

特定非営利活動法人

VOL.57

南国暮らしの会

2013年 春季号



平成25年5月6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

(2013年 春季号)

目 次

(敬称略)

ページ

平成25年度総会案内

平成25年度（第15期）南国暮らしの会総会のご案内	No. 434	大野 悦子	1
平成24年度事業報告書	No. 434	大野 悦子	3
平成24年度収支計算書			8
平成24年度貸借対照表			9
平成24年度監査報告書			10
平成25年度事業計画書案			11
平成25年度会計収支予算書案			12

試行錯誤だったロングステイ

試行錯誤だったロングステイ	No. 712	高田 勝弘	13
ロングステイ 再考	No.1307	河野 徹	17
私の田舎ロングステイ	No.1006	波多野 博幸	20
ロングステイに役立つタブレット	No. 60	渡辺 義郎	22

南国写真サロン

南国写真サロン			26
---------	--	--	----

特集：海外必携グッズ

これが私の必携グッズ！	No.1017	光城 保之	32
ロングステイ生活にあればチョット便利	No.1346	池田諭・峯子	35

海外旅行のアレコレ

海外旅行のアレコレ	No.1017	光城 保之	37
脳梗塞にご用心！	No.1017	光城 保之	41
脳梗塞の対応と生活	No. 586	磯崎 興志	43
南の会ゴルフ in Chiang Mai	No.1017	光城 保之	44

支部便り

関東甲信越支部便り	No. 750	小松 勝正	45
九州支部便り	No. 581	朝永 清寿	45
チェンマイ支部便り	No. 909	鈴木 通弘	47
マニラ支部便り	No.1269	岩崎 宏	48
ダバオ支部便り	No.1261	藤本 晴久	48

部会伝言板

総務部会	No.1361	木村 秀男	49
会報部会	No.1017	光城 保之	49
広報部会	No.1058	山科 滋雄	49

南国暮らしの会 支部一覧

南国暮らしの会 支部一覧			50
--------------	--	--	----

友好団体紹介コーナー

友好団体紹介コーナー			50
------------	--	--	----

編集後記

編集後記	No.1017	光城 保之	50
------	---------	-------	----

平成 25 年度（第 15 期）南国暮らしの会総会のご案内

理事長 大野 悦子

若葉の候、ますますご健勝の事とお慶び申し上げます。また、南の会にご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。

さて、通常総会を下記要領にて開催致しますので、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 25 年度総会表決権行使委任状」に記入しご返送をお願い致します。

尚、今年度の総会表決権行使資格者は、本年 3 月 31 日迄に 25 年度会費を納入された継続会員の方です(細則第 13 条 4)のご承知おき下さい(葉書は議決権を有する方のみに同封しております)。

記

日時：平成 25 年 5 月 26 日（日）午前 10 時～11 時 50 分

場所：港区立港勤労福祉会館 第一洋室 JR 田町駅三田口徒歩 5 分（2 頁案内図参照）

1. 総会議題

*第 1 号議案：平成 24 年度事業報告及び会計報告・監査報告について
(会報春号 3～10 頁参照)

*第 2 号議案：退任理事、選任理事の信任について

①理事退任：No1118 肥後憲尚

②新任理事：No996 歌田晃一、No1309 青木一義

*第 3 号議案：平成 25 年度事業計画案について（会報春号 11 頁参照）

*第 4 号議案：平成 25 年度予算案について（会報春号 12 頁参照）

*第 5 号議案：下記定款一部変更について

①第 2 条 事務所所在地変更とその理由

「東京都品川区東品川 3 丁目 22 番地 20-1208 号」を

「東京都台東区下谷三丁目 20 番 20 号リベルテ 501」に変更する。

元理事長宮寄哲郎氏宅を 9 年以上お借りし、長期間ご迷惑をお掛けしていました。

対策として会専用の携帯電話を購入し、施設利用に対処していました。本年度理事長に就任の大野悦子宅を事務所に定めると事業報告書提出、法人登記申請等が埼玉県庁、埼玉地方法務局になります。貸事務所も手頃な物件が無く馬場章介氏のご厚意に理事全員一致で承認しました。

