅にいる様な生活感を維持でき、毎日を快適に過ごす事が出来ました。

[食事について]

夕食は、概ね一週間のうち外食が3日、部屋での調理が2日、中華料理のデリバリーサービスが2日というサイクルでした。

昼食は、ゴルフ終了後のクラブハウスでの定食かヌードル、又は部屋で作る麺類とフルーツ。特に近くの市場のスイカは安くて美味しいので毎日の様に食べました。

中華料理のデリバリーサービスは月曜日と金曜日の夕食のみですが、事前に頼んでおくとご飯と惣菜のセットを部屋まで配達してくれます (メニューはお任せになります)。

食材や生活用品はイポー市内にある日本の大型スーパー・ジャスコで全て買い揃えました。

野菜（日本の野菜と殆ど変わらない）、魚（日本の魚と姿・形は似ていても味がまるで違う）、果物（マンゴー・パパイヤは当然安いですが時季的に種類は少なく、ランプータン、マンゴースチンなどは入手できず）、肉（計り売りのハムが特に美味しい）、酒（日本酒や焼酎などもある）など品物は豊富。

日本食材のコーナでは、日本からゴルフバックに詰め込んできたものは殆ど揃っていました（単価は日本の1.5～2倍）。その他回転寿司もあり、珍しい寿司ネタもありますが味は？です。

この街は美味しい中華料理店が沢山あります。勿論マレー料理やインド料理店も数多くあります。

私達はイポーに長期滞在されている方に、お勧めの店を案内してもらいましたがどの店も大いに満足でした。日本料理屋も4～5軒あり、その中の2軒で食事をしましたが、メインは寿司・刺身などでメニューは豊富です。中国系マレーシア人の店主は、日本で修業を積んできたそうで、味は日本と同じとまでは望めませんがそれなりにイケマス。

[ゴルフについて]

私のLSの目的はひたすらゴルフを楽しむ健康を維持する事です。

メルバレー・リゾートのゴルフコースは27ホールあり、特徴は小川がコースに沿って流れ、所々フェアウェイを横切っています。大きな池も適度に配置され、戦略性に富んだコースです

ビジターのプレー料金は以下の通り

グリーンフィ

（平日）9ホール 50RM（1,300円）

18ホール 80RM（2,080円）

（土・日）ホール 80RM（2,080円）

18ホール 150RM（3,900円）

電動バギー（二人乗り）

9ホール 30RM（780円）

18ホール 60RM（1,560円）

ゴルフ保険 1日 3RM（80円）

これ等には別途消費税が5%かかります。又、キャディはいません

この他にコンドミニアムを賃貸契約した場合、契約期間中のみのメンバーになる方法もあります。

夫婦2人だけが利用出来るもので、1400RM（名義変更料・手数料）+121RM（月会費）の計約39,600円のみで滞在中はゴルフやり放題です。（電動バギーを使う場合は別途料金/プレーフィは2人共無料）

従って、トロリーを引いてプレーすればこれ以上は全くお金が掛りませんので、ご夫婦のプレー回数にもよりますが、2ヶ月以上滞在する場合はこちらの方がお得だと思います。

問題はコンドミニアムからクラブハウス迄が徒歩30分もかかる事で、私達はリゾート敷地内のみ走れる車をレンタルしました。数十年前の日産サニーですが、チョークを引かなければエンジンがかからない程の骨董品（ポンコツ車）です。

ゴルファー達は朝7時の夜明けと共に、各自トロリーを引きながらスタートし、9時頃からは暑くなるのでハーフで終えて帰る人が殆んどです。10時頃から4時頃迄は気温も30度を越えかなり暑くはなりますが、木陰に入ると不思議と涼しく感じます。

私は29日間の滞在中に24日間プレーをし流石に疲れはしましたが、電動バギーに乗って18ホールを駆け抜けましたので、暑さはそれほど苦になりませんでした。

一方、ボールはよく無くなりました（過少申告でも50～60個は紛失）。

OBエリアでは時々コブラとのご対面があると少々脅かされましたが、ボール1個1RMの誘惑には勝てず、アイアンを振り回しながら藪の中に入って行きました。

イポーには4箇所のゴルフ場がありますが、プレーをした2箇所目はイポーの街中にあるロイヤルパークGC（18ホール）です。

ここはマレーシアのベストコースにも選ばれた程の素晴らしい林間コースで、グリーンが砲台になっていて結構難しくもあり楽しめるコースでした（料金は少し高め）。

3箇所目は車で40分程南下した所にある、クリアウォーター・ゴルフリゾートです（18ホールで料金はメルバレーと同程度）。

リゾートと名が付いているだけに、あらゆるレジャー施設が備わったスケールの大きなリゾート地でした。ここは五つの大きな池の間を縫うような形でコースが繋がっていて、池ポチャを意識しながら廻る変化に富んだコースです。残り1箇所でのプレーは次回のお楽しみです（実は何と言うゴルフ場なのか、何処にあるのか判らないので）。

[その他]

メルバレー・リゾートには多くのリタイア組と思われる長期・短期滞在の外国人（日本、韓国、台湾、欧米）とマレーシア人達がゴルフを楽しみながら生活をしており、様々な交流がありました。

クラブハウスで開催されたカウントダウンパーティでは、国際色豊かな後期？高齢者達と共に、ダンスに興じクラッカーを鳴らしてして楽しみました（日本にいれば除夜の鐘と共に酒を飲んでいる頃）。

日々のゴルフの他にも、ゴルフコンペ、食事会、飲み会、ご招待、買物、観光等多忙な毎日を過ごしました。

特にイポーに来て驚いたのは、ジャスコに夜9時頃車で買い物に行った時のこと。

10時閉店で残り1時間足らずの営業時間にもかかわらず広大な駐車場は満車状態で、全く車を停める所がありませんでした。ここは開店から閉店迄毎日この状態との事。近くにも大きなスーパーがありますが状況は変わらない様です。こちらの人達はいつ寝て、働いて、遊んでいるのかまるで見当が付きません。

更に、モールや住宅もあちこち建築ラッシュで、世界は100年に一度の同時不況だという

のに、ここ国は未だバブル真っ盛りなのか？恐ろしく活力のある国民なのか？お蔭様で変なパワーをもらったせいか、ドライバーもパターも飛距離アップ？

こんなメルバレー・リゾートも、一度訪れた人は必ずリピーターになる程の人気スポットで、帰国する時は翌年の部屋の予約をして帰られる人達が多いそうです。

私達もご多分にもれずとても気に入りましたので、来年の2ヶ月間分の予約金を前払いしてきました。因みに、メルバレー事業体（会社）で賃貸している5階以下の約10室は、来年の1月・2月分については全て予約で満室との事でした。オーナー達は資産価値の減少を危惧してか、積極的に賃貸運用を考えていない様です。

今回のLSは空港の送り迎え、部屋の賃貸契約、携帯電話やレンタル車の手配などはイポー在住のグロリアさんをお願いしました。私は英語がまったく出来ないので全てお任せしましたが、至れり尽くせりで日本国内でLSをしている様な感じでした。

グロリアさんは、イポーで暮らす日本人のサポート（会員制）を専門とした個人事業主（www.ipoh-hibiscus.com）で、皆さんから「困った時のグロリアさん」と、とても頼りになる存在として重宝されています。彼女は、ご主人が日系の会社に勤めている二児の母親（推定40歳？前後）ですが、大学留学を含め6年間も日本に滞在していた為、日本語はもちろん4ヶ国語を流暢に話す才媛です。この他に、向い側のA棟にはグロリアさんの友人のジャネットさん（彼女はクリアウォーター・リゾートのマネージャー）が住んでいて、ゴルフ場の手配は勿論、美味しい中華料理の店もあちこち案内してくれました。

更に、隣のB棟には滞在暦3年の間宮さんご夫妻がいて、初めての体験で心細かった私達を彼のコミュニティの中に溶けこませてくれ、ゴルフや食事、買物など親身になってサポートして頂きました。心強い兄貴のような存在で感謝の念で一杯です。

尚、このイポー（メルバレー・リゾート）の短期視察やLSなどに興味をもたれた方で、何か判らない事が有りましたら、間宮さん（tm2207@yahoo.co.jp）に波多野から聞いたとメールをされてみては如何でしょうか。必ず親切に教えて頂けると幸いです。

このメルバレー・リゾートはのんびり、ゆっくり過ごすには最高の所です。是非一度ゴルフに、散策に訪れてみては如何でしょうか。

（文中のRM交換レートは1RM=26円にて計算）

馬祖諸島訪問記（その2）

関東支部 No.619 鈴木 幸男

（前号から続く）

《馬祖諸島訪問記》2008年10月6日～8日

<南竿>

「北竿」の「白沙港」を出てわずか10～15分で「南竿」の「福澳港」へ着きました。港の右側の丘の上に「枕戈待旦」と言うスローガンの書かれた大きな看板が見えます。

これは蒋介石総統が1958年に馬祖を訪れた時、軍人を鼓舞する為に、「枕戈待旦」、（片時も敵に対する警戒を怠らない様に言う意味）と言う言葉を送ったのを、記念して兵隊が立てた看板だとの事でした。

着いて船を降りると今日泊まる民宿のオーナーが来る前から待っていてくれて泊まるマンションまで送ってもらいました。此处は1フロア4つくらいの部屋が有りみんな民宿として貸しているそうです。キッチンと洗濯場は共同で、洗濯機は有りません。その代わり懐かしい洗濯板と小さな脱水機が有ったのには笑いました。私達が泊まった1室にはバスとトイレがありましたが、残りの部屋は共同でした。NHKも写りませんし、インターネットも無線ランとの事でしたが、電波が弱すぎて使い物にならずしょうがないのでルーターのランポートにケーブルを繋いで接続しました。

台湾の場合は相手の言う事を鵜呑みにしていると大変なことに成りますので、何度も確認と要請をしてください。但しやってくれるかどうか

かは保障できません。それが、ここ台湾の大きな問題だと思えます。自己主張が大変強く、人の話を聞くと言うことはしない人が多いので、話し合いには成らない事が有り、いらいらします。TVを見ていると良く分かりますね。その点をよく頭の中に入れておくほうが良いでしょう。特に道を尋ねるときは気をつけて下さい。すぐそこが500mも1kmも先、そこの信号が4～5個先の信号、右が左などの違いは当たり前です。くれぐれも迷子に成らない様に！！

勿論全部の方では有りません。そういう人が多いと言うだけです。念の為！！

その後、「南竿」の街づくり（再開発）を担当している劉さんと言う女性の車で町を案内していただきました。今回来てから何方も正式に紹介いただいた事が無く、適当に会って適当に案内してもらってる状態で、お名前も肩書きも定かではありませんので、この訪問記を書いて



私達が泊まった部屋

いても大変に難儀をしております。そう言えば今回案内して頂いているお二人とも正式に挨拶していないように思います。これも台湾流かも知れませんが相手にも私にも失礼な話ではないかなと思います（余りうるさい事を言いたくありませんが、礼儀は大事だと思いますので、苦言を呈します）、でも郷に入れば郷に従えでしょうか。

それはさて置き、劉さんと言う方に案内して頂き「仁愛村（俗称鉄板）」へ行きました。市場の跡もありますが、もう使われていないそうです。階段と下り坂を下っていくと右左に台湾で言う「老街」と言う雰囲気を通りが有りました。

此処も再開発途中で、廃屋に成ったところを県が借りてリフォームし、借り手を搜して家賃を取り、お貸しするというシステムらしいです。持ち主には何年か後に建物付で無償で返却するとの事でした。持ち主は居るのだが大陸などに行ってしまうと音信不通の場合には、後で問題が起きるので手を付けられないと言う事です。連絡が付かない持ち主への税金はどうなるのかと聞きましたが、しょうがないとの事でした。没収はしないのかと聞きましたが、しないそうでそのままらしいです。その辺が私には良く分かりませんでした。

リフォームしなおして子供たちの臨海学校のような施設になってるところもありますし、しゃれたコーヒーショップの様な店も有りました。貸す場合は公募で高い家賃を払ってくれる人が優先らしいです。この「鉄板」と言う集落もやはり花崗岩を積み上げた家が沢山並んでいます。あたりには小綺麗な民宿も多く、馬英九総統が「ロングステイ」したという民宿も有ります。台湾のロングステイは1泊でもロングステイと言う様です。これも馬総統の命名らしいですが、意味を知ってる人には失笑をかってるようです。この地域には他に、「鉄板天后宮」や、「蔣経国元総統記念公園」があります。そのほかにも小さな公園や、700年前の石碑のある小さな廟などが有ります。

そこからしばらく歩いて「北竿」の時と同じ名前の「北海坑道」へ行きました。此処は「北竿」よりはるかに規模が大きく、井桁上に坑道が巡らされています。

大きさも大きいように感じましたが、満潮時に当たった為、途中までしか行けずに残念でした。本当は満潮時は入ってはいけないのですが、係りの人がわざわざ来てくれて電気をつけ案内してくれました。此処は一見の価値有いですね。そこから出ると右側に管理事務所が有って、そこで映画を見せて頂きました。そこから車で少し行くと「鉄堡」と言うところ有ります。此処は元特殊部隊の訓練基地と言う事で、岬の突端までいろんな施設が繋がっています。残念ながら暗くなって来たので下まで降りる事は出来ませんでした。行って見たい所でした。それから食事に出ました。場所は島の北側に有る「夫人村」と言う所で、夜だったのでとても辺鄙なところを感じましたが、暗い階段を下りて行くと「夫人民宿」と言う民宿とレストランとコーヒーショップが一緒になった様な所に出ました。

こんな所で失礼ながら商売が出来るのかなと思いましたが、此処は知る人ぞ知る隠れた穴場らしいです。若い人に人気らしく、わたしたちの後で3人の若い人たちが食事に来ました。但し値段ははっきり言って台湾の相場から考えるとバカ高です。びっくりしました。でも若い人も少ないしこんなに高くはお客が来ないのではないかと要らぬ心配をしてしまいました。でもここで飲んだ手作りの「老酒」は美味しかったです。ハーフボトル位の量で250元（880円位）でした。今日は此処でおしまい、帰ってお休みです。

翌日タクシーに来てもらって、ここ「南竿」の一番の繁華街で、「連江县政府」の有る「介壽村」へ行きました。此処にはバスターミナルやタクシー乗り場が有り、市場も小さいですが有りました。只、品物の種類と量は大変少なく台湾の市場と言うイメージからは掛け離れていますが、市場は市場でした。

ちなみに島内のバスは2系統で「成海線」と「及山線」で両方とも1回15元です。レンタカーは1日1500元～2000元、レンタルバイクは1日500元・半日300元、タクシーは150円位で、貸切は5～600元位いとの事ですが、上がってますので確認の上ご利用下さい。尚此処にもガソリンスタンドは1箇所しか有りません。

連江県の政府庁舎の前には野菜畑公園が有りましたが、此処もやはり平地が少ないためこのように公園も有効利用しているのだと思います。そこから坂道を歩いてしばらく行くと馬祖のお酒工場「馬祖酒廠」へ着きました。此処でも、やはり映画を見せて頂きました。売店も併設されていますが、売る気も余りないようだし、外で買っても買えると言うので買うのは止めて試飲だけにしましたが、一番高いのは飲ませてくれませんでした。ちなみに高粱酒で一番高い度数は60度です。どっち道自分のところのお酒が売れるのだから、良いのでしょうか、商売っ気が無いと言う気持ちは私だけでしょうか。

そこを出て左に坂を登って行くと左側にお酒の瓶が沢山積んである所に出ます。

少し行くと、上に「八八坑道」と書いたトンネルが有ります。此処でお酒を発酵醸造しているらしいです。中は水が滴り落ちて大変じめじめしています。瓶も周りがカビだらけです。此処でお酒を眠らせておくらしく年中温度は17～19度で変わらないという事です。お酒を造るのも大変ですね。中の見学は時間が決まって



八八坑道

いますので、事前に先ほどの事務所で予約を入れると良いでしょう。此処では主に「老酒」を造っていて、「高粱酒」は隣の「東引」と言う島で主に作っているらしいです。それから又タクシーに乗って「鉄板村」へ行きました。今日はこちらの「敬老の日」に当たるらしくお年寄りが沢山「天后宮」の前に集まっていました。

この近くの小学校から全校生徒、と言っても40人くらいですが、子供たちも集まっていて、遊戯などをやってお年寄りに見せていました。それなら日本と変わりませんが、それからが違います。お年寄りが郷土の食べ物で、米粒状の団子の作り方を子供たちに教え始めました。この小さな団子は、昔食べ物が無い時米のご飯の代用に、練った小麦粉を米粒に似せて作って食べた代用食との事です。それを子供たちに伝えてるのでした。その後子供たちがめいめい作ったカードと細い（本当に髪の毛の様に細い）素麺と生卵の入った紙の箱をお年寄り一人ひとりに手渡して、肩をたたいたり揉んだりし始めました。（素麺は長生きの象徴、卵は元気の素と言うことらしいです）校長先生が私たちにもやってあげなさいと指示したらしく何人かの子供たちが来て、お土産とカードをくれて肩を揉んでくれました。

突然の事だったのでびっくりして不覚にもウルウルしてしまいました。今回の訪問で最高の出来事でした。カードには元気で長生きして下さいというような言葉が中国語で書いてあり、表紙も綺麗に飾って有りました。本当に良い子



小学生と村民の皆さん

達です。本当に嬉しい出来事でした。

多謝多謝！！

良い子達みんなも、元気で早く大きく成って、「台湾」を背負って立つような人に成って下さいね。

馬祖へ来る前も、来てからも色々問題も有りましたが、この子供たちのお陰で何となくスッキリしたようです。

帰りは台中までの飛行機らしいのですが、風が強いので欠航に成るかもしれないと言うので、その時はどうなるのか聞きましたが、「北竿」の飛行場の方が大きいし風の影響も少ないのでそちらに戻る事に成るかもしれないとの事でした、「北竿」から台中便は出ていないので台北までと成り、又新幹線利用です。

幸いにも1時5分の台中行きは飛びそうでした。

又、「介壽村」へ土産を買いに行きました。此処には数件の土産物屋さんがあります。お酒を買いましたが、「酒廠」で買うより安いのはびっくりです。やはり工場で買わなくて良かったです。他にも沢山お土産が有りました。

それから「馬祖酒廠」の先にある「牛角村」と言う焼肉でも出てきそうな村へ食事に行きました。何も聞いていなかったのですが、ここで「連江県」の王秘書長と陳企画室主任にお会いしました。秘書長とは県のナンバー2の方との事でした。今回初めてお役人にお会いしたわけで、これで県の企画であると言う事が分かりました。失礼が無くてよかったです。もう少し情報を開示してくれてれば慌てなかったのと思った次第です。

先の子供たちには頑張って貰いたいと思います！！

しかし、此処で食べた食事は美味しかったですね。ムール貝あり、マテ貝あり、新鮮でぷりぷりした蝦有り、貝や蝦蟹が大好きな私にとっては最高でした。女房は話に花が咲いて（言葉が通じるため）食べたいものも食べられずに、後でブーブー言っていました。後の祭りです。や



美味しい料理

はり言葉は余りしゃべれないほうが得なのかも知れませんが、食事が終わり空港へと行きましたが、ギリギリだったのですが少し遅れてくれたおかげで間に合いました。

「南竿」に関しては同じところばかり回って、もっと見てみたい所が沢山あったのですが、残念ながら行けませんでした。レポートを書く必要もありますし、せっかくお金を使うのですから、もっと中身の濃い視察をしたかったと言うのが私の偽らざる気持ちです。しかし台湾側の方たちが企画したことなので私は何も言える立場に有りませんが、心残りでした。

帰りも同じ双発のプロペラ機でした。馬祖から台中までは約1時間のフライトでした。帰りは新幹線が省略されたので、乗り換えも少なく楽チンでした。

台中空港から「振英会館」までタクシーで500円とられましたが、100円くらい高かったように思いました。混んでる時間帯だからしょうが無いかな。

南国では9割の病気が医者いらず

関東支部 No.922 樫尾 隆之

病気は人体の自然な治癒力で治す

2月に南国MLにインターネットで得た情報をベースに、病気は人体の自然な治癒力で治すのが最高との主旨で投稿しました。

その後、現役の医師が著している「9割がよくある病気」、「9割の病気は自分で治せる」などの本を読むことで我が意を強くすると共に、この考え方こそ南国暮らしで必要になるのではとの思いが強くなりました。

1998年にOECDが出した、医師ひとり当たりの年間外来患者数と患者が1回の受診でかかる医療費の統計資料があります。

それによると、日本の医師は年間、8,421人を診察しています。イギリスは3,176人、アメリカは2,222人、フランス2,167人、ドイツ1,857人となっています。医療費は、日本0.7万、アメリカ6.2万、イギリス2.5万、フランス3.6万となっています。

日本の医療費は安いけれども、1回の診察にかけてもらえる時間が短い。3時間待ちの3分医療の日本の実情が透けて見えてきます。

よくある病気 30

医師が日常の診療で治療方針を決めるのに参考になっている本には病名が約1,000以上記載されているそうです。実際、テレビなどで話題になる病気には、私たちの知らない病気や、緊急を要する高度な医療について紹介されています。

ところが医師が外来で1日に数十人を診察しても、同じ説明を繰り返すことは日常茶飯事。その頻度によっては、説明を診療室の外に貼っておこうとか、あらかじめプリントして患者に手渡したいと思ったりするほどだそうです。

そこで、医師同士で日常よく見かける病名は

30程度でカバーできないかという前提で、「外来でよくある病気は100程度の病名でカバーできるか」という質問をしたところ、病名は20～30で外来患者の9割5分までがカバーできるという意見が相次いだと言うことです。

厚生労働省が毎年発表している資料「疾病別年次推移表」というのがありますが、内科で多い疾病数トップ30は次の通りになりました。

(疾病名、単位千人)

高血圧	6,985
糖尿病	2,284
心疾患	1,667
高脂血症	1,391
脳卒中	1,374
がん	1,280
風邪症候群	1,098
喘息	1,069
胃潰瘍、十二指腸潰瘍	782
胃炎、十二指腸炎	704
骨粗しょう症	447
ウイルス性肝炎	412
肺炎、急性気管支炎	398
前立腺肥大症	398
肝疾患	350
腎臓病	342
甲状腺機能異常	323
慢性関節リウマチ	321
不整脈	296
てんかん	258
睡眠障害	236
認知症	227
心不全	225
慢性気管支炎	196
貧血	184
更年期障害	166
じんましん	153

パーキンソン病	141
うつ病	133
便秘	126

医師ならば、多くの病気に精通して、その治療法を理解しておく必要があります。

私たちは医師ではないので、医療については多くを知りません。それでも、トップ 10 の病気が何であるかを知り、しかもその予防法を知っていれば、9割5分までの病気の予防ができ、あるいは対処法を知っておけば、日本に居ても海外に居ても、医療の大目的である「寿命を伸ばす」ことに成功できるはずです。

私たちの側にも、本やインターネットから基本的な知識を得て、医師と対等に話し合い、医療を選択する知恵や態度が必要であるように思います。

病気は3つに分類できる

病気は、おおまかに3つに分けることができます。

タイプ1：医者がかかわらなくとも人体の持つ自己治癒力で治る病気

タイプ2：医者がかかわることではじめて治癒にいたる病気

タイプ3：医者がかかわっても、かかわらなくとも治癒にいたらない病気

救急車で病院に搬送され、緊急手術を施して一命を取り止める脳動脈瘤破裂、脳梗塞、急性硬膜外血腫などは、医師や看護師などの緊急対処がなければ決して救命されることがありません。がんも手術、抗がん剤、放射線治療などで適切に対処し、そこに本人の治癒への精神面を含めた努力があって、はじめて治癒の可能性を高めることができます。

これらが、タイプ2の病気で、医者が本領を遺憾なく発揮できる領域です。

残念ながら特定の神経細胞群が変性していき機能しなくなる病気で、現在も原因がよく分か

らず、医者にも治癒が難しいタイプ3の病気があります。アルツハイマー病やパーキンソン病、脊髄小脳変性症などです。白血病も治癒の難しい放置すれば死にいたる「悲劇の病気」です。

このような治癒の困難な病気の治療法を見つけていく仕事は、医療関係者としてもやりがいのある医者冥利に尽きるものだそうです。

ところが医者仲間のうちに「喜劇の病気」と呼ばれている病気があります。高血圧、糖尿病、高脂血症、痛風、便秘症、腰痛症、不眠症、自律神経失調症などです。その理由は、これらの病気はそれだけではまず死に至らないし、原則として病気になった人の努力で治癒にいたることができるからです。かつ、黙って薬をのみ続け、検査を受けるためにいつまでも通院してくれる、医者にとってありがたいお客様になるからです。

「命にかかわらない」、「完治しにくい」という2つの特徴をもつタイプ1の病気は、外来診療の9割以上を占めています。しかも重要なことは、食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスを避けるなどの私たちの努力次第で病気の予防ができ、かつ免疫力をはじめとする人体の自然治癒力によって自分で治すことができるタイプの病気です。このタイプの病気や薬、医者とうまくつきあう方法を考えることは、私たちにとっても通院の時間の節約ができ、医療費も節約できて、もっとも大事な退職後の人生の健康時間を大幅に伸ばすことにつながります。

自分の主治医は自分自身

ここ数年のうちに経験した私の胆石症、肺炎、肺結核、白内障、不整脈、高血圧などの病気のことも振り返って考えると、病気のことは自分で考えて、最終的に自分でどうするのかを決定するというやり方が正しかったように思います。病気のことも本やインターネットで調べて、その上で医師の指導を受ける。これは、当たり前のように見えますが、身の回りの多くの人に聞くとむしろ少数派のように感じられます。

例えば、私のテニス仲間に、2ヶ月前から高

血圧と言われて降圧薬を飲み始めた人がいます。

私にも経験があるので、経緯を聞くとともに、その方にこういう質問をしました。

その薬は何と言う名前ですか？、その薬が血圧を下げる作用はどのような働きかの説明を受けましたか？、どのような副作用があるのか尋ねましたか？、いつまで飲み続ける必要があると言われてましたか？、血圧を下げるためには、投薬以外の方法はないのかと聞きましたか？

その方は、私の質問のどれにも答えられず、医師が飲めというので薬を飲んでいてという答えでした。実は、医師に対してこうした姿勢の患者が一般的ですので、どうも私のような態度で医療を受ける人の方が珍しいようです。

私も薬を処方されると、日本人の礼儀のようなもので、その場ですぐ上記の質問を発するのも躊躇われるので、まずは1～2週間は服用します。ただし、その間に新しく病気だと言われたことに関連する情報を、本やインターネットで調べます。

医者と同じ量、同じ質の知識を短期間で得ることは困難ですが、その気になれば特定の1つの疾病についてなら大抵3日もあればおよそのことが分ります。自分で知識を集め、自分で考えることが、自分の寿命を延ばすことにつながると考えて良いと思います。

特に有用なのが薬の事典（ピルブックなど）で、その中に副作用についての記述があります。薬には効能がありますが、よく効く薬ほど必ず副作用があります。薬は一種の毒を調合したものであり、当面の症状を和らげる効能を得るためには、副作用が出るのと引き換えになっていることにもっと注意を払う必要があります。

私には幸い、医師の友人がいます。その人に薬のことを尋ねると、副作用について「ああ、あの薬か。あれは確かに効果があるけれど、長期に飲み続けるとがんになる可能性が高まる」などと言われることもあります。

そこで改めて、その薬の効く仕組み、働きを調べてみると、身体の持つ交感神経の働きを抑えたり、細胞間の物質の移動を抑制したりすることで効能を得ていることなどが分ります。私

は低体温でもあるため、その薬を飲み続けると、リンパ球やマクロファージなど白血球の働きを弱め、却って感染症に対して免疫力が低下することが考えられます。がん細胞が発生したらそれを攻撃する人体の自己治癒力を低下させることにつながる恐れもあります。

こうした知識を得て納得してから、改めて医師と相談します。最近の効果として、月1回行っているクリニックの内科の医師が、これまでは症状を聞いてすぐに薬を処方する傾向があったのですが、この頃は私の言うことや希望に真剣に耳を傾けてくれるようになりました。

その結果、多くの場合、薬の服用を当面の症状が収まるまでの期間限定で緊急避難的に使い、その後は自然の治癒力を生かした治療方針に切り替えることができます。

医師は私たちにとって疾病の治療方針についてアドバイスしてくれるコンサルタントです。医師から見ても、遠慮深く、指示通りに薬を飲み、あまり質問もしないタイプの患者よりも、医師にしつこいほど質問をしてくるタイプの患者の方が、正直うるさいなと感じても、結果としてコミュニケーションもよく取れて、間違いに気付くこともあり、治癒率が高くなるという実感があると言います。

免疫力を高めるストレスの少ない生活

高血圧、糖尿病、高脂血症、痛風、便秘症、腰痛症、不眠症など「喜劇の病気」と呼ばれている病気は多くの場合、慢性疾患になっています。ゴルフ仲間とラウンドして昼食の折などに、病気の話題になることがあります。そうした時、よく出てくる病名です。それ以外では、がんや脳卒中のほか、整形外科的な怪我の話しができます。

薬剤を多用する西洋医学は、今ある症状をすみやかに解消することを主眼としています。救命救助、再建手術、画像診断などの場面で素晴らしい効果を発揮します。

しかし西洋医学であっても、病気の9割を占める慢性疾患の場合は、薬品は期間限定で使用

し、根本的には人体の自己治癒能力を高めるように考える必要があります。糖尿病や高血圧の場合にいきなり薬剤を投与する治療に入ることは、普通は正しくありません。まずは、食事をはじめとする生活習慣を是正する、身体の筋肉量を増やすことから改善すべきです。多少の本を読めば、こうした記事に簡単に行き当たります。

薬剤を無期限に処方し続ける医師がいたとすれば、その薬は効かないと言っているのと同じです。緊急避難的に使った薬をいかにやめていくかの治療方針を示すことも、プロの医師の仕事です。

本には現在の診療報酬制度では、薬剤に頼る治療や過剰な検査はなかなか無くならないと書いてありますが、こうした医療制度についてはこの投稿のテーマから外れるので触れないことにします。

最後は自己治癒力を高めるストレスの少ない生活についてです。

がんになった方の多くは過去に、嫌なこと、辛いことを我慢していた時期があったようです。ストレスが人体の健康な新陳代謝を妨げ、異常なガン細胞が発生しても、それを攻撃する自己治癒力を弱めます。ストレスは自然に備わった人体の免疫力を下げてしまいます。

自分のやりたいことをやる、嫌なことではできるだけ避ける工夫をする、あまり我慢しない人は自己治癒力が高いため長生きです。

沖縄の人は日本人の中でも長寿で有名です。病気になりにくい生活のためには、自律神経の過度の緊張をなくし、精神的なストレスを減らすことが有用です。海や森林のある南国で綺麗な風景を楽しみ、好きなことをして、ストレスなく、明るく、楽しく、気持ちよく暮らす。南国暮らしは、健康でいつまでも若く暮らすことにつながる生活スタイルだと思います。ただし、これは退職後の私たちに言えることで、若い人達に同じことは言いません。

南国暮らしの会の会員のご夫婦が、あるウェブサイトに、「夫婦で海外ロングステイを成功

させる秘訣」として次のようなことを投稿されています。

- ・料理は主人の得意分野。実は現役中から休日のクッキングはパパが担当
- ・お互い好きなことをやって、お互い干渉しない
- ・無理に言葉を習ったり、趣味を作るより、自然体でいること
- ・初めからロングステイではなく、短期間でも暮らしてみても肌に合う場所を見つける
- ・気持ちの上で無理をしない。嫌だと思えば止めてもいい
- ・夫婦で会話をする

町田のサロン会でお会いしたとき奥様は、ご主人は「海外にいるときの方が元気になる」と言って笑っておられました。

参考書：

- ・山田恵子、9割がよくある病気、2008、講談社
- ・岡本 裕、9割の病気は自分で治せる、2009、中経出版、
- ・石原結実、体を温めると病気は必ず治る、2008、三笠書房
- ・福田 稔、病気が治る人の免疫の法則、2007、WAVE出版
- ・桜井健司、外国で病気になったときあなたを救う本、1990、ジャパントイムズ
- ・橘 敏也、薬の事典ピルブック、2002、ソシム
- ・前 晶隆、薬食同源、2002、エムエーシー
- ・都島基夫、高血圧これで安心、2004、小学館
- ・浜 六郎、高血圧は薬で下げるな、2007、角川新書
- ・石原結実、ガンも生活習慣病も体を温めれば治る、2007、角川新書

ラオ講

東北部タイと南部ラオスのグループ旅行

この1月から2月にかけての23日間、主に一人旅の会のメンバーを中心とした7人で東北部タイと南部ラオスを廻ってきました。できるだけ列車やバスなどの公共交通機関を利用し、ホテルは予約せずに現地を探すという自由旅の形態をとりました。

旅の準備は昨年秋から始めたのですが、メールや打ち合わせの際「東北部タイ（イサーン）と南部ラオスの旅」という名称では長過ぎるし、ラオ族が多く生活している地域をグループで旅行するので「ラオ講」と名付け、旅に出かける前から楽しんでいました。

●旅の目的

旅そのものを楽しむことが1番の目的でしたが、何もないのもしまらないのでこれだけは体験しようと思っていたのは、

- ① スコータイとシーサッチャナーライの遺跡群
- ② チェンカーンの伝統芸能ポンラーン
- ③ ラオスのワット・プーとタイのピマーイ、可能ならブレア・ビヒアなどのアンコール遺跡。
- ④ メコン川流域の自然と風俗

というものだったのですが、②のポンラーンは、訪ねていった演奏者に会えず、実現できません



ラオ講一行7名



でした。しかし、ビエンチャンでそれに近い演奏と踊りを観ることができました。

③のブレア・ビヒアは、タイとカンボジアの軍隊同士の睨み合いがまだ続いていて、遺跡は閉鎖されており、見学できませんでした。

●旅のルート

都市間の移動に1日、見学に1日かけるので、同じホテルに2泊することが多く、見所が多い町では3泊しました。泊った町と経路は以下の通りです。

バンコク（2泊）→スコータイ（3泊）→チェンカーン（2泊）→ノンカイ（1泊）→【ラオス入国】→ビエンチャン（3泊）→パクセ（3泊）→シーパンドン（1泊）→【タイ再入国】→コーン・ジウム（1泊）→ウボン・ラーチャターニー（2泊）→コラート（2泊）→バンコク（2泊）

●グループでの自由旅

普通、自由旅行は一人か家族で行く事が多いですが、今回は男性7人のグループという珍しい旅行となり、現地の人からは、どうして男だけなのかと質問されたりしました。中心メンバーが一人旅の会というもおかしいねと、笑いあったりもしました。

しかし、自由旅は初体験なので嬉しかったという人も多かったし、よく知った仲間との旅はとても楽しいものでした。病気や怪我、大きなトラブルもなく、途中一人の脱落者も出なかったことも幸いでした。

それぞれの旅の感想は、次に書いていただきますが、また行きたいねと話しています。

(No.735 高橋 実)

ラオ講純情派

No.1256 大塚 眞一

僕は、今まで本当の（自主的に）旅をしたことがあったのだろうか？

今回のラオ講（バンコク～ラオス）はそんなことに気付かされた旅であった。

昨年暮12月末に40年いた会社生活にピリオドを打った。

それまでの旅行は全てパック旅行、バスで予定通りの行動で流れていくものばかりであり、記憶に残らない。しかも、自分から提案したことがなく誰かの提案に乗って旅するパターンだ。

そう言えば、ゴルフも、釣りも、マージャンも、将棋も、焼き鳥屋も自ら進んで誘ったためしがない。

そしてラオ講は出発した…。

宿はその日まかせ、移動は、底の抜けそうなトラック改造のバス、かなりけたたましい騒音を出すやたらと派手なネオン付きオート三輪車、背もたれが固定されない揺れのひどい長距離電車等でなんとバンコク→スコータイ→チェンカーン→ビエンチャン→パクセ→シーパンドン→バンコクと23日間の男7人の行軍だった。

そう、あれは何日目だったろうか、雄大で淡々と流れるメコンに夕陽が落ちていく。

ただ漠然と眺めていた。自然の懐に抱かれてうっとりとして安らかだ。

また、パクセの河口に開かれた町のたたずまいも静かだった。

シーパンドンの島々、河に生息するイルカもめずらしかった。

スコータイ歴史公園の広さ、そして壮大な遺跡見学。時の権力者はこれらの寺院をつくり懺

悔していたのだろうか。

「人が旅をするのは到着するためではない。旅をするためである」ゲーテの言葉です。

とどのつまり、目標にたどり着くことが大切なのではなく、目標にたどり着こうとすること、その過程が大事だということでしょうか。

ラオ講のリーダー高橋さんはじめ6人の友情に感謝いたします。

東北タイ、南ラオス、メコンを巡る旅

No.1309 青木 一義

「メコン川はただそこに在るという。その一言をもって人々に何かしら未知の期待感を抱かせてくれる。そしてメコンは人々の精神を高揚させこれを鼓舞する不思議な力を持っている」と或るインドシナに詳しい学者が述べていたが実は私もそのメコンに未知の期待と精神を高揚させられた一人である。

私とメコンとの出会いは商用でベトナムに訪れたもう20年近くも前になる。ホーチミンから車で一時間程走った街で大河メコンが悠々と南シナ海に流れ込む情景を目の辺りにしてその雄大さに圧倒され未知の期待感を抱くようになった。

そしていつの日か此のメコンを遡りその源流を辿ってみたいという夢を描いていた。今回の一人旅の会での「ラオ講イサーンへの旅」は長年私が抱いていた夢を叶えてくれた旅でもあったのだ。

チベット高原に源流を発し中国雲南省を通りミャンマー、ラオス、カンボジアと国境線を形どりベトナムから南シナ海に流れ込む大河メコンは全長4,425 kmの東南亜細亜最大の川であるが今回の旅はその中流を辿った旅となった。

東北タイの古びた小さな街チェンカーンがその恋人に再会した最初の地であった。我々は長いバスでの移動を終えて此の小さな街に降りた。重い荷物と疲れで足取りが重いまま今日の宿を探そうとしたその瞬間目の前にあのメコンが飛び込んできた。山あいをも東へと悠々と流れるメコンは将に20年前に見たあのメコンであ

る。

時計が止まった様な長閑な街チェンカーンのゲストハウスでお茶を啜りながらしばし雄大な夕暮れ時のメコン川。チェンカーンにてメコンに見とれていた。



その川の向こうにはこれから行くであろうラオスがありビエンチャンがある。そう思うと気持ちが高揚して来てこの旅に来て良かったと感じられた瞬間でもあった。

翌日は船をチャーターしてメコンでのクルージングを楽しんだ。ゆっくりと流れるメコンと大きく蛇行し激しく流れるメコンをタイ、ラオス両国の家並みや人々を眺めながら時間を忘れ悠久な気持ちにさせてくれた。そして夕暮れ時川面にゆっくりと沈んでいく夕陽を見た時、「タイでメコンを見るのに一番眺めの良い所は?」「そこはチェンカーンだ」と言う本の中の一節を思い出し納得した。それからの旅はメコンに沿ってメコンと共に旅をしたという事になる。

翌日ラオスとの国境の街ノンカイへと向かった。両国にまたがる「友好橋」をバスで渡り国境を超え一路ビエンチャンへと向かった。

16世紀ラオ王朝の都であり現在の首都ビエンチャンは混頓とした賑わいの中にもタイには無い長閑さがあった。メコン沿いのカフェで川中に落ちていく夕陽を多くの観光客と共に見た事も忘れられない。

更にラオスを南下して南部の中心都市パクセに向かいここではメコンに浮かぶ船上レストランでゆっくりとランチを楽しんだ。もうここま

で来るとカンボジアが近くその向こうはベトナムでありメコンも下流へと変化していく。

翌朝メコンをフェリーで渡り世界遺産ワット・プーを見学した後再び渡し船を使いカンボジアとの国境の地シーパンドンへと向かった。宿泊は欧米人が沢山泊まっているリゾート地コン島である。メコンの上に建つコテージに宿をとり川沿いのレストランで魚料理を味わった。その後メコン最大の難所といわれるコーンの滝を見学、川に生息しているイルカも船に乗って見にも行ったりした。まさにメコン三味の時を過ぎた。