②第 5 条 3 体験滞在、旅行会等の「企画・立案」を「情報提供」に変更する。

会員の行動は自己責任であることを周知徹底する為

③第 19 条 「役員は、その総数の 3 分に 1 以下の範囲で報酬を受けることが出来る」を「役員は無報酬とする」に変更する。

役員は無報酬で活動していることを会員の皆様に認識して頂く為。

④第22条 「役員の選任及び報酬」を「役員の選任」に変更する。

第19条の踏襲の為

⑤誤字表示について

第4条1 登記簿表示「保険」を「保健」に訂正する。

第40条あとの第13, 14, 15, 16条を第41, 42, 43, 44条に訂正する。

*その他：新任理事紹介 No.996 歌田晃一、 No.1309 青木一義

2. 総会の議事進行について

総会開催に当たり、会員の皆様には各議案内容を今会報にて事前にご検討して頂き、ご出席出来ない方は同封葉書「平成25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23日必着。この期限を過ぎた委任状は失効しますのでご注意ください)。

当日ご出席の方は員数確認のため必ず10時迄に受付を済ませて入場して下さい。

受付係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方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つて左側)を設けてありますので、そちらにご着席下さい。

・・・・・・総会会場(港区立港勤労福祉会館)のご案内・・・・・・



港勤労福祉会館

〒東京都港区芝5-18-2

☎ 03-3455-6381

- 交通情報
- JR田町駅下車、三田口徒歩5分
 - 第一京浜線沿い(芝5丁目交差点かど)
 - 都営地下鉄三田駅下車、A7出口ですぐ左隣
 - 都バス田町駅前下車(始発・終点)徒歩3分
(田87)渋谷駅⇄田町駅
 - ちいばす芝・高輪・田町ルート⑤勤労福祉会館前

平成 24 年度事業報告書

(平成 24 年 4 月 1 日から平成 25 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 大野 悦子

1. 事業の成果

1) 理事会

今年度は理事の改選期に伴い、前任の理事長が退任され、理事長の交代もありました。退任理事が4名で、それに伴う理事の補充として新しい理事が4名就任されました。13名の理事が重任していただき、会の運営も支障なく実務を遂行することができました。また、今年度は他の支部の声を反映するため経費を考慮し、東海支部長と関西支部長に理事を兼任していただきました。そして、来年度から会の事務所を変更するのに伴って定款の改正をする事になり、また、細則の見直しをし、理事の方々には担当の実務の他に定款や細則を検討していただき感謝しています。

2) 国内支部活動

各支部ともサロン会・情報交換会・旅行企画等活発な活動が行われました。平成 24 年 5 月 26 日(土)、国内支部長及び役員会が開催され、各支部の活動報告および活動計画報告をして意見交換も行われました。各支部で企画運営される活動に関して全て自己責任を徹底し、会報にも自己責任の原則、南国暮らしの会の細則第 10 条を掲載し確認をしました。東海支部、関東甲信越支部では現地の友好団体としてロングステイフェアーに参加し、会員増強の第一弾として成果も挙げる活動ができました。

3) 海外支部の動向

海外支部でもサロン会、食事会、情報交換会と活発な活動が行われました。今年度からダバオ支部が発足され、関西支部の会員など多数訪問し、現地会員方々との木目細やかな活動により南国メールで満足されて帰国された報告を拝見いたしました。チェンマイ支部にはハイシーズンに 120 名を超える会員が訪問されました。

4) 会報について

年に 3 回を春、夏秋、新年の各号として発行しました。会報は会員の LS の各種情報を入手する重要な手段として定着しています。また、電子化により南国暮らしの会の HP でも閲覧でき便利になっています。できる限り最新の情報を掲載するように努め会員皆様のご協力もあり、一定の評価をいただきました。

5) HP(ホームページ)及び南国 ML(メーリングリスト)について

新規入会者は HP を見て入会される方が大多数で HP の意義は当会にとって大きな存在ですが、絶えず情報のメンテナンスを行い新鮮な情報を外部に発信出来る様に務めました。さらに会報を HP で閲覧する事が出来る様になりました。南国 ML につきましても多くの会員の方に友好的に有意義に活用して頂きました。