そして再びタイに再入国しリゾート地コーン・ジウムに入り此处では今までで最高のホテルに宿泊した。そのホテルから眺めたメコンは贅沢で格別の味がした。

その後もこの旅を通して色々な形をしたメコンを見る事が出来た。自然の中をゆっくりと走るメコン、蛇行しながら激しく走るメコンもあった。そして滝となって落ちるメコンもあった。それらは全て一つのメコンであり私を喜ばせ満足させてくれた。

今 日本に帰り静かに此の旅を思い起こしてみるとそこにはメコンの自然百景が浮かんで来るが同時にまたメコンの自然と共に共生している人びとも浮かんで来る。投網をしたり仕掛けをする漁師、船上で物売りする子ども達、肥沃なデルタで野菜作りをする農民、沢山の人びとが昔からメコンの恩恵を受けメコンを愛してきたのだ。

イサーンは非常に貧しい地域と言われている。確かに裸足で物売りする子供たちや物乞いをする大人達も沢山見てきた。しかし「川の自然が豊かであるからお金が無くとも食べるに困らない」、「メコンという銀行(メコンをそう呼んでいる)があるから川から何時でもお金を引き出せる」と人びとがそう言うとも聞いた。確かにイサーンの人達のあの笑顔とマイペンライ(大丈夫、気にしない)という言葉を聞くとそうなんだと思う事が出来る。

しかし近年は開発の為にダム等が出来てメコンの生態系が崩れ始めているとも聞いた。長い間そうであった様にこれからも大河メコンがイサーンに住む人達を潤し続けて欲しいし又此の旅で見たメコンが何時までも変わらずに悠々と流れ続ける事を願いたい。

そして又何時の日か今度はビエンチャンから上のメコンを雲南に向かって旅をしたいと思う。

ウボンの休日

No.735 高橋 実

「ウボン、ウボン」と車掌が乗客を呼び込んでいるバスの目の前にソントウを着けた運転手。なかなか気が利いたヤツだ。このソントウにはコーン・ジウムから乗ってきた。

今朝、ホテルの支払いを済ませた後、ホテルのトラックで5kmほど離れたコーン・ジウムのバスターミナルまで送ってもらった。ここからウボン・ラーチャターニーへバスで行こうとしていたのだが、午前中のバスはもう全部出発してしまっていた。

ソントウが1台停まっていたので、運転手にウボンへ行くか訊ねたら、「ソントウ行くピブン、バス行くウボン」という返事だった。ソントウで途中のピブン・マンサハンまで行き、そこでバスに乗り換えればウボンに行けるようだ。

ピブンまでの道は快適だった。森や川をきれいに保持した国立公園が続き、青々と水を湛えた巨大な湖も見える。窓がないから風が体にあって心地よい。地元の乗客と触れ合いながらの楽しい時間でもあった。

ピブン到着。思ったより大きなバスターミナルだ。先程「ウボン、ウボン」と呼び込みをしていた車掌に荷物を預けて、バスに乗り込むと程なく出発した。

2時間後、到着したのはウボン駅。車掌が降りないのかというような顔付きで私たちを見ている。終点のバスターミナルまで乗っていく積りだったのだが、バスの中で親しくなった乗客が、ホテルへは駅からのほうが便利だからここで降りたらと教えてくれる。考えたら次の目的地のコラートまで列車の前売りチケットを買う

必要もあったので降りることにした。

ホテルに荷物を置いて、まず旅行代理店を訪ねた。カンボジアのアンコール遺跡ブレア・ビヒアの様子を聞くためだ。この間までこの地域の国境をめぐり、タイとカンボジアの軍隊が対峙するという紛争が起きていたところだ。もう紛争は解決して見学できるのではと期待していたのだが、まだクローズされているという返事だった。

同じアンコール遺跡のラオスのワット・プーは見てきたし、コラートのピマーイも明後日に行く。ブレア・ビヒアも是非見たかったが、入場できないのでは諦めざるを得ない。

ブレア・ビヒア行きがなくなったので今日は自由行動だ。これまで17日間旅を続けてきて、移動も見学の予定もない日は初めてだ。まるで旅の中の休日のようなのである。ゆっくりホテルの朝食をとった後、一人で町歩きに出かけた。

ガイドブックにはウボンについて、「この地方の大都市にはしては、面白みも活気もない。近代化が急ペースで進んでいるにもかかわらず、ウボンではイサーンらしさが色濃く保たれている。ここほど、あてのない散策が満足感をもたらしてくれる町はタイにはない」と書いているが、その通りだと感じた。

町を歩いていても特別なことは何もない。高い建物が少なく、音楽を大音響で流すことも少ないので、落ち着いた雰囲気がある。店の人や行きかう人々も穏やかな表情をしている人が多い。ウボン付近は地理的、歴史的な条件からク



食べ物をねだる象さん。ウボンのレストランで

メール人やラオ人が多いところだが、バンコクやチェンマイなど他の大都市から受ける印象と、ウボンのその違いは、民族が違いからきているのだろうか。

TATでバスのルートマップを貰えたので、ソントウに乗ってイタリアンレストランへ昼食に行った。そこは静かな住宅街にある小さな店だった。料理が美味しく、店員のサービスも控えめでよく気がつくので、とても気に入った。その夜、みんなを誘ってまた行ってしまったほどだ。

食事の後、寺や市場などに寄ったりしながらブラブラ歩く。とある寺の境内で一人の白人の女性が地図を熱心に見ていた。地図を横にしたり、反対にしたりしている。当惑したような顔を上げ、私の方を見て微笑むので、私はニヤッと笑い返した。「博物館へはどっちに行ったらいいの。私、地図を見ても方向が分からないの」やはりと思いながら丁寧に教えてあげた。私のかみさんも方向音痴で、よく同じように地図を見るからピーンときたのだ。

さらに進むと大きな川に出た。タイで2番目に大きなムーン川だ。このムーン川とメコン川の合流点に面したリゾートホテルに、昨日は泊まったのだった。ムーン川は乾季のせいか流れがほとんどなく、うす緑色によどんでいる。向こうに橋が見える。ウボン駅からホテルに向かう時、通った橋だ。

その橋まで歩いたのだが、暑さもあって疲れてしまった。飲み物を買って、橋のたもとにあったバス停のベンチでひと休み。バスを待っている人が、私と目があうとニコッと笑いかける。汗が引くまでしばらくの間、人々がバスを降り降りするのを見物していた。そのうち、古びたバスが目の前に停まった。行先を見るとカンタララックと表示してある。

このバスに乗ってカンタララックまで行けば、ブレア・ビヒア遺跡は近いではないか、入場できないまでも、行ける所まで行ってみようかと一瞬考えた。でも、今回はグループで行動しているし、もし何かあって迷惑をかけたらいけないと自重した。そして心残りの思いで、橋を渡って見えなくなるまでバスを見送った。

携帯電話とインターネット

No.60 渡辺 義郎

携帯電話は、タイ国内での7人の同行者相互の連絡手段として、あるいは日本からの緊急の連絡手段として必須の手段でした。バンコクで到着後、さっそくGSM携帯（東南アジアで広く普及している携帯電話）を買いに行きました。バンコク中心部のショッピング・モールには小さな店構えの携帯ショップが何十と店を並べています。安いもので800B（約2000円）からあります。1000Bの携帯電話を5人が購入しました。日本では数万円しますからいくらタイでも3000円以下とは安すぎる。中古品でした。ビニールの袋に携帯電話本体と電源アダプタを入れて渡され、箱はありません。これがその後悩みの種となります。4人がバッテリー不良で充電してもすぐに使えなくなります。1人はSIMカードがおかしく、通話は出来ませんがSIMの期限が極端に短い。結局5人とも不良品でした。ただ、通話は出来ますので本体は正常のようです。バッテリー、SIMカードを新品と入れ替えたり、毎日充電してだまされ使ったりしました（バッテリー新品が280B）。

タイで買った携帯電話はプリペイド方式で基本料は不要で、料金は安く1通話が2～3B程度、日本へも短時間なら10B程度です。しかし日本への長い通話はやはり料金がかさみます。またプリペイドですからチャージした金額（100～200B程度を入れました）が足りなくなれば通話出来ません。このため自宅との長い通話の場合はスカイプを組み合わせました。まずタイから携帯で自宅へスカイプで呼んで貰うように言い、切ります。折り返し日本からスカイプ・アウトで携帯へ電話してきます。このやり方ですとスカイプの低料金と携帯の便利さを享受できます。日本からタイの携帯への料金は一分間約15円です。

インターネットはネットカフェやホテルのパソコンを利用しメールをチェックしました。大きな都市にはネットカフェがあり一時間10～20B程度で利用できます。中には高性能なパ

ソコンとADSL回線の場所もありました。ただビエンチャンは回線が低速でインターネットへは殆どつながりませんでした。殆どのホテルは無線LANを備えていますが、料金は一日150Bとか一分間1Bと高く利用しづらい面があります。ただ、ノンカイ、コラートのホテルは無料で使用でき、特にノンカイのホテル（一泊800B）は部屋にパソコンが備えられていました。

●出会いとハプニング

世の中は狭い。思わぬ所で、思わぬ人に会うものです。タイ中部のスコータイ遺跡は世界遺産で、よく整備され公園のようになっています。かなり広く散在していますので、自転車を借りて遺跡を回ります。ちょうど日本人の子供が大勢いて、聞いてみるとバンコクの日本人学校の生徒で修学旅行（遠足？）に来ているところでした。この遺跡の一つでなんだか見たような方々がいます。そうです、南の会の会員です。三組のご夫婦がチェンマイからミニバスを仕立てて観光にいられていました。二組の方とは会ったことがあり、日本から遠いタイの地で偶然の出会いで、お互いにしばしの交歓を楽しみました。

かなり長い旅行ですからハプニングも起こります。ビエンチャンからラオス南部へは、当初バスを利用する予定でした。ビエンチャンから中部のサバナケットへは約10時間、一泊後更に南部のパクセまで5時間かかります。この長時間のバスを飛行機に変え楽をしようということになり、サバナケットまでは飛行機、その後パクセまではバスという予定に変更です。早朝ビエンチャンからプロペラ機に乗り、1時間もしないうちに着陸します。前に座っていた日本女性（ちなみにサバナケットの病院に派遣された方達でした）に、「ここはサバナケットでしょうか？」と聞くと、「パクセです」との答えです。北から南へ順に飛ぶと思っていたら、ビエンチャン → パクセ → サバナケットだったので。あわてて最終目的地のパクセで降りるか、そのまま乗ってサバナケットへ行くか判断を迫

られました。結局19ドル余分に払ってパクセに降りることにしました。人により考え方はあると思いますが、パクセで降りないと言う意見もありました。先を急ぐ旅ではないので、ラオスの山並みをバスで楽しみたいとの意見です、なるほどリタイヤ組にふさわしい考え方と感心しました。結局はパクセで降りることになった予定にないハプニングでした。

スコータイのホテル

No.951 杉山 次郎

タイ族最古のスコータイ王朝の跡地はスコータイ歴史公園として旧市街にある。公園は東西1.8KM、南北1.6KMの城壁に囲まれていて旧市街を中心に展開している。ワット・マハタートをはじめとする仏教寺院の遺跡が残るが、スコータイがもともとクメール朝の領土であったことからクメール様式の廃墟もみられる。

我々は旧市街でなく新市街にある Ruan Thai Hotel に投宿した。オーナーの Mr Viranchai は中国系の人だが近場に行くのに彼の4WDでよく無料で送ってくれた。

夜になると Viranchai 夫婦、お母さん、息子と家族で仲良く食事をとっているのをよく見かけた。ほほえましい光景だ。

ホテルは民族風の建物で構成され部屋も清潔で快適。中庭にはプールもある。次回スコータイ再訪のときも是非利用したいホテルだ。

「南国の会」のことも説明してあるので興味のある方は Net で検索してください。

Ruan Thai Hotel : www.rueanthaihotel.com



くまはちかんわ ローレライ (熊八閑話 その2)

三十路(みそじ)越え、四十路(よそじ)のみちも
ひたむきに、
たどる川辺の細道に、一群(むら)咲きし紅の、
花に心ぞうばわるる。

八「熊さん、熊さん」

熊「何じゃ」

八「この題の下にある、なんていうのかな、演
歌の花道の前口上みたいなやつは何ですかい
な?」

熊「これか、これはな、ちょっとな、熊五郎が
ひねってみたのよ。」

八「フーン、上手下手はともかく、どことなく
怪しい感じがしないでもないな。最後のあ
たりがねー。」

熊「八殿、感じてくれましたか、ケケケ。」

八「そのケケケは八のせりふだよ。」

熊「そうだったか、これは失礼。それはそうと
な、卒業式で歌う、揚げば尊しという歌があ
るでしょう。」

八「はるか昔のことになったけど、卒業式のた
んびに何度も歌いましたよ。良い歌ですよ。」

熊「実はな、ほら、ダビンチコードとかいう映
画があったでしょうが、あれみたくな、この
歌には、ある秘密が隠されておる。人に聞か
れるとまずいので小さい声で言うけどな。」

八「またまた熊さんは、いつもいい加減なこと
ばっかり言って。人をかつぐんだからねー。」

熊「いいか、この歌のポイントは2つある。ひ
とつは『揚げば尊しわが師の恩』ですな。も
うひとつは『身を立て、名を上げやよ励めよ』
ですよ。」

八「別に何ということないと思うがな。どっ
ちももったもなことですよ。まず、先生大変
お世話になりました。でさ、あとは一生懸命
がんばって、立派な人になんなさい。だよ。」

熊「八っあん、いいか、ここはこう読む。がん
ばって、がんばって、偉くなれ、有名になれ、

そして、この先生の恩を忘れるな。先生だっ
て人の子だ。投資した元手は取り返さんと。
一部上場の大型株でもひどい惨状、ましてや、
ジャスダック、ヘラクレスの新興小型株、が
んばって、がんばって、偉くなって、先生に
恩返ししてちょうだい。」

八「ちょっとちょっと、熊さん。話が脱線して
ないか。」

熊「ま、その、な、先生は卒業式のたんびに卒
業生にこの歌を歌わせて、将来の値上がり益
を狙った。つまりこの歌は先生のひそかな野
望を秘めた歌だったわけなのよ。」

八「熊さんほんまかいな。ちーっと強引と違う
か。南国会にも、先生や先生だった人もたく
さんいると思うから、あんまり品のないこと
を言うと、軽蔑されるよ。でもね、八が思い
ますにね、熊さんでは出世できません。だっ
てね、仕事が出来ない、ゴマがすれない、嘘
がつけない、ないないづくしで、おまけに、
上司とけんかして早引けして、家でフテ寝し
てりゃあね、これでは出世はねー。」

熊「ちょっと、ちょっと、八っあん、八っあん、、、」

八「そいでさ、歌を作ってあげたのよ、いいか
い、『身も立てず、名前も挙げず熊五郎、穴
にこもってフテ寝三年』てのはどうだ。」

熊「次の話題にまいりましょうか。八殿」

八「ケケケ。」

熊「八っあんが変なことというから、こんがらがっ
ちゃってさ、何だっけな本題は?」

八「何だか、ローレライとか書いてあるよ。」

熊「おう、そうそう、粗忽にも熊五郎、本題を
失念しておった。八殿、許されよ。」

八「許されよ、だって。」

熊「ローレライの歌にまつわるお話をしよう
と思っておったのですよ、八っあん。

インターネットのWikipediaの解説が大変要領
よくまとめてあるので、引用しよう。

『ローレライ (Loreley) は、ライン川流域の

町ザンクト・ゴアルスハウゼン近くにある、水面から130mほど突き出た岩山のことであり、スイスと北海をつなぐこの河川でも一番狭いところにある。流れが速く、水面下に多くの岩が潜んでいるため、かつては航行中の多くの舟が事故を起こした場所である。現在は幾度にも渡る工事により大型船が航行できるまでに川幅が広げられている。ローレイ伝説は、上述のようにローレイ付近が航行の難所であったことが、ローレイにたたずむ金色の櫛を持った美しい少女に船頭が魅せられると船が川の渦の中に飲み込まれてしまう、という魔女伝説に変化したものである。』」

八「熊さんローレイを見に行ったの？」

熊「いや、行ってないけどな、今はインターネットや、グーグル地図とか大変に重宝なものが出来ましてな、居ながらにして、空中写真は見れるし、川くだりなどは、動画で見れるよ。そしてな、時にはこういうことを書いてあったりするんじゃ。『ローレイは、世界がっかり名所のひとつである』行ってみると川沿いのなんつーコトない眺めの、小高い山なんかだったりするんだと。」

八「でもね、なんだかロマンチックな感じがするでないの。『なじかは知らねど心わびて、昔のつたえはそぞろ身にしむ』だったっけかな。」

熊「オーそうじゃ、そうじゃ。この歌は何でもハインリッヒハイネとか言うおっちゃんが作詞したものを、近藤朔風というこれまたおっちゃんが、明治42年に翻訳して発表したと、インターネットに出ておるよ。」

八「なるほどわかったけど、熊さん、この歌で何がどうなるんですかね？」

熊「ローレイ伝説は2幕もんでな、1幕目は、上に書いてある通り、美しい妖精が、金の櫛で髪をくしけずりつつ、ローレイの上で歌を歌う。ライン川の船乗りは、これを聞くと、夢中になって、船を岩場にどしあげたり、川に飛び込んだりして死んでしまう。とまあ、こういうことですよ。」

八「フーンそうかい。昔そんな話を聞いたよう

な気がするよ。」

熊「そして第2幕。ある日、一人の旅人が近くの村を訪れて、この話を聞く。そしてな、こう言う。『はてさて、これまた面妖な話よの一。したが拙者、男と生まれて、その妖精とやらの歌声をぜひとも聞きたい。聞きたいが、今ここで命を捨つるわけにも、あいならん。あちらを立てればこちらが立たず、こちらを立て、、、、』」

八「ちょっと熊さん、いいから先に行って。」

熊「せっかくいい気持ちでうなってるのにな一。そこで、クダンの旅人、沈思黙考しておったがじゃ、ハタとひざをたたいて、おもむろに、懐から携帯電話を取り出した。」

八「ちょっとちょっと。江戸時代の侍みたいなのが、携帯取り出すの？」

熊「八殿、まっこと世は奇奇怪怪じゃの一。」

八「熊さん、好きにやんな。」

熊「そして、リース会社へ電話した。『あーもしもし、こちら、旅のもんでござるが、帆掛け舟を一艘、チャーターしたい。そうそう、マストの一本ついたやつでな。なに、どこへ行くかだつて。ライン川のローレイの前を下るだけじゃよ。なに、保険代が高くなる？べらぼうに？そりゃ困ったな。あそこは事故が多いから料率が高くなるてか。そうか、仕方がないな。一世一代の冒険じゃ。払いますよ。払う。ビザかアメックスが使えるよな。ゴールドカードだから心配せんでいいぞ。ところであんたんところは、派遣もやると聞いたが。うん、船乗りを3、4人な、お願いしたいんじゃがな。なに、雇用保険と、健康保険に加入させるので、少々高くなる。危険手当も要るてか。近頃、監督署がうるさい。わかった、わかった、エーイこの際じゃ、何でも払ってやるワイ。』」

八「あほらしくて聞いておれんワ。」

熊「やがて、帆掛け舟と、船乗りたちが勢ぞろいすると、旅人は演説をこいた。『ええか諸君、拙者の言うとおりにすれば、何も心配することはござらん。無事にローレイを下ってゆける。まずはこの拙者をロープでマスト

に縛り付けてくれ。この先どんなことがあっても決してこのロープを緩めてはならんぞ。よいかな。次に諸君の耳に蠟(ろう)を流し込んで、しっかりとふたをしてもらいたい。さて、準備が出来たら出発いたすとしようかい。』
とまあ、こんなあんばいじゃったな。」