2. 事業の実施に関する事項

1) 会報作成／発行

◎春季号(Vol.54) 平成 24 年 5 月 8 日発行

・平成 24 年度総会案内

・ロングスティのイロハ

◎夏秋号(Vol.55) 平成 24 年 9 月 3 日発行

・平成 24 年度総会報告

◎新年号(Vol.56) 平成 25 年 1 月 7 日発行

・LS に関しての様々な生活

2) メーリングリスト(ML)

平成 24 年度の南国 ML 登録会員は 497 名となり、前年比 16 名の増員でした。これは会員のおよそ 82%の方が ML 登録している事となります。ML の内容として「お出かけ情報」が最も多くありましたが。最近では「〇〇航空利用〇〇日間往復〇〇円」等の航空券の情報、LCC を利用した体験記や重量オーバーによる割増料金の加算等の情報も多く寄せられる様になりました。更に、これからも滞在先の催し物情報やお勧めの店等、多岐にわたる情報の投稿が期待されます。今後も南国 ML が、楽しく有意義な情報交換の場として活用されるよう、皆様のご協力をお願いいたします。

3. 国内外支部活動報告

①北海道支部

1) サロン会&懇親会:2回(6月、10月)実施・参加総人数 48 名。

2) 支部役員会:2回開催(5月、8月)。

3) 懇親ゴルフ:1回(6月)参加者 11 名。

4) パソコン教室:2回(7月、11月)参加者 12 名。

②東北支部

1) 東日本大震災により活動なし。

③関東甲信越支部

1) サロン会&懇親会:2月、6月を除く毎月開催(10回実施) 参加総人数 630 名。

2) 会員よりロングスティ、旅行等の体験、情報等を毎回発表していただきました。

3) 懇親会で参加者同士の懇親を図ると同時に新入会員への情報提供を行いました。

4) 支部役員(世話役会)を11回実施し、支部の課題・サロン会の企画実施方法等の打ち合わせを行いました。

5) その他:同好の志が集まり、自主的に①テニス②パソコン勉強会を行いました。

④東海支部

1) 定例会・11回(1月除く毎月開催):参加総人数 208 名。

2) 定例会特記:ゲストスピーカーとして、チャン ヴィエット バオ ケウイン氏(ベトナム)、
光城保之氏に依頼。

3) 懇親サロン会 10 回 参加総人数 81 名

4) 平日サロン会(いこみゃー会)10回 総参加人数 81 名。

5) タイランド・LS フェア・タイ観光局に協賛し当会の PR と新規会員の勧誘を実施。

6) ゴルフ会・この指とまれ方式で 3 回実施 参加総数 28 名。

7) 支部役員会・3 回実施(8 月、9 月、2 月)。

8) 一口英会話、タイ語会話、一口情報交換会実施。

⑤関西支部

- 1) サロン会(例会)&懇親会:5回開催・参加総人員 203 名(北陸サロン会、金沢にて忘年会 16 名)を含む。
- 2) 支部役員会:4回開催 参加総人員 47 名。
- 3) 親睦行事等:5件 8回開催・総参加人員 79 名。
- 4) パソコン教室 2 回(総数 27 名)。
- 5) 女子親睦会(関西ゆりの会):1 回(参加者 11 名)。
- 6) ゴルフ会 2 回 総数 15 名。

⑥九州支部

- 1) サロン会(例会)&懇親会 4 回実施 参加総人数 73 名。
- 2) 支部役員会 4 回(4 月、10 月、2 月、3 月)。
- 3) 霧島サロン会(7 月鹿児島・参加 15 名)。
- 4) 蕎麦打ちサロン会 2 回(9 月福岡・参加者 15 名、2 月福岡・参加者 13 名)。
- 5) 栗拾いゴルフ温泉サロン会(10 月熊本:参加者 16 名)。
- 6) 阿蘇ゴルフサロン会(2 月熊本・参加者 7 名)。