八「なんだかこの話もどこかで聞いたような気がするが、ま、いいか。」

熊「やがて、船がローレライのふもとにさしかかるとじゃな、妖精のあの悩ましくも美しい歌声が波間から聞こえてきた。それを聞いて、旅人は、半狂乱になって、『お願い、ぼくちゃんのロープほどいてちょうだい。ぼくちゃんをあの人に登らしてちょうだい。』と泣き叫んだ。しかし、蠟で耳をふさいだ船乗りには、妖精の歌は聞こえず、ロープを緩めてはならんといわれているから、泣き叫ぶがままに捨て置いた。」

八「ちょっと、ちょっと、熊さん、待ちな。今まで拙者が、旅人でござる、とか何とか言ってた侍が、どうして急に、ぼくちゃん、なんていうのよ?」

熊「八殿、貴殿の疑問ももっともであるがな、しかしじゃ、人間、理性を失うと、幼児に戻る。60にして半ボケになると、赤いちゃんちゃんこになるじゃろうが。」

八「まー、ああいえばこう言うだね、ほんとに熊さんは。」

熊「かくして、泣き叫ぶ旅人をマストに縛り付けた船は、ローレライをぐるりと蛇行するライン川を、ゆるり、ゆるりと下ってゆくのでありました。な、余韻嫋嫋として、なかなかにええ話でしょうが、八っあんよ。」

八「余韻嫋嫋かどうか知らんが、話はこれでおしまいかい。」

熊「さよう、おしまい。」

八「何のことはないおとぎ話じゃないの。」

熊「いやさ、そこがそれ、意味深なところなんじゃよ。」

八「なにが意味深なのよ。」

熊「八っあん、わからんか。しからばこの熊五郎が、仔細に解説するによって、しかと、聞

かれよ、八殿。」

八「わかりましたよ。おねげーしますだ。御代官(おで一かん)殿。」

熊「よしよし、最初からそう素直にこられると、話しやすい。唐突ではござるがな、たとえばの話でな、八っあん、あんた、会社にもう20年がとこ勤めとるとしよう。歳は40代かね。」

八「藪から棒に、八の話が出ましたね。そうね、丸々40年近く勤めたからね、そんな時もあったね。」

熊「おんなじところで20年も勤めれば、いかに仕事覚えののろい八っあんでもな、いっばしのもんだわな。一応、ささやかながら長のつく席に座ってさ、部下の2、3人もいる、ま、そういう状況じゃった。としよう」

八「その仕事覚えののろいだけ余計ですがね、確かにそういう時代もあったかな。」

熊「ある年、営業成績をもっと上げろとか言う話が持ち上がって、それじゃ、社内事務をやる子が必要とか何とか言うことになって、新卒の女の子が、八っあんの係りに入ってきたよ。」

八「おお、熊さんの馬鹿話に、さんざ付き合ってきましたが、これからはなんだか期待が持てそうな、そんな予感がしますよ。」

熊「女の子を仮にAちゃんということにしよう。Aちゃんは、美人ではないが、仕事熱心でね、ま、そこが好感が持てる、いいところでもありました。」

八「うん、うん、なかなかいい方向に行っておるぞ。」

熊「一月、半年と一緒に仕事をしている間に、あるとき、Aちゃんの視線と、八っあんの視線が、コチンと合って、一瞬、八っあんの心臓がどきりとしたね。」

八「ちょっと、ちょっと、熊さん、あんたそんな、熊みたいな顔して、長躯短足、熊にももてない人が、よく言うね。ケケケ、信じられないような、ま、でも、いい話じゃないの、続けて、続けて。」

熊「でもな、これは、Aちゃんの誤解なのですよ。」

八「なにが誤解よ。」

熊「そりゃな、八っあんは、会社にいるときは、

ちょっときりっとしているよ。でもさ、休みの日には、家では、メタボのおなかをポリポリ掻いて、ピーナツおかきかなんかをポリポリ食べて、テレビを見ちゃー、大口開けて笑っているんだよ。でもAちゃんはこの八っあんの真実の姿を知りません。会社でちょっとりりしく働いている八っあんしか見ていないのです。」

八「うーむ」

熊「しかし、こういう感情は、一度芽生えると、とかく膨張する。かくして、八っあんの胸の中で、一つの鐘が二つ鳴り、二つの鐘が四つ鳴り、四つの鐘が、、、。おそらく、Aちゃんの心の中でも、小さい鐘がいくつか鳴っておったんでしょな。」

八「どうでもいいけど、いい話だねー。ささ、先に進みましょうよ、熊五郎どの。」

熊「しかし、ここにいたって、八っあんの心の中で、葛藤が生じておった。家には、大学受験の長男と、中学2年の娘、少々古びてはいるが、長年連れ添ったカーちゃんもいる。ここで、八っあんが小指を立てて、『僕はこれで会社を首になりました』なんて、言った日にゃ、周り中が修羅場になる。40男の八っあ

んにもそのくらいの分別はあった。」

八「なんだか、どっかで読んだ小説みたいになつたな。」

熊「そしてある日、八っあんはハタと気がつく。

『何だこれは、ローレライではないか。』ぐるぐる巻きにマストに縛られた八っあん、岩場の上で、美しい歌を歌うAちゃん、『おおそうか、ローレライの伝説は、哀しい中年男の恋を歌った歌だったか』とね。」

八「ちょっと、ちょっと待て、なるほど、そういうふうに話になるわけですか。フーン、ま、いいか。それで、八とAちゃんとはその後どうなったのよ。」

熊「八っあんはそのあとすぐ、転勤になって、別の営業所へ移った。Aちゃんはそのあと、結婚して、今は二人の子持ち。保育園の迎えのバスに子供たちを乗せると、お友達のママたちと、おしゃべりして、八っあんのハの字も記憶にない。」

八「まったくも一、聞いて損した。」

熊「ローレライの一席、これにておしまい。」

八「ほんとにも一、聞いて損したなー。」

(No.923 永田 隼人)

男3人、マレーシア滞在2ヶ月、再び

関東支部 No.1075 三上 英司

序

2年前に早期退職した団塊の世代で、この春で入会して約3年。昨年1月、男3人でマレーシア各地を2ヶ月間滞在し、その概要を「南国暮らしの会報2008年夏季号41巻」に寄稿。

それから1年。日本を離れ安くゴルフをすることを主な目的に再び同好の士を募り、1月中旬、会員のIさんと2人は成田空港を出発。

約2ヶ月間滞在し、ゴルフ三昧、連日お酒を嗜んでも総費用は約34万円なり。滞在の様子の一端を報告します。

1 概要

宿泊形態は、1人又は2人住みのホテル生活、3人でのコンドミニアム生活など様々。滞在中は、各地でゴルフ、テニスはもとより、パソコン、食事会、カラオケ、麻雀、詩吟などで多くの皆さんのお世話になり、予定表を離せない日々の連続。

特に、ボルネオ島（カリマンタン島）ラナウでは中国の旧正月大晦日（1月25日）にディナーに招待され、帰省中の観光大臣と同席する機会に遭遇。また、パンコール島を臨むゴルフツアーでは、同行者がホールインワンを達成し、保険給付金の恩恵に浴することも。

① 期間 平成21年1月15日から
3月11日まで 8週間

② 主な滞在地

ケニンガウ (ペルカサホテル)	8泊
ラナウ (スラゴン・ホームステイ)	5泊
キャメロンハイランド (ヘリテージホテル 18泊) (コンドミニウム 16泊)	34泊
ダマイ・ラウ (スイスガーデン・リゾート)	2泊
パンコール島 (コーラルベイホテル)	3泊

③ 主な経路

成田空港を出発しボルネオ島東マレーシアのクタキナバル空港で入国。1泊後ケニンガウへはバス。ラナウへはバス。クタキナバル空港へはタクシーを利用し、飛行機でクアラルンプール空港へ。キャメロンへはタクシー。キャメロンに5週間滞在。ダマイ・ラウへはバスでイポーを経由しタクシーを利用。パンコール島へはルムを経由して船で往復。クアラルンプールへはタクシーを利用し、KLセントラルステーション駅でチェックイン。

④ 費用 約34万円 (予算50万円)

航空券はマレーシア航空「60日間スーパーフレックスジマット」117,000円(燃油サ等込み)。滞在費は宿泊、ゴルフ、飲食、観光ツアーなどを含め約22万円。(お土産代を除く)

ゴルフ三昧、テニス等でお酒を毎日嗜むが、宿泊費、移動のタクシー代は2~4人なのでかなり割り安。特に円高の影響は大きく、去年は1RM(リンギ) = 約35円に対して、今年は約25円なので約3割も得し、予算を大幅に下廻る。

2. 手荷物、持参品

一般的に機内預け荷物の重量制限は20kgであるが、持参のトランクは28kg、ゴルフバックは18kgで合計46kgとなる。今までマレーシア航空を利用の際にはほとんど問題なしだったが、今回は数万円の超過料金を請求されそうになる。マレーシア航空を選択した理由等を切々(?)と訴えたところ熱意が通じる(!!)。

トランクの半分は衣類。他は多数の食料品、

滞在に必要な各種雑貨、テニスラケットも。ゴルフバックにはクラブ10本、靴2足、米4kg、焼酎2Lなど。ほかに機内持ち込みのリュックには、パソコンや付属品等、各種資料、ガイドブックなどが約8キロ。携帯バックにはデジカメ、アイポッド、携帯電話、電子辞書、傘なども。

窓口担当者の運用では、1人あたりトランク25kg、ゴルフバック15kgを限度として同行者を合算するらしい。クタキナバル空港では、同行者2人の合計が77kgで一切の質問なし。

3 パソコン、スカイプ、アイポッド

ロングステイヤーにとって必須の新『三種の神器』を紹介します。

① パソコン

パソコンの有用性を今更述べることはないが、情報の収集、メール、デジカメ編集、音楽、スカイプなど充実したロングスイには必需品となっている。最近では無料でテレビ受信も。

持参したノートPCは、充電器など付属品を含めると4キロ超。ワイヤレスLANを接続しにくいことが多く、苦労の連続。

だが、最新の格安ミニPCには驚く。機能は制限されるが何しろ軽量。ワイヤレスLANの性能は優れ、バッテリー持続時間も長いのでロングステイに最適。

② スカイプ

スカイプとは分かり易く言えば、インターネットを利用する無料のパソコン電話。だが、携帯電話タイプもあり、家庭の電話機にも超格安で通話できる。購入費用や通信費もなしで、ネット接続さえすれば、無料で国際電話やメール通信もできるのでロングステイヤーには不可欠であろう。通話をするには、相手がパソコンに向かっていないことが前提となる。

なお、携帯電話は現地で海外専用を購入するのがベスト。日本へは超格安で通話できる。

③ アイポッド

アイポッドは米国アップル社の携帯型音楽プレイヤーで、世界中で大ヒットし特に若者の人気

が高い。パソコンを経由しCDから千曲単位の音楽や英会話、落語なども取り込むことができる。軽量でイヤホンだけでなく、マッチ箱程度の極小スピーカーでも素晴らしい音色で聞ける。価格は最新型で2万円弱が手頃。最初に子供や孫へプレゼントし、それから操作を教えてもらうのがコツ。

4 ケニンガウにて

ケニンガウはボルネオ島（カリマンタン島）の都会クタキナバルから100Kmほど離れた人口約16万人の町。山間地のため暑すぎず程よい気候なので、ゴルフやテニスなどに最適。観光ガイドブックにはほとんど紹介されていないが、ロングステイヤーに親切な個人のホームページもある。

① ペルカサホテル

ペルカサホテルは街の中心街からやや離れ、陸上競技場が目前でテニスコートもある。ロングステイヤーは優遇され、食事なしで100RM。ネットはロビーで無料。希望者には冷蔵庫が運び込まれる。無料の送迎バスで街やゴルフ場、ゴルフ練習場（グリーンパーク）にも利用可能。なお、ゴルフ練習場は街から車で10分。距離は約200m、打席数は22。ボール代は1籠5RM（125円）で1個あたり@2.8円と超格安。

② ケニンガウのある1日

去年はジュタホテルに宿泊したので、今回はペルカサホテルへ。

朝7時頃起床、外はまだ暗い。窓から見えるテニスコートに水溜りがあるので、ゴルフコースへ行くのを変更して練習場へ。朝食は、昨夜購入したパン、チーズ、野菜、ゆで卵、マンゴージュースなど。

9時頃、ホテル送迎バスでゴルフ練習場へ。持参のアイポッドをセットし、バックグラウンドミュージックに。オーナーは音楽ファンでアイポッドがすっかりお気に入り。レッスンの指導も受けるが、無論無料。約2時間、少し打っては休憩、読書もしながらのんびり過ごす。客は我々のみ。気温は25度程度か。費用はボー

ル代のみ約150個で15RMなり。昼食は近くの病院のレストラン。ビュフェ形式で肉、魚などの料理等が20品ほどがあり、昼食代は10RM弱なり。

12時半頃、送迎バスで帰館。シャワーを浴びビールを飲んで2時間ほど昼寝。少し読書してから大相撲のテレビ中継を。

午後5時頃、向かいの陸上競技場でランニング後、隣接のテニスコートで現地の人と一緒にプレイを楽しむ。

午後7時頃。送迎バスで街の中心部へ。朝食用のパンや惣菜、つまみ類をスーパーで買う。夕食は中華系のレストランへ。安く仕入れた缶ビールを持込む。2人で料理4品、お粥、ビール大瓶1本で35RM。1人分450円弱なり。

9時頃、送迎バスで帰館。パソコンをロビーに持参し日本のテレビ番組を見る。ロングステイサークルの仲間とメールやスカイプで情報交換。アットという間に11時（日本では午前0時）過ぎ。明日は、ケニンガウ・ゴルフCCへ行こうかな。1500円程度でできるのだから。

5 ラナウにて

① ラナウ

ラナウは、クタキナバルやケニンガウから車で約2時間、東南アジアの最高峰キナバル山（高さ4095m）の麓の田舎町。標高900m程度なので、気温は年間を通じて20度から30度程度。ガイドブックにはほとんど掲載されていないが、ゴルフには最適。

ここには、キャメロンロングステイのパイオニア的存在であるKさんが常駐している。Kさんから、キナバル国立公園のポーリング温泉、キャノピー・ウォーク、登山口の公園管理事務所などを案内していただくが、生憎の雨。

クアラルンプール空港へ向かう帰路に山裾をほぼ半周し、名峰の威容を十分堪能する。

② オスマンさん、スラゴン・ホームステイ

ドクター・オスマンさんは元国会議員で今も影響力のあるラナウの超有力者。夫婦ともインテリでマハティール元首相との関係も深いようで、

日本人のロングステイに強く関心を寄せている。

「スラゴン・ホームステイ」は約2万坪の広大な敷地にあるオスマンさんのゲストハウスで、いわば日本人ロングステイヤー向けの民宿。各部屋は、2ベット、トイレ、シャワー付き。食堂兼ロビーでは小川のせせらぎを聞きながらのんびり過ごすことができる。朝、夕食付で約100RM（2500円）と格安。実務を仕切る息子のシーザーさんも、誠実で好意的な親日派。ゴルフ場への送迎もしてくれる。

我々がキャメロに向け出発の前日、宿泊者11名はオスマンさん家族を招待し、ランチパーティーを開催することに。日本から持参したそば、うどん、素麺さらに、かき揚げ天婦羅、沖縄料理「ちりちり」、浅漬けなど盛たくさん。11人の共同作業は和気藹々とした雰囲気、シニアの海外合宿そのもの。

③ 観光大臣と同席の大晦日

2009年1月25日は中国旧正月の大晦日。オスマンさんが親戚から招待されているディナーに、スラゴン・ホームステイ宿泊者も招待されることに。オスマンさんの親戚のご夫妻は大の親日家で、地区の著名な名士さんの模様。邸宅には100人を超える大人や子どもが歓談中。

我々はビップ待遇で、観光大臣のダト・マンディ・マンジュン氏も同席する主賓室へ。氏はオスマンさんの後輩で大の親日家でもあり、正月休みでラナウに帰省中とのこと。とても気さくで我々との談話が尽きない。環境大臣も兼任ゆえ、昨夜来の大雨による崖崩れや河川氾濫の様子を携帯用の超小型パソコンで見せてもらう。拙い英語ながら、日本米の輸入やシャワートイレなどのやり取りは印象深い思い出となる。

なお、中国の旧正月は毎年異なり、2010年は2月14日、2011年は2月3日。特に、前後の数日間は各地のホテル、コンドミニアムはほとんどが超満員となる模様なので要注意。

④ ラナウ・ゴルフクラブ

ラナウ・ゴルフクラブはキナバル山の麓、ラナウの郊外にある。スラゴン・ホームステイか



観光大臣と同席の大晦日

ら車で約10分程度。9ホールながら、池あり、フェアウェイに適度なアンジュレーションあり、キナバル山を眺めながらのプレイは最高。

スラゴン・ホームステイ宿泊者はオスマンさんの配慮で優遇され、平日は約50RMでもプレイできる。また、信じられないほど格安の会員制度もあるとのこと。

なお、ケニンガウ、ラナウなどの詳細は、「1日1000円でできるゴルフ コタキナバル」を。（イカロス出版 久保田豊著）

6 キャメロンハイランド

キャメロンハイランドは常春の気候と格安ゴルフが最大の魅力。2月の日本人ロングステイヤーの滞在者は、連年同様？100人超と推定され、南国の会員も多数滞在している模様。

① インターネット事情

ここは標高約1500m前後なので電波状態は良くないが、ヘリテージホテルではKey Hole TVを受信でき日本の番組を見ることが出来る。ネット環境は昨年と比べかなり不安定で、2月には、ワイヤレスのネット接続がほとんどできない状態が続いた。その原因は国のインフラ整備、電波状態、プロバイダー、それにPCの性能など複合的なものか？

② ヘリテージホテル

ヘリテージホテルは、日本人ロングステイヤーをかなり優遇し、情報センター的な存在でもある。設備やサービスにやや難はあるが、宿泊料

金は、朝食付きで4週間以上なら115RM（約2900円）、1週間以下なら約3600円。2人で利用なら1人当たり約1500円程度と格安。

新館増築工事が進んでおり、完成見込みは1年後(?)と推定。各部室でネット接続ができるらしいので完成が待ち遠しい。

ホテル総支配人のL女史は、日本語も堪能でロングステイにも大変理解があったが2月で退職。今後その影響は小さくないのでは？

③ コンドミニウム

出発前から、ヘリテージホテルに約2週間滞在し、その後にコンドミニウムに入居することを想定してきた。

ラナウで初めてお会いしたTさんが、コンドミニウム入居に関心を示したので、同行者のIさんが中心となりホテル至近のコンドミニウムと契約。3寝室、家具、冷蔵庫、レンジ等付き、光熱水費等一切込みで月額4万5千円(1800RM)。1日当たり約1500円。最初は同行者2人が入居し、2週間後に僕が遅れて同居することで合意。

コンドミニウムの生活が快適で割り安になったのは、体験豊富なIさんがいるから。ロングステイ初心者は、まずホテル生活を。



コンドミニウムにて

④ ゴルフ場

唯一の公営ゴルフ場は、クラブハウスの全面新築工事中で、完成見込みは2年後?と推定。ラフの整備やカート道路、花壇などのメンテナ

ンスは見違えるように良くなった。が、グリーン芝生は相変わらず。

プレイ費は38RMと値上げになったが、それでも1000円程度。マンスリー会員制度が2月から発足し、会費は575RM(約14000円)で土、日もプレイでき、日本で1回分のプレイ費で1ヶ月間もできるので超格安!

⑤ テニスコート

懸案であった公営テニスコートの改修工事が完成し、2月9日から使用開始。ハードコートで照明設備もある。使用時間は平日の9時から5時まで、料金は従来通りタダ同然。週3回のサークル活動のテニス教室にも参加したので、ゴルフと違って少しは上達したかな!

7 ホールインワンに立ち会う

キャメロン滞在中に、パンコール島を臨むダナイ・ラウのスイスガーデンリゾートゴルフ場がお薦めとの情報を得る。ホテル代2食付きの



ホールインワンに立会い



ペナン島に向かって

ゴルフパックツアー2人で280RM（1人3500円）なり。同行者を募り4名で2泊することに。スイスガーデンは広大で手入れが行き届き、納得のいくリゾートホテル。最高気温は30度程度だが、海風が心地良く快適なゴルフができる。日本語のホームページも。

同行のYさんがゴルフ歴40年で初めてホールインワンを達成。ゴルフ場側から保険金の給付を受けることになり、豪華な祝賀会の開催を。

クラブハウスには名前が刻印されるとのこと。

8 次回

コタキナバル近郊のリカス地区にコンドミニアムやモール、大規模なテニスコートやゴルフ練習場も備えた複合施設があるとの情報を。

自称「単身わたり鳥」は、同行者を募り来年1月には再び行くつもり…。

チェンマイの熱い夜

(会員松山氏の北タイ様式結婚式で)

関東支部 No.1017 光城 保之

南国の熱い空気も太陽が山の端に落ちる頃には涼しさを含んだ風が吹き始めてきます。そんな時間からアマリ・リンカム・ホテルのガーデンではタイ式の結婚式が開かれますが、三々五々に集まって来る参列者を前にして賑やかに進行する式の様子をホテルのベランダから見ることは興味深い異国の一つの行事でもあります。

タイ人の友人が居るわけでもない私がタイの結婚式に出席することを想像することは難しいことです。局外の傍観者としての立場であるのも、むべなるかなと得心するのみです。

そんな時に降って沸いた話が日本人による、タイ式の結婚式！それも単なるタイ式では無い！北タイの伝統に則ったランナータイ様式の結婚式があるという。

会員番号1349松山勉氏と聡子さんがその当事者でした。ご本人達も新婚旅行でチェンマイを訪れたが結婚式を行う予定は全く念頭になかったとのこと。周囲の真摯な、そして興味半分？の勧めもあり急な展開で挙式の段取りと人集めが始まりました。

南の会のメンバーにばらばらと広がった話はアツという間に浸透し、主催者の予定を超える60人近い参加者が集まりました。おめでたい話に笑顔一杯の会員が一張羅のタイシルクの衣装や普段着+アルファの人など様々に集まっ

てきます。これも南の会の凄いことでもあります。なにせ数日の間の話なんですから・・・

2月6日（金）17時45分ランナーカンマーク・パレード（Lanna Kanmark）で始まりしました。これは北タイでは結婚式当日、新郎は両親兄弟など親しい人と一緒に新婦の家に向かう。新郎が新婦のところに縁起の良い手土産、バーイシー（葉で細かく畳み重ねて作る塔の形の入れ物、花で飾ってある。魂やよき霊を集めて人とつなぐ働きがある。）を持ち太鼓や銅鑼を打ち鳴らし祝福の声をあげて入場します。これにはホテル従業員が大勢協力してくれました。

次に新郎新婦はタイシルクの大枚をかけた貸し衣装をバッチリ着込み出席者を出迎えます。誰かが言っていました新郎は杉良太郎似のいい男、新婦は伍代夏子似のいい女と・・・

そんな二人が花で見事にデコレーションされたセットの前で出席者と「パチリ！」記念撮影で迎えました。結婚式の司会はお馴染みのK.Kトラベルのジョンさんが新郎新婦の紹介、結婚式に至る経緯など披露して始まりしました。

タイ式結婚式はプーコーム・Phooh Kor Mueがメイン儀式のようです。台座に座りその前に三角形の形の枕のような物が置かれています。

「末永くお幸せに!」「二人の将来が豊かなものでありますように!」等と新郎新婦それぞれに語りかけながら、二人の手首に白い木綿の糸をまく儀式は巻いてもらう側も巻く側も幸福な瞬間なると言われているそうです。最初にアマリ・リンカム・ホテルに滞在中の酒匂夫妻が長老役として新郎新婦の頭と頭を木綿の糸で繋ぐという儀式を行い、その後に出席者全員が普段のスーツ姿からタイ装束に可愛らしく着替えたアマリ・リンカム・ホテルの松下さんが手渡す白い木綿糸を新郎新婦それぞれの手首に巻いて結ぶという儀式をしっかりと行いました。終いには新郎新婦の手首はぐるぐる巻きにされた糸で包帯のようでした。

新郎新婦によるウェディングケーキ入刀もあり、披露パーティーはビュッフェスタイルで南の会の身内の気安さで和やかな団欒の場となり、新郎新婦もテーブルを回りながら初めて会う出席者と親しく楽しく会話を楽しんでいたようです。新郎は未だ現役だそうですが、偶然にもアマリ・リンカム・ホテルに会社の先輩・同僚が宿泊しており、会社の先輩・同僚は来てみてびっくりのハプニング参加も有りました。

関西支部の有志による「六甲おろし」の熱唱が日本まで届けとばかりにこだまし、トラキチ意気軒昂振りがチェンマイの結婚式に彩りをそえる余興もあり、今年の阪神は期待が持てそう?! 気分も盛り上がったようです。

結婚式の悼尾を飾る「コムロイ」がホテル側の手配により9個用意されました。「コムロイ」

は紙と針金で作られた熱気球でサイズは大小ありますがホテル側が用意したものは、高さ1.5m余、直径80cm余でした。これの形状は円筒形で円筒の周囲から中心に伸びた針金の真ん中にお皿があり灯油とロウソクが載っており、それに火を点けると円筒内部の気温が上昇し、頃合いを見計らって手を離すと勢いよく夜空に上がります。火を用いるだけに普段は上げるとは禁止されているそうですが、ホテル側で許可を取ってあるのでOKとのこと。9個上げるのはタイでは9が縁起の良い数字で二人の幸せを「コムロイ」に込める意味があるそうです。用意された『コムロイ』は新郎新婦や参加者の手で一斉に放たれると、夜空高くドイステープ山の方角に向かって飛んでいきました。遠くに消え去る「コムロイ」は何か使命を帯びて厳粛なもののように私の目に映って見えました。

人生には色々な場面で儀式があります。政治・社会生活等にも多くの儀式があります。儀式は主催する側の覚悟、希望、夢、目標、宣伝、教化等を確認し、鼓舞する場のようなものである。結婚式もその一つに思える。二人が人生の船出に当たり自らの夢、希望、覚悟を式の参列者に伝え、参列者は証人となる役割なのかも知れない。新郎新婦は近い将来チェンマイへステイしたいと言う。証人となった人達は二人を快く迎えることでしょう。

この時期のアマリ・リンカム・ホテルのガーデンの夜は風が涼やかで過ごし易いはずですが、この夜は何故か熱風が吹いていたようでした。



私どもロングステイ地にセブを・・・

関東支部 No.1133 石井 靖夫・迪子

この会に入会させて頂いて2年半程です・・・セブに住まいを借りて、足掛け6年に成ります。

・・・住まい・・・

最初に住まいを借りたのは、パラダイス・ヴィレッジと言う所の一軒家でした。そこはビバリーヒルズ、マリアルイサに続くセブでは、3番目に高級と言われる高級住宅地だそうでした。

ゲート内には、プール付きの家とか、広い芝生に囲まれた家が百軒以上、建っております。

その借家はリビングダイニングが35畳、10畳以上のベツトルームが3室、4畳半のメイドルーム、キッチン8畳、トイレ・シャワールームが3か所、建坪50坪、1階建、土地130坪のものでした。

車で10分以内には、3か所のショッピングセンターがあります。

一カ月の家賃は26,000ペソ、円で5万円(当時1万円が5,200ペソ)で借りておりました。

今年、92歳の母が居り、東京セブを行ったり来たりなものですから、一軒家は不便で、今はリビングダイニング約20畳、メインベツドルーム約10畳、ゲストルーム約8畳、メイドルーム3畳、洗濯場2畳、それにトイレ・シャワールームが3か所のコンドミニウムと言うかアパートを借りております。

エレベーター乗り場前にデスクが有りガードマンが24時間常駐しております。

家賃は19,000ペソ、管理費(清掃員・ガードマン人件費、エレベーター、発電機の保守等)1,500ペソ、半年ごと先払いで5%引きで払っておりますので月額約39,000円(現在1万円が5,000ペソ)です。(1DKも有り、1ルーム9,000ペソの部屋も有ります。)

建物全体用の発電機が有るので、1～2ヶ月、

日本に来てる時も、冷蔵庫はつけっぱなしで大丈夫です。

ごみ出しは、午前&午後7～8時、ドアの外廊下に出しとけば、持って行ってくれます。

1階に日本料理の夢屋(セブへ行った事がある方は良くご存じの店)、隣が日本人経営の焼肉屋が有ります。道路に出れば、24時間いつでもタクシーが拾えます。

ハワイにでも来ているかと、見まがう様なアヤラショッピングモールには直線距離で約900メートル、SMショッピングセンターには約1キロメートル、それぞれ徒歩で15～18分程で行けます。タクシーでも、それぞれ70～90円で行け、とても便利です。

・・・何故セブだったのか?・・・

住み易いのは何ととっても日本でしょう・・・親戚・友達は居るし、言葉に不自由は無いし、四季は有るし、食べ物は美味しいし、などなど・・・

だけど年金だけで優雅に生活、出来るだろうか? いや優雅にはできない・・・

そこで東南アジア、中近東、アフリカ、南米、等々低開発国で探すしか無い。しかも老齢の母が居り、近い方が良い。

そうすると、東南アジアと言う事に成り。タイ、カンボジア、ベトナム、フィリピン、マレーシアを歩き、セブに決めました。

フィリピンは国民一人当たりGDP(2007年)が1,620ドル、マレーシアは4.3倍の6,950ドル、タイは2.3倍の3,720ドルで生活費もそれに応じて掛ると覚悟した方が良いでしょう。

①生活費が安い

上記のように住居費が安く、物価も、とても安い。以前、MLに斎木さんも書いておられましたが、10万円で生活出来、つめれば5万円でも・・・

20万円以上で運転手付の車で、2～3人メイドさんを雇って、贅沢に生活が出来ると・・・思います。

メイドさん1ヶ月4～5千円、米5Kg300円前後、コシヒカリ5Kg800～900円、タクシー初乗り60円、ビール小瓶38円、指圧マッサージ1時間300～400円、男女ともヘアカット100～150円。

ゴルフはシニアカードを持つと、月2回月曜日セブカントリーで、1ラウンド600円＋キャディフィー600円（チップ200円）です。

会員権を持たない年会費だけの人も居ります、それはプレーフィー0円、キャディ・カート代のみです。

リゾートホテルは100円（ピン・キリ）からデイクース出来、プール・ビーチを一日中利用して来ます。

市内のジブニーは14円です（私はこれに乗って継いでマクタンビーチまで行きます）。

長距離バスも、セブ島の最北端（135キロ）迄、200円です（時々行きますが）。

昼食は1食100円位から出来ますが、和食店でも300円で定食弁当が食べられます。

とにかくセブは、和食のお店が多く、しのぎを削っていますので、肉じゃが160円、焼き鳥2本80円、キムチ100円、生ビール中ジョッキ140円・・・海外旅行で和食は超高級とっておりました。

私ども毎晩、居酒屋通いです（日本でこんなことしたら1週間で破産です・笑）。

②近くて、直行便が有る

上記の様に母が92歳で、何か有れば、すぐ日本に帰って来なければなりません。

成田ーセブは4時間強で、行き来できる直行便が週5～6便有ります。未明までに連絡が有れば、その日の午後1時過ぎには、成田に帰って来られます。

セブ州には在留届を出してる約2,500人、3ヶ月未満の人、無届の人も入れると、3,500人程、

日本人が居るそうです。

③やっぱり英語圏かな？

日本人は、日本語の次に英語ですかね・・・・・・サンキュー、ノーサンキュー、ブラック、イエロー、ホスピタル、これをドイツ語で、フランス語で、スペイン語で、中国語で、タイ語で・・・と言われたら分かりません。

Hospitalは書いてあっても、発音する事も、言われても、分かるのは英語？・・・

カンボジア、タイは仏教国で心やさしいが、店の看板も読めないのはつらいところが有りました。ベトナムのレストランでは、英語の出来ない店員で困ったこともたびたび有りました。

フィリピンはガイドブックによると英語を使う国としてはアメリカ、イギリスに次いで3番目だそうです。

どんな田舎に行っても単語でも用が足せます。

④親日的

白人系の国は、どうしても黄色人種は何か下眼に見られがちですね（私だけか？・・・）。

フィリピンはとても親日的で気持ちが良いです。そして日本人を尊敬さえしている人もいます。

いろいろ日本にしてもらっていると言う事を国民に知らせて居るせいか、とにかく皆、フレンドリーで明るく、親切(当然そうでない人もいます)です。

⑤治安

セブは観光地の為かマニラよりはるかに治安は良いです。「セブは危ないですか？」と、20～30年生活をしている方にお聞きすると、逆に「日本の方が危ないのでは？」と言り返されてしまいます。

もちろん世界中である様な、スリ、引ったくり等は有ります。日本人が殺されたと言うニュースが時々有りますが、大半は殺しを指示するのも日本人と言う事が多いです。

あとは仕事のもつれ、女性関係のもつれでしょ

う・・・との事でした。

⑥医療

病院はセブに大きな病院が幾つか有り、治療費も入院費もそれほど高くなかった経験が有ります。腕は良いそうですが、お金が無い国ですので、高度医療が必要な時はダメですが、普通の医療でしたら・・・

そう言う事に心配がお在りの方は、セブ日本人会（会員数約250名）その他すみれ会（会員数約30名）などに入会される事をお勧め致します。

フィリピンでは医療行為をする前に現金を預けなければ駄目ですが、すみれ会の会員証を見せれば診療をしてもらえるそうです。

⑦ビザ

フィリピンには特別居住退職者ビザ（SRRV）と言うビザが有り、取得も簡単です。

日本からの送金によるUS\$20,000 預金に、申請料US\$1,400 + 配偶者US\$300 で取得できます。

わたくしは、妻とマニラのフィリピン退職庁（PRA）へ、二人だけで行き、申請して取りました。今は、セブにも支所が有ります、US500ドルの手数料がPRAから代行業者に入るのので、無料で代行してくれる代行業者、銀行も、沢山あります。（個人で直接申請しても500ドル引いてはくれません）

特別居住退職者ビザ（SRRV）には世界中で唯一、永住権が付いてます、もちろん出入国自由です。

預金は6ヶ月後からはコンドミニウム、等の投資には使って良くなります。特別居住退職者ビザ（SRRV）が必要無くなったら、引き降ろす事も出来ます。

ビザ無しで21日間、延長、延長で60日間づつの1年間は大丈夫です。その間どこでも国外へ出れば又21日間からの繰り返しですので、最初はビザ（SRRV）はいらないと思います。

⑧7107の島々

私ども夫婦は海が好きなのと小旅行が好きです。その点フィリピンは7,107の島から成り立ち、日帰りで行っても20年かかります。

マニラが第一の都市で交通便は良いのですが住むにはと・・・思い、第二の交通便の良いセブにしました。

セブを拠点にルソン島、ボホール島、ミンダナオ島、サマール島、カミギン島、レイテ島、サマール島、ボラカイ島、パナイ島、ネグロス島、パラワン島、バンタヤン島、マラパスクア島、等に小旅行して来ました。



それぞれにビーチが有り、何度も行った所もあります。

⑨食材など

どこのショッピングセンターに行っても、日本の調味料・ビン缶詰・乾物等は売っています。又日本食材店も有り、納豆・こんにゃく・沢庵等の他、バッファリン・パブロン等の薬も売っています。

マンゴ、マンゴスチン等、フルーツは安くて美味しいし、日本に有るような野菜も沢山見かけます。

我が家では胡瓜もみ、白菜、胡瓜の一夜漬けが何時も食卓に出ます。牛肉は豪州・米国牛しか日本人には合わないかも知れませんが、豚・鶏肉は安くも結構使えます。

もちろん魚介類は豊富です。コシヒカリで無くても、地元米にピリットライス（もち米）を3割まぜて炊き上げますとまあ食べられます。

.....悪い面.....

川など汚なかったり、不法占拠者が居たり、貧しい人達が住んでいたりする所も有ります。日本も少し前までは、隅田川も道頓堀も、決して綺麗だったとは思いません。妻も貧しい家並みが嫌いです。

でも私は「そういう人々が居るから安く生活が出来るんだよ」と話します。

ライフラインが整備された所に住みたい人は、この国はダメだと思います。

賄賂等、懐に入れる政治家・役人も、多いです。（日本も不透明な献金が騒がれています。）

貧しいので、チップを要求したりする者も多く見かけます。チップを渡さなければならない様な事をしてもらった時、固持するフィリピン人にも何回か出会っています。

セブと言うとすぐ「男の天国でしょう.....」と言われます。そういう使い方をしている方も、少なからず居ります。そればかりではない、と言う事をお伝えしたく、夫婦で投稿致しました。

殺人、物取り、色々な犯罪も有りますが、私

は日本の方が、危険がいっぱいのように感じています。世界中で有ります.....、いつ何が有るか分かりません、自己責任で.....

セブは、映画館が4～5館、数百台駐車出来る、大きなのが2か所、中ショッピングセンター数か所有ったり、イタリアンはじめ各種レストラン、巨大ディスコ、ジャズのライブハウス、そして高層ビルが立ち並ぶフィリピン第2の都市です。セブはシティーライフとリゾートライフの両方が楽しめます。



尚セブのホテル・ダイビング・スパ・レストラン・ショップ・語学学校・アクティビティ・住まい・ビザ、等々楽しい情報は、セブのフリーペーパーマガジン社のホームページをご覧ください。

以前、マニラ支部長代理岩崎様のMLに書いてありました・・セブポット を検索し、セブ総合情報サイトをクリックしてみてください。

そのページのデジタルマガジンをクリックすると 2007年の創刊号から見られます。

色々な所をクリックすると、きっと楽しいセブがわかりますよ.....m(_ _)m

1 1 3 3 石井 靖夫 ・ 迪子

E-mail: yas141yas@yahoo.com

会員必携のクレジットカード

関東支部 No.24 酒匂 景輝

* カードの海外旅行付帯保険金

クレジットカードには各種の優待制度が設けられており、海外旅行保険もその一つです。クレジットカードに付帯される海外旅行保険は、傷害(ケガ)、疾病(病気)治療費用、賠償責任、携行品などの保険金支払い種目については複数所有するカードの保険金額が合算できます。

本カードの付帯保険金でケガ、病気治療をカバーしたい方は、複数枚の所持を薦めます。

但し 傷害死亡、後遺障害の場合、複数のカードを所有していても、保険金の最も高い金額が限度となります。現在欧米では盲腸の手術でも数百万円掛かります。

海外旅行(滞在)を楽しむ旅行者がケガや体調不良、カメラやバッグ等の携行品の盗難、また商店やホテルの商品や備品などを壊したり、汚した際の賠償責任など色々なトラブルに遭遇することも少なくありません。

尚、海外で大病に掛り日本に帰国して治療を望まれる方は、救援者費用保険を別枠で日本出国時にその都度掛けると、救援者の送迎費用やドクター同道で安心して帰国出来るでしょう。欧米からは1,000万円程度掛かるそうです。

Q 1、なんでクレジットカードが会員に必携なの？

A 1、本会の会員は、南国で暮らそうと云う目的で入会されている筈です。我々には病気や傷害事故などは付き物です。その場合、治療費や賠償金は必ず発生します。それをカバーしてもらえるのは保険制度で、このクレジットカードは経済的な信用を得られ、カードを使用しなくても海外旅行保険まで、安い会費で補償されています。

クレジットカードは本会会員には必携の物と思います。が 使用は「自己責任」でお

願います。この様な素晴らしいカードを利用しないのは勿体ない事です。

Q 2、カードの海外旅行保険に付帯しない項目は？

A 2、疾病死亡、日本で治療中の疾病、歯科、航空機遅延、不法行為(例えば無免許運転などでの傷害)などの保険は付帯されていません。約款や規約をよく読んでおいて下さい。

Q 3、カードの海外旅行保険の保険責任期間と出発場所は？

A 3、 保険期間は90日と長期間で、出入国するたびに何度でも手続きなしで90日有効です。

出発場所については、自宅出発から帰宅まで(玄関を出て玄関に入るまで)と日本の空港出発から日本の空港帰港(日本国出発から帰国)までと言うカードがあります。カードの種類により異なりますので夫々確認して下さい。