⑦マニラ支部

- 1) 会員数が少ないためサロン会は開催せず、サンタロサ近郊の懇親会や会員 2 名との懇親実施、マニラ近郊の夫婦会員 2 名の存在確認が出来、顔合せと旅行の手伝い実施。
- 2) 会員の来訪訪問あり、フィリピンにおける生活上の注意点等を話し合いました。
- 3) マニラ訪問及びバギオ、セブ、ダバオ等訪問への中継地点として会員支援。
マニラ国際空港での出迎え、バギオ方面のバス乗車への手伝い、携帯電話等の購入手伝い等の実施。
- 4) ダバオの会員との情報交換実施し、今後継続を確認。

⑧バギオ・バンガシナン支部

- 1) サロン会&懇親会:LS 会員が期間中いなかったため実施なし。
- 2) 個人的な会員の訪問にはその都度対応しました。
- 3) 支部として高校生 1 名(フィリピンは高校 4 年制)の通学支援を継続。

⑨セブ支部

- 1) 支部総会サロン会は実施せず、スターバックスでのミーティング情報交換会を年中無休実施。
- 2) 来セブ会員との歓送迎食事会を数回実施。
- 3) 南国メールによるセブ情報発信。

⑩チェンマイ支部

- 1) サロン会&懇親会(4 月除、毎月 1 回実施) 11 回 参加総数 384 名。
- 2) ゴルフコンペ:2 回(8 月 27 名、2 月 50 名)、総数 77 名。
- 3) 小旅行:日帰りタートン旅行 1 月 23 日(35 名参加)。

⑪ペナン支部

- 1) ガーニーホテルにて支部総会(4 月 21 日)実施。
- 2) サロン会 2 回(4 月ガーニーホテル、12 月ハイウェー)参加総人数 28 名。
- 3) 支部役員会 11 回(5 月除毎月)ウインターワームにて、参加総人数 46 名。

- 4) スマートフォン勉強会:3 回・10 名。
- 5) BBQ パーティー2 回:7 月 29 日 35 名、2 月 23 日 46 名。

⑫ハワイ支部

- 1) サロン会&懇親会:11 回・総参加人数 108 名(2 月・3 月除く)。
- 2) 南の会ゴルフコンペ(6 月)開催、参加者 16 名。
- 3) ハワイホノルルマラソン:12 月開催、参加者 4 名:全員完走。
- 4) 他の LS 主催のゴルフコンペに16名参加、コンドー管理会社主催のさよならパーティーに 20 名参加。

⑬ダバオ支部

- 1) 支部総会 3 月 10 日実施。
- 2) サロン会 2 回・総参加人数 22 名。
- 3) ダバオ来訪会員数:56 名。
- 4) アイランドホッピング:2 回 総数 31 名。
- 5) 年忘れクルーズ:総数 17 名。
- 6) 歴史ツアー:総数 24 名。
- 7) その他:台風パブロ被災地支援、テニス・ゴルフ・食事会等。

⑭ゴールドコースト支部

- 1) 会員数が少なくサロン会&懇親会は実施せず他の LS 会員と合同食事会等実施。
- 2) その他:アパート探し、空港送迎、携帯電話の貸し出し、その他情報提供で会員サポート。

4. 広報活動

1. ホームページ充実

100 回/1 日のアクセスを継続、14 万回アクセスは年度内に予定通り達成。平成 25 年度には 15 万回達成必至。

2. チェンマイ商工会議所より「南の会」会報に広告掲載したい旨、要請あり(10 月) 会報部会に対応依頼。

3. (財)ロングスティ財団主催のロングスティフェア(11/17)にて南の会のブースを設置。会報、入会案内等を配布する等 PR 活動展開。早速く効果があり、数名の新規入会がありました。

4. イカロス出版より「マレーシアでロングスティ」が刊行されたのに伴い(1/30)、南の会会員に周知。

5. 会の管理に関する事項

1) 総会開催

日時:平成 24 年 5 月 27 日(日) 10:00~11:30

開催場所:東京品川区大崎 1-11-1 東京南部労政会館

正会員数:510 名

出席者数:274 名(内、総会出席者 35 名、署名表現者 239 名)

2) 役員・支部長会議

日時:平成 24 年 5 月 26 日(土) 13:00~16:30

開催場所:品川第二区民集会所 第1会議室

出席者数:理事 17 名 支部長 5 名 相談役 1 名 顧問 1 名の計 24 名

3) 理事会開催

		出席理事	委任状	出席監事
平成 24 年 5 月 20 日	第 6 回理事会	15 名	1 名	3 名
平成 24 年 6 月 16 日	第 1 回理事会	14 名	2 名	—
平成 24 年 10 月 14 日	第 2 回理事会	15 名	1 名	—
平成 24 年 12 月 16 日	第 3 回理事会	14 名	1 名	—
平成 25 年 3 月 17 日	第 4 回理事会	14 名	2 名	—

4) 法務局変更登記・東京都庁申請 平成 24 年 6 月 12 日完了

理事長退任	No.732	馬場章介				
理事長就任	No.434	大野悦子				
理事退任	No.732	馬場章介	No.1125	佐々木一信	No.1225	高橋真治
	No.1256	大塚眞一				
理事就任	No.434	大野悦子	No.816	有元義昌	No.840	岩田 彬
	No.1388	寺田光江				
	No.489	加藤久子	No.513	青木方子	No.750	小松勝正
	No.755	岩井文哉	No.1017	光城保之	No.1068	山科滋雄
理事重任	No.1108	山田美弥子	No.1118	肥後憲尚	No.1156	宇田秀樹
	No.1168	永島和雄	No.1178	長谷川愈晃	No.1230	吉野正博
	No.1368	木村秀男				
監事退任	No.315	鈴木 剛	No.512	金子良三		
監事就任	No.1125	佐々木一信	No.1256	大塚眞一		
監事重任	No.712	高田勝弘				

6. 会員動向

平成 23 年度から平成 24 年度継続会員数：552 名

平成 24 年度新規会員数：54 名

平成 24 年度再入会員数：2 名

平成 24 年度退会者数：7 名

平成 24 年度休会者数：2 名

平成 24 年度期末の会員数：599 名でした。

また、平成 25 年 3 月 31 日までに平成 25 年度会費を納入された継続会員は 495 名で会則により平成 25 年度の総会表決権者数は 495 名となります。

平成24年度 特定非営利活動に係る事業の会計 収支計算書

平成24年4月1日から平成25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
I 収入の部				
(1) 入会金収入	275,000	260,000	△ 15,000	
(2) 会費収入	2,925,000	3,020,000	95,000	会員599名 (H25年3月末)
(3) 資料売収入	60,000	93,000	33,000	93件
(4) 寄付金収入	0	0	0	
(5) 基本金等利息収入	100	113	13	
(6) 雑収入	0	3,000	3,000	
(7) 事業拡張準備金より繰り入れ	0	0	0	(繰り入れを行わない)
1. 当期収入合計	3,260,100	3,376,113	116,013	
II 支出の部				
(1) 事業費	2,420,000	2,044,353	△ 375,647	
① 会報等事業費	1,140,000	932,922	△ 207,078	年3回発行
② 会報等送料費	350,000	299,400	△ 50,600	年3回発行
③ 資料等製作事業費	115,000	94,205	△ 20,795	
④ 報告書等製作事業費	140,000	122,950	△ 17,050	会員名簿製作
⑤ 案内書製作事業費	0	0	0	「必携」新版製作
⑥ 広報活動事業費	165,000	84,876	△ 80,124	プロバイダ費用
⑦ 講師等謝礼費	0	0	0	
⑧ 支部関係事業費	510,000	510,000	0	
⑨ 社会貢献事業費	0	0	0	
⑩ NPO認証10周年事業費	0	0	0	
(2) 管理費	646,000	639,734	△ 6,266	
① 事務用品費	15,000	13,995	△ 1,005	
② 旅費・交通費	470,000	473,380	3,380	
③ 通信運搬費	60,000	66,995	6,995	南の会携帯電話使用料
④ 雑費	90,000	74,864	△ 15,136	
⑤ 支払い使用料	11,000	10,500	△ 500	インターネット経理使用料
⑥ 裁判関連費用	0	0	0	
(3) 予備費	50,000	0	△ 50,000	
2. 当期支出合計	3,116,000	2,684,087	△ 431,913	(1) + (2) + (3)
III 当期収支差額 (1 - 2)	144,100	692,026	547,926	
(1) 前期繰越金	1,447,376	1,447,376	0	
(2) 事業拡張準備金へ繰入	0	0	0	
次期繰越収支差額 (III+1-2)	1,591,476	2,139,402	547,926	