Q 4、海外旅行の費用をカードで支払うの？

A 4、海外旅行の場合は、カードで旅行費用を支払う必要はなく、自動的に(パスポートに出国スタンプがある事)保険は付帯しています。が 近年下記6項の「SBI レギュラーカード」や7項の「シティ クラシック カード」は、自動付帯ではないですが、このカードの価値は、海外で公共交通機関のチケット購入の際このカードで支払うと、購入日より60日か90日補償されます。会社によって異なりますが、3ヶ月以上滞在予定者には必携のカードです。

尚 国内旅行の場合、旅行費用をカードで支払うと補償されるのもあります。(具体例参照)

Q 5、カードの海外旅行保険の使い方は？

A 5、旅行保険の詳細は、夫々のカードの旅行

保険サービス冊子（カード取得時に同封されています。）で調べて下さい。サービス冊子紛失の場合はカード会社に連絡すると再発行してくれます。どのカードでも日本語対応のサービスセンターが記載されていて、ケガや病気などの場合は年中無休24時間対応（東京海上火災や損保ジャパン等の電話代無料がある。）のセンターに連絡すると、平日は現金不要で診察、治療、投薬をしてもらえます。

尚日本語対応のサービスセンターへの連絡は、カードを複数枚持っていて一社のサービスセンターに連絡し、その旨を話すとその一社主管で取り仕切ってくれます。

Q 6、カードの海外旅行保険の手続きは？

A 6、日本の土曜日や休日（カード会社が休みでカードが有効かどうかの確認が出来ないため）に発症の場合は現金で支払って、診断書や領収書など必要書類を交付してもらい、日本に帰国後手続きをすれば10日前後で申請者の口座に振り込まれます。その場合（土曜、日曜、休日）も日本語対応のサービスセンターは対応してくれますので、連絡すると丁寧にアドバイスしてもらえます。

私の2009年1月の体験記：病院に行く前に保険会社に連絡したのですが、タイの携帯で掛けた電話が接続出来ませんでした。病院のスタッフに問い合わせたら病院から連絡できるので、直ぐ来てほしいとの事が出向きました。

ところが診療が終わり薬を貰っても、連絡出来ておらず保険会社では日本のクレジット会社に確認が取れるまで2時間程度掛かるとの事でした。病院ではその時間待つか、診療

費用を現金で支払うか、パスポート又はクレジットカードを預けてほしいとの事でした。と云う事は、必ず病院に行く2時間程度前に連絡してからにするか、現金を多く持参しないと大切なパスポートかカードを預けることになります。

Q 7、海外旅行保険を有効に使うには？

A 7、海外旅行保険は、どの項目が我々に重要か支払項目別事故状況表（下記）を見ますと、この保険は医療保険（約60%）が最重要であると思います。と云う事は、**我々が利用出来るしっかりした医療機関のある場所を選択する必要があります。**カード会社は、殆んど傷害死亡保険を宣伝文句にしております。が現実我々には医療保険が主だと思えます。

我々がロングステイをするような国では、殆どの所で利用出来ますので、私は外国滞在中常に「強い味方があるのだ」と安心しております。

外国で発症の病気、ケガは帰国後も完治までとは云えませんが、90日程度有効です。（会社によって少し異なります。）

Q 8、日本で、健康保険にて治療中の病気はどうするの？

A 8、この保険では利用できません。が、現金で支払い書類を日本語に翻訳して、市役所などの健康保険窓口に提出すると、日本の規定に則り相当額が還付されます。日本円換算で1万円以下の場合、翻訳料などで赤字になる可能性がありますので要注意。

§表1、支払項目別事故状況表（ジェイアイ傷害火災のデータによる）

	疾病治療(病気)	傷害治療(ケガ)	携行品	航空機遅延	賠償責任	その他
割合 (%)	50.5	8.9	25.0	10.9	1.5	3.2

（注）航空機遅延は、カード保険には付帯しておりません。必要な方は、有料で付加することが出来る筈です。

Q 9、カードの盗難、紛失の補償は？

A 9、カードを持ち歩くと、カードの盗難、紛失及び使用してスキミングされ、不正使用されるなどの心配があります。ところが一定条件を満たしていれば、クレジットカードには上記の旅行保険の他に、カード会社にて独自の保険が掛けてあり、手続きなど少し面倒ですが所持者の損害は殆んどありません。その様な場合は、速やかにカード会社に連絡し諸手続きをして下さい。

N社の会員規約に「カード盗難保険のあらまし」として、分かり易い文章がありますので抜粋引用します。

「カードを万一盗まれた時、または紛失した場合には、その旨お届けください。お届け頂いた日の60日前より、それ以降に他人に不正使用された損害金を当社が負担します。

この保険は団体保険になっていますので、個別の保険証書は発行いたしません。」

Q 10、UCカードをセゾン マイレージプラスカード+マイルアップに切替えた理由は？

A 10、私が利用していたUCカードは、年会費10,000円で、マイルはショッピング、公共料金などの支払い1,000円で10マイル獲得でしたが、今回のセゾンカードは年会費6,500円で、マイル獲得は1,000円で15マイルです。このカードの方が色々有利なので切替えました。

・本書が完璧とは云えません。私が知りたい事項は記載したつもりです。詳細説明希望者は、インターネットでの「海外旅行保険付帯カード」を検索するか、カード会社に問い合わせると多くの情報（会費無料のカードなども）が得られます。

次に私の選択した具体例を列記しますが、このカードは数十種あり、それぞれに特徴があります。皆様は自分のカード取得目的に合わせ「自己責任」で選択して下さい。私のカード取得目的は海外で利用出来る医療保険、マイル獲得などに重きをおきました。

私の海外旅行保険付帯クレジットカード取得の具体例（補償種目、金額などは一覧表に）

1、マイレージ・プラス（《セゾン》SAISON）VISAカード

- ・このカードはマイルアップメンバーに加入し、ショッピング及び公共料金支払い1,000円でマイルが15マイル貯まります。
- ・海外旅行損害保険が海外旅行出発時に自動付帯（保険会社に連絡不要）されます。
- ・病気・ケガなどの連絡先例（損保ジャパン・海外メディカルヘルプライン）

タイ国：001-800-65-6088、1800-600-234

・通話料：無料

マレーシア：1800-80-1013

・通話料：無料

- ・その他の事故（病気・ケガ以外）の連絡先（損保ジャパン・海外ホットライン）

タイ国：001-800-656-348

・通話料：無料

アジアのその他：(65)6738-3959

・通話料：有料

2、マイルアップメンバー

（注）保険期間（自宅出発から帰宅まで）最高30日
このマイルアップメンバーにはカードは無く、上記のカードのグレードアップです。

上記のマイレージ・プラス（《セゾン》SAISON）VISAカードを取得すると、このメンバーになれる資格を得られ、カード到着後申請するようになっていきます。本カードの旅行保険は、保険責任期間が最高30日と短く、長期滞在者にはそれ程魅力のある保険ではありません。が、このメンバーの利点はプラスマイルが千円に対し10マイルアップする事です。これの保険はオマケのように思えます。

3、（《セゾン》SAISON）アメリカン・エクスプレス・カード

*このカードは国内旅行傷害保険も、本クレジットカードで交通機関、宿泊費を支払う事が条

件で、保険責任期間（公共交通乗車中の怪我、宿泊中）最高30日が付帯されます。

傷害死亡・後遺障害：3,000万円、入院日額：5,000円、通院日額：3,000円。

私は上記セゾンカードを2種類（VISAとアメリカン・エクスプレス）所持しています。同一会社のセゾンで海外旅行損害保険は合算出来るかと問い合わせましたら、提携保険会社（損保ジャパン）の回答は合算出来るとの事でしたので、本カードの解約はしない事にしました。

4、三井住友 VISAカード

・セキュリティーが厳しく暗証番号が2つある為に利用困難ですが、海外旅行損害保険が付加と、日本の国際空港のラウンジ利用権などがあり、ゴールドの価値観を必要とする所がたまにあるので所持しております。【カード所持者の顔写真付き】

*国内旅行傷害保険、本クレジットカードで交通機関、宿泊費を支払う事が条件にて保険責任期間（公共交通乗車中の怪我、宿泊中）最高30日。

傷害死亡・後遺障害：5,000万円

入院日額：5,000円

通院日額：2,000円

手術費用：20万円（最高）

5、ニコス「VIASO（ピアソ）」（VISA）カード 会費：無料

このカードは年会費無料で一覧表の記載のごとく素晴らしい補償が付いております。

6、SBI レギュラー（Master Card）カード 【ソフトバンク】 会費：無料

・このカードでの保険は、このSBIカードで公共交通機関などのチケット購入が条件です。日本出国後、海外で公共交通乗用具のチケットの料金をSBIカードで支払えば、その購入の日から最長90日間は補償されます。（上記自動付帯との合計で約180日）

*国内旅行傷害保険の場合は本クレジットカード

ドで交通機関、宿泊費を支払う事が条件。

傷害死亡・後遺障害：2,000万円

入院日額：3,000円

通院日額：2,000円。

この保険は、自動付加ではありませんので要注意。

7、シティ クラシック（VISA）カード

年会費：3,000円（但し初年度無料）

シティカードの海外保険を有効にするためには、カードで旅行代金か公共交通機関を支払うことが必要となっています。（日本国出発から帰国まで）保険は、自動付加ではない要注意。

只これが、海外に行ってからの使用でも、使った日から60日間、保険が有効になるのです。（平成20年10月1日より有効期間変更）

つまり、90日以上海外滞在の場合、最初の90日は、別のカードの保険を利用し、80数日の時点で公共交通機関の支払いをシティカードで行うと、さらに60日間（h20,10,1変更後）、保険を利用する事が出来ます。

上記の自動付帯との合計で約150日間（h20,10,1変更後）、カードの海外旅行保険が使える事になります！！

・国内旅行傷害保険の場合は、本クレジットカードで交通機関、宿泊費を支払う事が条件で、その機関に搭乗中、宿泊中の事故及び募集型企画旅行参加中の事故。

傷害死亡：3,000万円

後遺障害：90万円～3,000円。

*付帯保険サービス変更のお知らせ（シティカード会社のネット配信文）

シティカードでは付帯保険サービス内容を見直し、2008年10月1日より、海外旅行保険サービスの内容を下記のとおり変更する事にいたしました。

海外旅行・国内旅行における責任期間

変更前 ~~3ヶ月~~ 変更後 2ヵ月

海外旅行・国内旅行における携行品損害の免責金額

変更前 免責金額なし

変更後 免責金額 3,000円

*シティ プラチナカードを除く全カードが対象となります。

問合せ先；電話（音声自動応答サービス）

0120 - 003 - 081 （24時間/年中無休）

携帯・PHS・IP電話からは

03 - 3472 - 6700 （24時間/年中無休）

*クレジットカード付帯の海外旅行保険を利用する際の注意点

医療費の高い国での治療については、保険金額が不足する場合があります。医療費の高い国と安い国では同じ治療を受けても10倍位の差があることもあります。また高度先進

医療も高額になります。カード付帯の海外旅行保険は補償範囲が基本的なものに限定されています。従って不足分の上乗せや補償範囲を拡げたい場合は、別途保険加入が必要となります。

*別途保険に加入する場合はインターネットでの加入が割安

例えば、損保ジャパンのホームページを開き、海外旅行保険「off」を開くと加入手続きが出来ます。運営より45%の割引きでセット加入と、加入したい種目を選択出来る加入方法があります。必要なものだけ加入すれば保険料はグッと安くなります。

§表2、酒匂が選択したカード付帯海外旅行保険一覧表 【その1】（自動付帯分）

凡例（表2,3共通）：1）表中の数値に単位の記載がない所の単位は万円

2）*印（ ）内数値は補償額満額を授受する場合の負担額。

カード名 種目	セン マイレージ プラス	セン マイルアップ メンバー	セン アメリカン エクスプレス	三井住友 VISA (ゴールド)	ニコス ピアノ	酒匂が受けら れる補償、会費 の合計
保険責任期間	90日	30日	90日	90日	90日	30~【90日】
出・帰国地点	自宅	自宅	自宅	自宅	日本国	
傷害死亡	3,000	3,000	3,000	5,000	2,000	5,000万円
後遺障害	3,000	3,000	3,000	5,000	2,000	5,000万円
傷害治療費用 【90日】	300	100	300	150	200	1,050万円 【950万円】
疾病治療費用 【31~90日】	300	100	300	150	200	1,050万円 【950万円】
賠償責任 (自己負担額) 【31~90日】	2,000 (1,000円)	2,000	3,000 (1,000円)	3,000	2,000	12,000万円 *(2,000円) 【一億円】
携行品損害 (自己負担額) 【31~90日】	30 (3,000円)	30 (1,000円)	30 (3,000円)	30 (3,000円)	20	150万円 *(10,000円) 【120万円】
救援者費用 【31~90日】	300	100	200	100	200	900万円 【800万円】
年会費	1,500円	5,000円	3,000円	10,000円	無料	19,500円
備考	、 合体	カード無し				

§表3、酒匂が選択したカード付帯海外旅行保険一覧表 【その2】

(カードにて海外の公共交通機関利用支払いを条件の分)

カード名 種目	SBI レギュラー	シティ クラシック	酒匂が受けられる補償額及び会費合計
カード支払い条件	公共交通機関	公共交通機関	支払い額???
保険責任期間	90日	60日	60～(90日)
傷害死亡【90日】	2,000	3,000	3,000万円【2,000万円】
後遺障害【90日】	2,000	3,000	3,000万円【2,000万円】
治療費用【61～90日】	200	100	300万円【200万円】
疾病治療費用	なし	100	1,00万円
賠償責任(自己負担額)	1,000 (1,000円)	なし	1,000万円(1,000円)
携行品損害【60日】(自己負担額)	なし	30 (3,000円)	30万円(3,000円)
救援者費用【90日】	100	50	150万円【100万円】
年会費	無料	3,000円	3,000円

*表3を敢えて別枠に記載しました。その理由は、このカードの保険はカードで公共交通機関の支払いをしないと補償されない欠点があります。が、反面季節滞在者(6ヶ月以内)には朗報だと思えます。このタイプのカード保険がもう少し増えることを願っております。

* 関連 番外編

海外での現金引き出しは、このクレジットカードを使いATMで私は引き出しております。その場合は、出来るだけ銀行が開店時その店に設置されているATM利用を薦めます。トラブル(機械に吸い込まれる)があっても安心です。キャッシュカードと諸費用の比較については、クレジットカードが有利な場合もあり気になるような差異はありません。

無料の航空券を獲得する

本稿については会報2009年新年号に、会員813の石渡様が投稿して下さいました。カードを使い、買い物や航空券購入(代理店によっては手数料3%が必要)や公共料金(電気、電話料金など)を支払うと上記の具体例1

、 の要領でマイレージを貯めることにより2～3年毎に無料の航空券を獲得出来ます。

現在、航空業界の競争も熾烈でグループ系列化が進み、スターアライアンスグループが最大手です。このグループはユナイテッド航空、全日空、タイ航空、シンガポール航空などで世界の航空会社の半数近くが系列化され、ポイントマイル、機材などの共通化で合理化が計られています。(グループの航空券購入や搭乗により、ポイントはダブルで貯まります。)例えばユナイテッド航空でバンコク空港往復ですと2万マイル、これは上記カードで140万円(積算)程度使用すると、渡航が出来ると言う事です。但しグループのタイ航空やANAですと2倍の4万マイルが必要です。が外国のグループの国内線(例えばチェンマイへ)はその4万マイルで行けます。

本原稿作成には、会員のご協力特に会員1161の永島様、1017の光城様から色々な情報を頂きました。情報を提供して下さいました皆様に感謝しております。

バンコクのホテル情報

北海道支部 No.1167 田辺 和彦

2008年12月10日より2か月 バンコクに滞在しました。現在バンコクには南の会の支部は無く「バンコク ロングステイ日本人倶楽部」の役員会に出席して情報を戴きました。

今回は今後のバンコク再訪問のため重点的にホテル情報を集めてきました。およそ2か月以内の滞在のための宿泊施設の情報です。

高級ホテル、高級アパートの情報はガイドブック、インターネットで調べられますので除きます。

バンコクではホテルと直接予約するより旅行代理店、不動産業者を通したほうが安いことが多々あります。

バンコクの日本人向け無料情報誌に広告が出ていた約50のホテルを訪問して客室を見せてもらいました。

場所、設備、機能などは料金に比例しており飛び抜けて安く良いホテルはありません。

次の4つの条件にあてはまる物件と料金が格安な民宿2軒を紹介します。

1. 日本語が通じる。
2. 周囲に日本人相手のレストランが多い。
3. 交通の便が良い。
4. インターネットが室内で使える。

まず場所としては電車(BTS)スクムビット線のプロンポン駅の周辺が日本人相手のレストランが50以上あるのでオススメです。

「柏屋旅館」www.kashiwaya-thai.com

2008年10月オープンの純和風旅館で料金も経済的。大浴場がある。プロンポン駅から4分。

ホープランド

高級アパート フロントに日本人1名、詳細は「ホープランド バンコク」で検索して下さい。

24 Inn www.hotel24innbbk.com

プロンポン駅から30秒。新しい中級ホテルで英語のみ。

アリストンホテル

プロンポン駅から3分、日本人客が多い。詳細は「アリストンホテル」で検索してください。

次の2つはプロンポン駅のとなり「トンロー」駅のそばです。

グランドタワー イン

www.grandtowerinn.com

トンロー駅から3分、16階建て、320室のホテルで宿泊客はほとんど日本人駐在員です。朝食のビュフェは日本のホテルとほぼ同じです。

周囲には日本人向けレストランが10店ほどあります。

ミニテル「宿」

トンロー駅から3分

ホームページは無し 経済的なホテル。

日本語直通 081-916-9499 (タイ)

email:yadothonglor@gmail.com

次の2つは日本人の若者(バックパッカー)が多い民宿です。

雀荘(じゃんそう)

プロンポン駅の隣の「アソーク」駅から4分 スクムビットプラザの4階 麻雀荘の上、オーナーは田崎さん 奥さんはタイ人2段ベッドで格安

電話 02 - 252 - 7990 携帯 087 - 900 - 3009

「日出」 www.minsyuku-hide.com

プロンポン駅から遠いが大型スーパーのそば、1泊200パーツから。

宿泊施設以外の質問などがありましたら

tanabe326@yahoo.co.jp 田辺和彦

まで連絡を下さい。

海外で日本の新聞をネットで毎日読む方法知っていますか？

関東支部 No.163 宮崎 哲郎

先に南国メールで「関東支部のチェンマイ在住の伊藤 寛さん」がパソコンで日本のNHK、民放テレビを海外で視聴できる方法を紹介していただき感謝！感激、多少の不便はあっても、ロケーションフリーのない方はこの方法で毎日楽しんでおられる方が多いと思います。

さて「海外お役立ち情報」として「TV」に次いで「海外で毎日、新聞を読む」方法があることを意外に知らない方が多いのでこの会報で皆様にご紹介いたします。

海外に居て新聞を読むには、ホテル、日本料理屋、JTB、JCBの現地支店などに足を運び、読みに行くのが一般的な方法でしょう。そのために食事に行く方もおられるようです。それも無い都市に住んでいるロングステイヤーはせいぜいインターネットで簡略化された情報を受け取るしかありません。

そこで何とかならないかと思い、調べた結果ありました、「産経新聞」のネットで朝刊の最終版を「有料」で配信するサービスです。

私の調べた範囲では、日本でこのサービスを提供している新聞社は「産経新聞」だけなのです。これを中心に以下にご説明します。

このサービスは新聞のレイアウトそのままを画像情報としてインターネットを通じ配信され、パソコンの画面上で新聞を読むことが出来るシステムです。

紙面の拡大、縮小をマウスでスクロールできますので見たい記事を「老眼鏡」を使わずに、見ることが出来ます。また必要な記事はプリントも可能。両面見開き、ページ送りも自由なので家で新聞を読んでいるのと同じです。毎朝日本時間午前5時に紙面更新されますので日本より早い時差のところは別としてコンパクトなモバイルパソコンをお持ちの方はベッドで朝のコーヒーを飲みながら朝刊を読むなんて、気分満点

なLS生活の色づけとしてなかなかモンです。

広告は日本で見るときは邪魔ですが、これも情報のひとつです。たとえば「週刊誌」の広告など海外で見ると記事内容が推察できる見出しを見て新鮮な感覚になるのが面白いと思います。ただしかなり広告は削除処理されております。

テレビ欄のプログラムで今晚みたい番組を探し上述のインターネットテレビを見ていればほぼ日本の生活そのままなんてアリですが、そんなことしたくないのでLSという方はこんなことは論外ですね。

月額料金は2種類で月間の過去記事まで読めるサービスが420円、週間で315円を毎月プロバイダーに支払う仕組みです。日本での配達の場合月2,950円ですので、読者が減るのではと人ごとながら心配します。

なをこのサービスを満喫するにはいろいろ条件があります、主に(1)OCNなどの大手プロバイダー利用者、(2)日本で契約する必要がある(3)動作環境：OS、CPU、メモリー、通信速度などの環境が必要。これらの条件が整えられれば、南の会会員のLS地では利用できます。(実証済み)

インターネットでは「産経NetView」(産経ネットビュー)で検索すれば内容案内、申し込み方法、サンプル版閲覧など詳しい情報を入手できますので一度アプローチされてはいかがでしょうか。

現役時代仕事先の遠きアフリカの地で大手商社の支店に行き一週間分の日本の新聞をむさばり読んだ時代がありました。今ならたぶん宿泊先のホテルで毎日ネット新聞を読み日本の友人とスカイプし、日本のテレビみているだろうなと思うとインターネットの進歩に隔世の感を味わっております。

広報部会のお仕事

当部会は、広報委員会、HP委員会、ML委員会の3委員会で構成されております。

ML委員会は、会員相互の親睦・情報交換を円滑、且つフレンドリーに行うことを目的とし、南国暮らしの会活動の根幹を為しており、理事会の直轄となっておりますので、今回の紹介から省かせていただきます。

残り2委員会は、会員外の一般外部の個人、マスコミ、団体、等に対し情報発信、又は情報提供し、新入会員の増大、会のイメージの向上を図ることを目的に活動しております。

一部の会員は、「広報委員会は、会員に対する情宣活動する部会」と誤解されておられますが、ここでお間違えのないようお願いいたします。

当部会の悩みは、ほぼ全員が他の部会との兼任者と未だ現役で活躍中の者で構成され、ボランティアとは言え、パソコンソフトの知識に加え、対象会員へのお願い、連絡、等の物理的作業と時間が必要で、委員会の開催もままならないことです。

広報委員会

広報活動の企画、外部よりの取材への対応（中には、学生が卒論取材に支部サロン会出席、インタビュー希望もある）、PR資料の作成、広報活動に有効な団体との接触、等が目的の委員会です。

昨年、イカロス出版の羅針誌に4月のハワイ支部、12月のKL支部、リタイアメントジャーナルでの掲載、エンプレス社の会員配布ウェブへのチェンマイの石川会員（発表は2月）、ハワイの高田会員（発表は未だ）の紹介、等は、南国暮らしの会の紹介を必ず入れてもらっていますので、会のPRに大いに貢献していただいておりますので、ここで改めてお礼を申し上げます。

当委員会の悩みは、外部よりの取材希望のタイミング、内容に対し、どの方がおられ、又、当然ご夫婦で対応していただけたらどうか、時期的にどうか、もしご都合悪ければどなたか、等、当然ながらピタリと会員の方のご都合がなかなか合わないことです。

このように取材に対応していただける方の決定まで時間がかかります。

さらに、候補者が決まった後も、両者の希望と条件の仲介、集合写真の紹介時の写真のボカシ、名前の掲載、等プライベートの問題のご注意をお伝えする、等神経を使います。

しかし、今やインターネットの時代、当会に興味をもたれる方は、99%マスコミ紹介記事、又は、HP経由、等で情報を得、新入会員もほぼ100%近くの方がHPから申し込まれます。

南国暮らしの会のような自己主義の親睦会は、残念ながら常に会員の新陳代謝が避けられず、それが又、活力となっている面もあります。

今後とも、新入会員の増加を図るべく取材への対応、後述のHPの強化、等の活動を続けていきますので皆様のご協力をお願いいたします。

ホームページ委員会

南の会のホームページにアクセスカウンターが設置されているのですが、皆さんお気づきですか。トップページの左上、会のマークの下に6桁の数字があります。これがアクセスカウンターです。この頁を誰かが見ると数字が1つ増え、累積訪問者数が分かります。

平成19年8月に20,000からスタートし、現在数値が60,000ほどになっています。これは1年半の間に延べ40,000人の方が閲覧したことになるわけです。設置当初は月に約800人ほどだったのですが、最近は月に約3,000人と大分増え

ました。ホームページの良し悪しは閲覧数が評価基準だとする考えもありますから、より多くの方に訪問していただけるように努力しております。

ホームページの内容

これはトップ頁を見れば分かる事ですが、一応解説すると、上部側に横に並んだメニューでは外部向けに会の説明をし、入会希望者向けに入会の案内をするなどの内容となっています。会社などの会社案内に当たるでしょうか。

左側の縦に並んだメニューでは、各支部の活動内容やサークル活動、会員から寄せられた投稿など、組織内での具体的な活動内容を主としています。サロンの案内などもここに掲載していて、社内報に近いですね。

これは、できるだけ内部会員の方にもお役に立つよう、配慮しているものです。

中央に面積が一番広くとった「What's New」の欄では掲載したての情報をお知らせし、その頁をダイレクトに開けるようリンクが貼られています。現在、新着情報をひと月に約10件ほど掲載しています。

右側は、ロングスティに役立つツールを紹介するリンク集となっています。

ホームページの編集作業

南の会のホームページは、外部に依頼しないで会員自身で制作しています。

また、役割を次のように分担し、協同して作業にあたっています。

- ・編集担当
- ・デザイン担当
- ・管理者
- ・支部内担当

次に各担当が何をしているかを説明します。

編集

編集の主な役割は、企画と原稿作りにあります。ホームページに何を掲載し、それを誰が書いたら一番よいかを考え、必要なら原稿の執筆依頼をします。そして集まった原稿（文章、写真など）の中身をチェックして完全原稿にした

うえで、次のデザイン担当に渡します。

デザイン

Web頁は米国生まれのHTMLという規格を使って記述します。タグ（記号の集まり）という手段を使って文章に構造や装飾を加え、皆さんのパソコンで読めるようにします。今では使い勝手が良い専用ソフトがあるので比較的簡単に製作できます。

デザイン担当は、編集担当から受け取った文章や写真をページ内に読みやすいように配置、色付けします。各ページに飛べるようにリンクも設定して完成させます。

完成したファイルを管理者に送ります。

管理者

管理者は、中身を点検して問題がなければ全体のツリー構造を完成させて、会が契約しているプロバイダに送ります。プロバイダとはインターネットの接続サービスとWebサーバ（データを蓄積するコンピュータ）を有料で提供している会社です。このサーバにデータが送られて始めて皆さんのパソコンで閲覧することができます。

支部

昨年来、全支部へ、HP新設をお願いしており、3月末までに、関東支部、九州支部、ペナン支部、ハワイ支部が完成し、チェンマイ支部がこの4月1日にアップされているはずです。

北海道、東海、九州支部は情報のHTML化まで支部で作業していただいています。

良いホームページとは

これは個人によって色々な趣向があるのでこれだということとはできません。ただ言えることは、見た目重視で諸効果等によって実態以上に見せようとするとうまく飽きられてしまうでしょう。

やはり本道は掲載内容の質と量、読みやすさだと考えます。ただし、これらはホームページ委員だけではできませんので、皆さんには楽しく役に立ちそうな投稿をどんどんお願いいたします。

支 部 便 り

国内支部の一部組織変更についてのお知らせ

国内支部の組織変更について2009年3月28日に開催された第5回理事会において下記の事項が決定しました。

- ・甲信越支部を関東支部に編入し「関東甲信越支部」と名称変更をおこなう。
- ・個人的事情や地理的条件によっては、会員にとって都合の良い支部に所属することができる。

チェンマイ支部

チェンマイ支部長 No.54 山口 洋二

1. 連絡先

チェンマイに来られました際の連絡・相談先

支部長： 携帯電話 083-8604418

メールアドレス：

nanngokuchiangmai@yahoo.co.jp

2. 2009年度サロン会実施予定

(1) 時期：毎月第2土曜日（但し4月は休会）

(2) 時間：午後6時30分から概ね2時間

(3) 場所：ドゥワソタワンホテル2階

（ナイトバザール近く）

(4) 会費：280 バーツ（お釣りのみ様こ）

(5) その他

1) ビールは飲んだ人で割勘（概ね100バーツ）

2) チェンマイに関する質問事項は、事前準備し積極的にチェンマイ長期生活の方々から、情報を得てください

3) サロン会の参加連絡先

総務 加藤（082-1875461）

4) クリスマスイブ会食を予定（12月）

3. 支部として実施しないこと（個人的な関係で行うのは、この限りではありません）

(1) 視察者及び短期滞在者等に対する空港への出迎えから始まって、チェンマイ市内等現地案内を含むあらゆるガイド的事項及びその手配

(2) ホテル・コンド等宿泊場所の手配

(3) チェンマイ在住の方のお宅見学及びその手配

(4) サロン会以外の、短期来訪者等の歓迎会・送別会など臨時の会食

4. 支部として会員に行うこと

チェンマイに来られた方で、お困りの際の相談・アドバイスの実施

5. 支部からのお願い

チェンマイに到着後は、必ず支部長に連絡を入れてください。

連絡内容 1 滞在期間 2 滞在场所

3 携帯番号（連絡先）

6. ゴルフについて

同好者の世話人：石川 綏夫

（不在時）副：濱田 弘喜

チェンマイに来てから、連絡を取って下さい。

マニラ支部

マニラ支部長代行 No.1269 岩崎 宏

マニラにはいくつかの日本人組織がありまして、各々活動をされておられます。

今回は皆様に関係するかもしれない、いくつかの邦人団体をご紹介します。

マニラ日本人会

最大の組織で駐在員とその家族、政府関係者、一般個人で組織されている団体。年に二回大きな行事を主催して楽しませてくれます。

一つはスポーツフェスティバル、毎年時間をかけてソフトボール、バスケットボール、バレー

ボール、卓球等の予選を行い、決勝戦は日本人フィエスタ（祭り）の時に行われ熱戦が繰り広げられます。その日は日本人学校の校庭で行われるのですが屋台もたくさん出て、古本市等も開かれて結構なにぎわいになります。

PRA日本人倶楽部

ご存知フィリピン退職者庁から退職者ビサを取得されている方々の倶楽部です。

毎週土曜日は囲碁、将棋の好きな方が集まったりして楽しみ、年に何回か懇親会を開いて親睦を深めています。ゴルフ大会、ゲートボール倶楽部などが活動してたまには、国内旅行、海外旅行等も楽しまれています。

マニラシルバー会

会員同士が定期的に集まり、思い出話に花を咲かせたり、気軽に談笑するサークルです。年齢 55 歳以上の方が参加出来ます。毎月 P500.00 の会費で食べて呑んで騒いでいます。月一回のゴルフコンペ、麻雀大会、将棋、囲碁大会と遊びに徹する気軽な会で、誰でも参加出来ます。

上記の全部の会員になる事も出来ます。この他に気のあった人たちと山に登る山乃会など、月一ペースで楽しんでいます。

前回、気のあった仲間 8 人で行った湖の話をご紹介致します。

マニラから一路南へ 100KM ほど、静かなサンパブロという田舎町があります。

教会が目立つくらいの町ですが、ここにはセブンレイクと呼ばれる湖が近在に 7 つあります。昔、火山だったものが火口に水が溜まってできたという地元の人たちの話しです。

セブンレイクの一つパンディンレイクという湖を訪れてきました。

海が荒れて釣りに適さないこの時期、何とか竿を延ばせる所がないかと、事務所のスタッフの小さな情報をもとに手探りの旅となりました。車を降りて道路から歩く

事、20 分くらい、ヤシ林を抜けた山間にその湖は湖面を現しました。静寂が辺りを支配しています。湖畔に面した所にニッパ椰子の家があり竹の筏を浮かべ、村人は朝飯の準備に余念がありません。

産業と言えばセラピアの養殖と観光客を筏に乗せて水遊びをさせる事くらいでとにかくのんびりした所があります。暫くすると筏を寄せてきた住民がおり、声を掛けると、気持ちよく乗せてくれました。この村人の家を訪ねることにし、早速交渉し筏を彼の家の前まで進ませました。家というよりは小屋という言葉がぴったりの彼の家は仮住まいの家という事でした。家の中には竹製のむき出しのベッドがひとつ、テーブルが一つ、そしてかまどがあるだけの質素なものでした。

そうです。彼はセラピア養殖場の番人なのです。

この家の庭先で目についたのがシジミ、と磯シジミの貝がらの山、「どこで取るの。」「もちろん、この湖さ。」早速ひらめいたアイデアを実行に移す事を決意。

そうです昼飯兼ねた野外パーティーです。幸いにヤシ酒はたっぷりある。この辺りで生産していてガロンで P100.00 とかの世界である。飯は炊ける、魚はセラピアが餌なしでも釣れるくらいに豊富、これにシジミと磯シジミを何とかすればもう充分である。

さっそく、シジミ取りを御願いと、何の事はない、いけすにたっぷり取ってあった。し



かも沢ガニ、川エビまで生きていてこれもたくさん入っている。

言う事なし、早速調理を御願ひする事にした。テラピアは釣り上げてその場で捌いて、七輪で塩焼き、なんと刺身で食べる強者も、川エビはすり潰してビコールエクスプレス（激辛煮物）、残りは沢ガニと合わせて唐揚げに、これだけで大満足、ほろ酔い気分竹筏の屋根付きの上でお昼寝もまた、最高でありました。

若い人たちはこの竹筏の上で一夜を過ごすということです。出来たら本当に楽しいと思ひながら何時か必ず体験しようと思ひました。構造上も問題なく設計されています。

ここ南国フィリピンでシジミのみそ汁なんてピンと来ないかもしれませんね。

この日の出費、車は別にして締めてP800.00（¥1,600-）、本当に全員大満足の日でした。毎回、どこか良い所を探して、連れて行ってくれと御願ひされる私ですが、次は何処にしようかと思案して、5月8日から釣り好き同士でトローリング旅行を開催する事にしました。

また、釣果と合わせて報告させていただきますので、お楽しみに。

九州支部

九州支部長 No.851 稲田 聡

1. 1月11日（日）新年会を兼ねて今年第1回の情報交換会を開催しました。参加者は18名と少なかったのは、11月の情報交換会、蕎麦打ち体験・試食会、12月の初の試みの女性サロン会と立て続けだったせいでしょう。1245梶原君子さんの、ニュージーランドでの3ヶ月にわたる語学研修ホームステイ体験談に興味をそそりました。また、情報交換は台湾ステイ、チェンマイステイが主でステイ未経験者の質問が次々と出て時間不足の感じでした。
2. 2月21日（土）定例の役員会を開催、来年度の事業計画を検討しました。年度第1回の情報交換会は熊本開催です。「支部活動状況報告会」としてはありますが、要

は一般向けの「PR会」に特化しています。新聞等々及び南国ホームページにも掲載していますので、100人収容の会場はあるいはいっぱいになるかもしれません。報告は、夏季号に投稿いたします。

3. 3月8日 今年度第2回の「蕎麦打ち体験・試食会」を開催、今回は二八蕎麦と十割蕎麦の食べ比べでした。十割の方は素人が打つのはとても無理で、副支部長深松名人が打ちました。私には、二八の方があう感じでした。チェンマイ、フィリピンの各支部の方は名人の腕をご存知の方もおられるでしょう。

関東支部

関東支部長 No.723 馬場 章介

関東支部の主な活動は毎月サロン会を開催することですが、そのサロン会の様子が最近少し変化してきました。今回はそのことについてご報告いたします。

- ① 参加者の半数以上の方が会員No1000番台以上の新しい会員の方になってきました。会員の新陳代謝が見られます。
- ② 支部役員の方々は「より楽しく、仲良く、情報交換」をスローガンに毎回サロン会開催前の午前中にミーティングを開き、当日の準備とか、今後のサロン会の運営、等について真剣に討議していただいています。毎回10名以上役員が参加して特定の人に負担が偏らないようにお世話役を皆で分担しながら、役員でも安心してロングステイできるようになりました。おかげで事前に次回のサロンのテーマやスピーカーのご案内ができるようになりました。
- ③ スピーカーを外部より招聘し広い範囲の情報を知ることができるようになっています。昨年は「社団法人日本マレーシア協会」や沖縄のロングステイを紹介してもらった「サニーズプロジェクト」そして今年になって「NPOリタイアメント情報センター」から外国での安全に関係した内容を勉強させてもらいました。

- ④ プロジェクタの活用。パソコンを利用して大きな画面に写真を写しながらスピーチを聞いていると、本当にその場所に行っているような錯覚にもなります。プロジェクタの導入はサロン会の楽しさを倍増しました。
- ⑤ 最近の参加者数・1月＝77名、2月＝41名、3月＝61名で、2月は国内が寒いので海外に行かれる方がいるので少なめですが毎回多くの方に参加いただいております。

以上ですが、今後も多くの方に役員に参加いただき協力願ひ、よりよい会の運営を目指していきたいと考えております。役員として関東支部の世話役としてお手伝い頂ける方がいらっしゃいましたら是非馬場までご連絡いただければ幸いです。新しい方のご参加を心よりお待ちしております。

百年に一度の・・・

バギオ支部長 No.227 齋木 一

この会報が会員の方々のお手元に届く頃は、日本は春たけなわの頃なのでしょう。

百年に一度と言われている世界同時不況の荒波の中では、そのんびりとは楽しむ気分ではないかも知れませんね。

南国フィリピンは、学校は丁度夏休みの時期です。一年で一番暑い時期を迎えています。午後には決して強いレインシャワーがあり、雨季の近づきを感じさせてくれます。

海拔1500mの高原都市バギオは最高の季節です。元々この時期高温で湿度の高いマニラを避けて「夏の首都」として計画・開発された町ですから、マニラ首都圏からは多くの避暑客が訪れています。

「夏の首都」が尊称だけになった今でもこの時期大統領を初め多くの政府高官や経済界の大物達がバギオを訪れ、滞在しています。正に「夏の軽井沢」です。

そのバギオに市制が施行されて今年が丁度百年目になります。フィリピンもご他聞に洩れず不況の嵐の真っ只中ですが、そこはお祭り好き

のフィリピン人の事、遊びを楽しむ余裕は忘れません。

バギオの名前自体、現地語で「大嵐(台風)」の意味ですから、不況の嵐も気にしないのかも知れません。

開市百年の記念日は、9月1日です。このバギオデーを中心にバギオはこれからどんどん盛り上がり行って行きそうです。バギオの日本人会「北ルソン日本人会(JANL)」も積極的に市の企画に参加しています。

7月はフィリピンは全国的に「日本月間」ですから、バギオでも日本関連の催しが沢山予定されています。JANLも「七夕祭り」や「日本映画祭」を主催や後援しています。

9月1日のバギオデー当日は、盛大なパレードが行われます。2月のフラワーパレードには50万人とも言われる大観衆が集まりましたがなにしろ「百年に一度」の百年祭のパレードですから、お祭り好きのフィリピン人がまた沢山集まりそうです。

JANLからは、友好団体の当会に、一緒にパレードに参加しようと呼び掛けられています。マニラ首都圏や遠く日本からも各種団体の参加が予定されているそうですが、若しバギオ訪問の予定があれば、バギオデーにタイミングを合わせて滞在できれば「百年に一度」の体験が出来るでしょう。

日本の終戦記念日は8月15日ですが、フィリピンでの太平洋戦争の終結は、総司令官山下奉文大将が、ここバギオで降伏文書に署名した9月3日とされています。その記念すべき場所、バギオで当日9月3日に記念の式典があります。