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25年4月14日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事 高田 勝弘 印
 監事 佐々木 一信 印
 監事 大塚 眞一 印

平成24年度 特定非営利活動に係る事業の会計 貸借対照表

(平成25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			
現金	18,053		
普通預金	399		
郵便貯金	790,867		
郵便振替口座	4,948,823		
定額貯金	1,500,000		
流動資産合計		<u>7,258,142</u>	
資産合計			<u>7,258,142</u>
2. 負債の部			
(1) 流動負債			
未払金	2,740		
前受金	2,716,000		
預かり金	0		
流動負債合計		<u>2,718,740</u>	
3. 正味財産の部			
基本金		300,000	
事業拡張準備金		2,100,000	
次期繰越金		2,139,402	
正味財産合計		<u>4,539,402</u>	
負債及び正味財産合計			<u>7,258,142</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25年4月14日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事 高田 勝弘 印

監事 佐々木 一信 印

監事 大塚 眞一 印

特定非営利活動法人 南国暮らしの会
理事長 大野 悦子 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24年度(平成24年4月1日から平成25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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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25年4月14日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

監事	高田 勝弘	印
監事	佐々木 一信	印
監事	大塚 眞一	印

平成 2 5 年度事業計画書(案)

(平成 2 5 年 4 月 1 日～平成 2 6 年 3 月 3 1 日)

1. 事業の方針

- * 会報事業は年 3 回(新年号、春季号、夏・秋季号)の発行とする(会報部会)。
- * 会報の閲覧は、南国の HP で閲覧できるようにする(広報部会)。尚、今後のバックナンバーの保存を引き続き CD 化する(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為を求める為、「必携」の「海外べからず集」を一層会員に周知させる(必携委員会)。
- * 会員必携」の増刷をする(会員部会・必携委員会)。
- * 友好団体との交流を深め、情報交換をし合い、お互いの会の発展を図る。
- * 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、下見ツアーなどを開催し、会員相互の親睦と研鑽を深める(支部推進委員会)。
- * 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図る。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・各同好会など)。
- * 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(支部推進委員会)。
- * 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、徹底する(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
会報作成	会報発行 (新年/春/夏/秋)	年 3 回	編集体制の強化と内容の充実。	会報委員会 編集補助の強化
会報 P D F	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
資料等作成	問合せ・入会者への資料作成 送付	随時	事務処理の合理化	会員部会
報告書等作成	会員名簿の作成 会報・同封資料の作成	年 1 回 随時	緊急資料、必携追加分	会員部会 各部長 必携委員会
	入会案内の作成	随時	(必要に応じて)	会員部会
	細則改定・各部会内規見直し	随時	理事会	総務部会 各部長 必携委員会
友好団体との交流	情報交換をし、ロングステイ を楽しみましょう	随時	国内外支部	広報委員会・会員部会 各支部長、理事
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 8 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	支部推進委員会
	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 各支部役員・会監事
	支部長会・役員会議	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	6 回／年	東京	理事・監事