JANLはこの日を「平和の日」と呼び変え、50万人以上の日本軍将兵や民間人の犠牲が戦争の為にあった事を忘れず、後世に伝え残す為に「記念演劇祭」を企画中です。会の支部にも協力の要請もあります。

9月は、バギオの日系人組織「北ルソン比日友好協会」にとって1年で一番大切な行事、「基金の日」があります。まだ日程は確定していませんが、例年創立者「シスター海野」の功

績を讃え、誕生日前後に行われています。

バギオ百年の歴史は、そのままバギオの誕生からこの地に移り住んだ日本人・日系人の歴史でもあります。バギオ百年祭はまさにバギオ日本人・日系人の百年祭です。

会のバギオ支部としてこれからバギオデーに向ってJANLに協力する事が多くなりそうです。

バギオデーの当日、多くの会員の方々をこの町で見掛ける事が出来れば、支部としてもこれ以上の幸せはありません。会員の方々のバギオ視察や滞在のお手伝い出来る事を楽しみにしています。

東海支部

新年会議事録

- 1) 日時：1月10日 11:30~14:00
- 2) 場所：太閤本店 主税町店(日本食)
- 3) 参加人員：30名(遠くは長野県飯田市より2名参加) 席順は役員以外男女別くじ引き。(夫婦も別々有) ここから新年会開始。
- 4) 会費：4000円(飲み代は個人払い)
- 5) 会次第：催事担当 岩田様の司会で進行。
この新年会は女性役員主体で進めた。

1. 高橋会長挨拶 - 3/22 LSセミナーを含め今年も全員元気ががんばろう。

2. 自己紹介等(敬称略:独断と偏見で選択。聞き逃しも御免)

高橋支部長：7年間役員やった。今年でお役ごめんでロングステイに力入れたい。

石原：仕事で3年間ジャカルタにいた。70歳からロングステイしたい。

早川：地域役員で中々定例会に出れないので新年会ぐらいは出た。

村澤：世界一周クルーズに行く。経済厳しい折だが、元気うちに。

角谷：昨年フィリピンに。今年はマレーシア、インドネシアに行きたい。

西口：昨年東海マスターズで腰を痛めやっと直っ

て出てきた。

井本：昨年タイ、アメリカ、チェコ、台湾に行った。今年は円高!海外旅行のチャンス

山田：9月で80歳。支部の最長老。外野から「これからもがんばれ!」

須崎：中国2回、マレーシア、フランスに行った。

清水(副)：初夢。パース、台湾で大盤振る舞いしていたら、バブルが吹き飛び金も体もスリムになった。

松井(奥さん)：着物で出かけるつもりが雪で断念。

「番外情報」日野原重明(97歳)――現役病院理事長&各種会長の健康術を村田から紹介。

- 1) 食：朝、昼は流動食。夜固形物1350キロカロリー。――内臓に負担掛けない。
- 2) 体：階段2段のぼり。空港エスカレーターを歩いている人を追い越す。
- 3) 頭：一度に2つのことを考える。
- 4) 睡眠：3時間。寝るのは2時過ぎ。普通に生きれば90才はOK。それより早いのは死に急ぎ。
- 5) 人生予定：10年先まで埋まっているので死ねない!!

3. レジャータイム――会食、懇談の後

1) ジャンケンゲーム―石河、村澤他2名が商品ゲット(自分がもらえなかったのが本当はよく覚えていない)

2) とんちゲーム―幹事が考えてくれたほど盛り上がりなかった!? ヒントの連発でも固い頭はどうにもならない。幹事さんごめんなさい。

「例」Q：夏に一番美味しい果物は?

A：柿 皆さんも?? 夏=夏季=柿
これでも わかんねえだろうな??

4. 支部歌

全員で合唱 「リンゴの歌」に決定。赤いリンゴに――。会員の皆さん歌えるようにしておいてください!

「経緯」昨年、台湾に行った折、「花蓮」、

老人クラブの方が歓迎会で日本の歌を披露。お返しを要求されたが恥ずかしながら、満足なことができなかった。井本さん提案でその再発防止をし、記念撮影で1次会を締めた。

1次会ではエネルギー発散不足の25名もの一見熟年風の若人が2次会へ。(正月暴れすぎて、角をもがれた村田は退散。)

誰かが何かをやったというより、今後の会の運営皆様の人生に参考になる議事録を心がけました。山口さん、足立さん初め催事担当の役員さんご苦労様でした。ありがとうございました。

東海支部 2009年2月度議事録

1. 開催日時&場所:

2月8日 13:00~16:30

ウィルあいち 司会:村田

2. 出席者: 清水副支部長含む11名。

例年2月の出席者が少ない!南国に出かけられている人&コタツを抱えている人多い? その中で小石好宏さん21ヶ月ぶり4月から正会員になれる白井尚一さんがオブザーバーで参加あり。小石さんは酒とゴルフ好き、社長業やめチエンマイ、NWZ, AUSに行きたい。白井さんは剣道の達人7段。国士舘、実業団全国優勝等、その道では有名のよう。今は二人とも自由の身。積極的な参加をお願いします。

3. 議題1: 台湾旅行報告(山本 信さん)

昨年12月東海支部行事として、台湾ロングステア下見ツアーに行けなかったので浅野さんと二人旅をした。前回みんなが行っていない所に絞って報告あり。

台湾最南端 屏東県墾丁(こんてう)で季節外れのスキューバダイビング。寒波に襲われそれどころではなかった。(初めてなのでと断って)ビーチダイビングですが海はやせていた。魚も少ないし サンゴも?

ノンコウという民宿。料金1800元の割りによかった。本当は、船で1.5時間の「緑島」

に行きたかったそうです。

最大の報告は夜店で「財布」を摺られた事!ズボンの後ろポケットにー。

「皆さんはどのような策を講じていますか」で盛り上がった。(重要度不問)

- 1) ポケット多のジャケットに分散して。
- 2) レセプション、セーフティーボックスといえど100%安全はない。
- 3) 日本人に有名な一流ホテルといえど金を抜かれたことがある。(黙っていたが数人いたので間違いない)
- 4) 腹巻、巾着等おなか側に意識できるやり方で。
- 5) 財布をたくさん持って、金を分散し隠し場所も変える。持ち歩く時はポシェットの一番おなか側に。
- 6) 人が近づき、話しかけたら、何か変に感じたら泥棒と思え。

ご本人いわく「マナー化が最大の敵。」初心に帰って安全対策します!!

台湾ロングステアに対する印象: 物価が高い。日本比タイは1/4~1/5に対し台湾は1/2(台北は 変わらない)

議題2: LSセミナー進行状況報告(清水副支部長)

2月17日中日新聞朝刊生活欄の伝言板に、葉書大で東海支部の活動状況、メンバー募集が載ることになった(横井さん、清水さんの成果。感謝!!)。この件詳細は別途山田さんから連絡がありますので注意して下さい。また、横井さんから、清水さんへ過負荷にならないよう心配があり議論したが、清水さんから自身に任せてもらい、SOSの時はよろしくとの話でした。この件のつめや、会計監査、'09役員人選等やるべきことがあり3月8日は役員会も開催すべく高橋支部長に別途進言。

また3月22日のセミナー後の定例会は無理と思うので対応がいる。セミナーリハーサルに笠井さんの機器&技術支援が要るがいまいぞ? 沖縄! 早く帰ってきて!!

議題3： 情報交換(結論、要点のみ)

医療保険 ー各国、各社で保障内容ややり方が違うようなので各自で確認。

携帯電話 ーSIMカードとプリペイドカードの違いが不明確。どなたかご教授ください。

ベトナム(角谷さん) ー割愛するが物価はフィリピンよりさらに安い。最高額札=50万ドン。金の感覚がおかしくなる！ 観光等現地調達がかなり安い。(世界中そうだと思いますが、本来コウあるべきですね)

出席の人数に関係なく、有意義な時間でした。終了後6名の方が太閤本店のサロン会に出かけられました。

KL支部

KL支部長 No.860 棚村 信了

KL支部だより (2009年1月-2月)

2009年1月と2月の活動状況について、報告いたします。

例年のごとく、年初は、寒い日本より 常夏のマレーシアへ、クアラルンプールへ来られる会員の方が多いです。今年の特徴は、クアラルンプールを今までのように通過地点とされておられる方もおられましたが、一ヶ月、二ヶ月の長期に滞在されてKL生活をエンジョイされてる方が増えました。

ML上でマレーシアへの訪問通知をみておりますと、クアラルンプールの他に、ペナン、キヤメロンハイランド、コタキナバル、ラナウ、イポ 等に滞在される所も増えております。

クアラルンプール支部といたしましては、月例の食事会、ならびに出入りが多かったので、歓送迎会を2回行い、皆様のいろいろな体験談をうかがえました。

また、ゴルフのお好きな方には、ゴルフ場へ案内しました。

食事会と歓送迎会 その参加人数

1月2日 食事会 10名 Steam Boat で
新年の挨拶

2月1日 食事会 14名 KLのシンボル照明に浮かび上がったツインタワーを見ながら、客家料理

2月17日 歓送迎会(その1) 14名
100個近いガラスの生簀がある海鮮料理店にて、

2月23日 歓送迎会(その2) 10名
日本人会の近くにある海鮮レストラン、魚に頭を煮込んだカレーが売り物。

関西支部

関西支部長 No.754 松本 都志重

○1月サロン会の実施

1月17日(土) 大阪市の料理屋「木曾路北新地店」において昼食をメインとしたサロン会を開催しました。食事後、会員番号1224の尾松さん夫妻の「KLステイ報告」や173番平山さんの尺八演奏を楽しみ、その後3グループに分かれて情報交換会を行いました。参加者26名でした。



サロン会の様子



尺八演奏中の平山さん

○3月例会の開催

3月28日(土)午後1時から大阪市立生涯学習センターにおいて例会を開催しました。

参加者37名と盛況でした。情報交換の部では、徳永夫妻の「ハワイショウトステイ報告」、谷澤誠一さんの「ベトナム、マレーシアステイ報告」、有元義晶さんの「セブ英語留学報告」などがありました。恒例の懇親会を地下2階の居酒屋「呑」で行い、友好と懇親をさらに深めました。



例会参加の皆様



徳永夫妻

甲 信 越 支 部

甲信越支部長 No.465 橋本 慧

平成20年度甲信越支部活動報告

甲信越支部では例年宿泊して年1回の総会を実施してきた。19年度に初代支部長 宮澤英光様 から支部長職を引き継ぎ、山梨県の石和温泉で宿泊しての支部総会を実施した。今年度も10月23日～24日に石和温泉「ホテル石

風」で支部総会を開催すべく、9月上旬に23名の会員の皆様に案内状を発送した。

また「特別議題」として **甲信越支部の解体と他支部への編入** についてのアンケートも同封した。

その結果、24名の会員のうち総会参加希望者はわずか2名(1名は支部長)というさびしい状態でしたので、総会の実施を見送ることとした。1名の参加希望会員には、電話にて中止することを連絡し、南の会の現状や情報収集の方法等を詳しくお話した。

アンケートの集計結果

- | | | |
|---------------|----|-----|
| ・解体して他支部に編入する | 賛成 | 15名 |
| ・理事会の判断に従う | | 5名 |
| ・甲信越支部を継続する | | 2名 |
| ・未着 | | 1名 |

編入案

- ・甲信越支部を関東支部に編入し、「関東甲信越支部」と名称変更をおこなう。
- ・富山県の会員は過去に東海支部の活動に参加した例があり、飛騨経由の高速道路も開通したので東海支部に編入してはどうか。
- ・長野県の天竜すじや木曾川すじの会員も過去に東海支部の活動に参加している。

個人的事情や地理的条件によっては、会員にとって都合のよい支部の会員になる自由を与えて欲しい。

2009年3月28日に開催された20年度第5回理事会に上記の提案を行い参加理事全員の賛成により可決された。

平成21年度からは原則的には甲信越支部会員は「関東甲信越支部会員」となる。

ただし、個人的事情や地理的条件によって、他支部への参加を希望することができる。

3月29日に上記の内容をメールにて支部会員にお知らせし、参加希望支部の調査も行った。

部 会 伝 言 板

総 務 部 会

担当理事 462 小林 孝 259 菊地 功

A) 会報新年号以降の総務部門の主な活動

09/3/28 平成 20 年度第 5 回理事会開催

09/4/12 平成 20 年度第 6 回理事会開催

B) 理事会議事録(抜粋)

*平成 20 年度第 5 回理事会

出席：理事 18 名、委任状 2 名、監事 3 名

- 1) 10 周年記念事業委員会報告
- 2) 甲信越支部の統廃合(関東支部に統合)
- 3) ゴールド・コースト支部開設。磯崎理事が支部長代行に就任。
- 4) 理事長から 21 年度事業計画案の説明。
- 5) 役員会 5 月 30 日、総会 5 月 31 日に決定。
- 6) 21 年度予算案の検討。
- 7) 特別委員会より裁判の経過説明。

*平成 20 年度第 6 回理事会

出席：理事 17 名、委任状 3 名、監事 3 名

- 1) 20 年度決算案審議
- 2) 20 年度事業報告書案審議
- 3) 監査報告
- 4) 21 年度事業計画書案審議
- 5) 21 年度収支予算書案審議
- 6) 特別委員会より裁判報告
- 7) 新理事 3 名選任

C) 裁判関係

01 月 24 日：第 4 回控訴審

03 月 02 日：第 5 回控訴審(高裁和解案提出)

03 月 28 日：平成 20 年度第 5 回理事会にて「和解案受諾」決定

04 月 08 日：第 6 回控訴審(和解成立、下記を参照)

裁判について

平成 18 年に当会が提訴された裁判は今回結審となりましたので以下に 4 月 8 日の第 6 回控訴審で合意した和解の内容を和解調書の文章としてご報告します。本裁判については既に昨年の会報夏季号及び秋季号同封資料にて東京地裁判決があったこと及びそれに対し当会が東京高裁に控訴したことをご報告しました。この控訴審の経過については会報の部会伝言版・総務部会の昨年夏季・秋季号及び本新年・春季号に逐一その開催日時を記載しておりますが、この 4 月 8 日の第 6 回控訴審において和解が成立しました。思えば当会が東京地裁に提訴されて約 3 年の年月が経過した後の高裁における結審であり感無量の思いであります。

和解の内容

1. 控訴人(附帯被控訴人)(以下「控訴人」と言う。)及び被控訴人(附帯控訴人)ら(以下「被控訴人ら」と言う。)は、被控訴人らが控訴人の会員であることを確認する。
2. 控訴人及び被控訴人らは、本件がこのような紛争になったことについては、それぞれ配慮を欠く点があったと考えるが、本和解をもって本件の紛争は円満に解決したものとし、被控訴人らは、控訴人の目的(定款 3 条)に沿って、今後とも控訴人に協力するものとする。
3. 被控訴人らはその余の請求を放棄する。
4. 控訴人と被控訴人らは、控訴人と被控訴人らの間には、本和解条項に定めるほか、何ら債権債務のないことを相互に確認する。
5. 訴訟費用は、1 審、2 審とも、各自の負担とする。

長期にわたった本裁判は最終的に「双方が上記和解文で合意した」ことになるので、今後は何事においてもこの和解文の精神を尊重し会発展のために双方協力してゆきたいと考えております。

平成 21 年 4 月 14 日

南国暮らしの会理事長
特別委員会委員長

広報部会

1. リタイアメント情報センターとの友好団体関係の解消

H20.9に友好団体としてご紹介しましたが、その後同センターが「当会の活動を通じ、同センターの企画活動への参加の働きかけ」の動きが強くなりましたので、このたび理事会にはかり、友好団体としての関係を解消しました。尚、同センターは積極的にシニア層への活動を行っており、個人的にご興味おありの方は、直接お問い合わせ下さい。（広報委員会）

2. チェンマイ支部HPのアップ

当会の人気NO.1のチェンマイ支部のHPが、H21.3に南国暮らしの会のHPにアップしました（海外支部欄）。支部長及び関係者のご努力に感謝します。これにて海外支部のHPは、ハワイ支部、セブ支部、ペナン支部、チェンマイ支部の4支部が整備されました。会員向け最新情報も更新しておりますので、皆様もご覧下さい。

これら効果もあり、3月26日に当会のHPヒット数が60,000を超えました。この人気が入会者増加につながるよう、皆様のご協力を得てさらに充実させてゆくつもりです。（HP委員会）

会報部会

今回の春季号の編集担当は#1256大塚さんに担当いただきました。大塚さんは初めての経験で不慣れでしたが原稿集めにたくさんの会員の方に連絡をさせていただき頑張っていました。会報部会の仕事は経験がなくても皆で楽しく、仲良くチームワークで会報を作り上げています。新しい編集委員に#513青木さんも加わっていただきました。

新年度より会報部会の部会長を馬場から#1125佐々木さんにチェンジしてもらいます。又この会報にも新しい味が加わることと思います。会報部会では新しい編集委員の募集をしております。会報作りに興味のある方、お手伝いしていただける方がいらっしゃいましたら是非、佐々木か馬場までご連絡ください。（No.732 馬場 章介）

編集後記

会員の皆様の貴重な体験、情報等のご投稿をたくさん頂き厚く御礼申し上げます。またハワイ支部特集として大黒支部長様はじめ多くの支部の方々から原稿、写真のご協力もいただきました。

何分不慣れのもので失礼の段多々あったと思いますが、諸先輩のご指導のおかげでなんとか無事に収めることができたこと心より感謝しています。ありがとうございました。

会員の皆様の益々のご健勝をお祈り致します。次回夏季号は#732馬場 章介さんが担当され、支部特集は九州支部の予定です。引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

（No.1256 大塚 眞一）

寄付のお知らせ

No.24酒匂 景輝さんから45万円の多額のご寄付をいただきました。大変有り難うございます。寄付にあたって酒匂さんから下記の文が寄せられました。

「南国暮らしの会」に席を置き、同じ目的を持った仲間と知り合え、第二の人生を素晴らしく楽しい暮らし方が出来ております。

会の為に、身銭を切って理事会などで熱心に審議・奉仕作業されている皆さんの一助にもなればと、皆様にたいする、感謝の気持ちです。

写真ご提供有り難うございます

表紙：本号のテーマは「ハワイ」です。

左上から時計回りに「綺麗な海」、「ダイヤモンドヘッドの頂上からワイキキを望む」、「花」、「大きな木」、中央は「ハワイ支部サロン会」。すべてNo.732 馬場章介さんのご提供です

裏表紙：

1. チェンマイで結婚式（2009年2月）
2. チェンマイ支部サロン会（2009年2月）
3. 旅先での出会い（スコータイ）（2009年1月）

「南国暮らしの会」からのお勧め

*** 自己責任 * 納得の上 * 自己決定**

南国で不動産等の買い物をするときは、すぐ買わず、情報を幅広く集めて、自分の目で確かめて、しばらく試してみて納得してから、自分の責任において自己決定する。

南国暮らしの会ホームページに最新の情報が 있습니다。ご覧になって下さい。

<http://www.minaminokai.com/>

会員相互の情報交換には、南国ML（メーリングリスト）が便利です。

会員の方で新しく参加希望の方は下記へ参加申込を。

メールアドレス：mail.iinkai@gmail.com

(メールには会員番号、氏名、ご自分のメールアドレスおよびウイルス防止のためご利用のウイルス防止ソフト名あるいはプロバイダのウイルスチェック契約の有無を明記して下さい)

【編集委員】 一順不同一

No. 732	馬場 章介	No. 900	島林 健二
No. 60	渡辺 義郎	No. 240	菊地 範夫
No. 281	村松 幸子	No. 465	橋本 慧
No. 470	細田 良子	No.1125	佐々木 一信
No.1256	大塚 眞一	No. 513	青木 方子

記事の無断転載・複製を禁じます。

発行者 特定非営利活動法人（NPO法人）

「南国暮らしの会」

©minaminokai

理事長 高田 勝弘

〒140-0002 東京都品川区東品川3-22-20-1208

<http://www.minaminokai.com/>

E-mail: info@minaminokai.com



投稿写真コーナー



チェンマイで結婚式



チェンマイ支部サロン会



旅先での出会い（スコータイ）