(2) 収益事業：なし

平成25年度特定非営利活動に係わる会計収支予算書案

(平成25年4月1日から平成26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	275,000	275,000	0	入会金：5,000円、想定新規入会者数55名 (前年実績52名)
2) 会費収入	2,925,000	2,925,000	0	想定継続会員数530名 新規入会55名想定
3) 資料売収入	60,000	60,000	0	60名想定、前年実績93名
4) 寄付金収入	0	0	0	
5) 基本金等利息収入	100	100	0	
6) 雑収入	0	0	0	
7) 事業拡張準備金より繰入	0	0	0	
1. 当期収入合計	3,260,100	3,260,100	0	
2. 前期繰越	1,447,376	2,139,402	692,026	前年、当年度決算での繰越額
3. 収入合計	4,707,476	5,399,502	692,026	1. + 2.
II. 支出の部				
1) 事業費	2,420,000	2,720,000	300,000	
①会報等事業費	1,140,000	1,140,000	0	年3回発行会報制作費、会報委員会
②会報等送料費	350,000	350,000	0	メール便、海外送料費、発送作業
③資料等製作事業費	115,000	115,000	0	入会者向け資料、会員証、送料代等
④報告書等製作事業費	140,000	140,000	0	会員名簿
⑤案内書製作事業費	0	300,000	300,000	必携、入会案内増刷(在庫無くなった時)
⑥広報活動事業費	165,000	165,000	0	プロバイダー会費、ML運用費、友好団体
⑦講師等謝礼費	0	0	0	平成24年より廃止
⑧支部関係事業費	510,000	510,000	0	支部補助費、支部交流
⑨社会貢献事業費	0	0	0	
⑩NPO認証10周年事業費	0	0	0	
2) 管理費	646,000	676,000	30,000	
①事務用品費	15,000	15,000	0	
②旅費・交通費	470,000	470,000	0	理事会、支部長会旅費、その他行動費
③通信運搬費	60,000	70,000	10,000	南の会携帯電話
④雑費	90,000	110,000	20,000	理事会会場費・資料コピー
⑤支払使用料	11,000	11,000	0	ネット会計使用料
⑥裁判関連費用	0	0	0	
3) 予備費	50,000	50,000	0	支部補助費等の予備費を振替
4. 当期支出合計	3,116,000	3,446,000	330,000	1) + 2) + 3)
5. 当期収支差額	144,100	▲ 185,900	△ 330,000	1. - 4.
6. 次期繰越収支差額	1,591,476	1,953,502	362,026	3. - 4.

(注) 期央において予算と実績の見通しを検討し、健全な運営に努める。

試行錯誤だったハワイロングステイ

関東甲信越支部 No.712 高田 勝弘

私も多くの南の会の皆様と同じ様に退職したら海外移住までしなくとも、時々は行き易い、気候の良い治安も良く暮らし易そうな所にでも行きたいなと、漠然と考えて居りました。

そして退職が近くなって来た時に、仕事で何度か行っていたハワイに行ってみたいと思う様になり、資料集めを始めました。当時はロングステイと言う言葉さえ知りませんでした。書物を読むにつけロングステイと言う考え方で海外での暮らし方もあるのだなと知ることが出来ました。

すぐに「地球の歩き方」ハワイ編、「わがまま歩き」ハワイと言う本を買い込み、読んでみましたが、旅行をするには良いがロングステイには殆ど参考にはなりません。それでも本屋をあさり、雑誌でイカロス社「ラシン」、ソニーマガジン「ハワイ」、樫出版社「ハワイスタイル」等参考になりそうな雑誌が結構見つかりました。又、イカロス社の「ハワイでロングステイ」と言う本は多くのロングステイアーの体験談が載っており、大変興味深く読みました。

更に、或る雑誌の中にロングステイ関係の団体のひとつに、当会即ち南国暮らしの会の紹介記事が出ており興味を持ち、早速、会に連絡を取り付けたところ、当時、副理事長の酒匂さんが私と同じ、春日部市に住んでいる事を知り、お会いして会の趣旨その他いろいろと説明を聞き、納得して入会させて頂きました。

処が入会してサロン会に出てみましたが肝心なハワイの情報が殆どなく、フィリッピン、タイ、マレーシア、バリ等の東南アジアの情報ばかりでした。そしてサロン会に出席してもタイのチェンマイ、マレーシアのペナン、フィリッピンのバギオ、セブ、ダバオ等を知らないと言った話の中にも入っていかず、一度位は東南アジアに行ってみないと話にならないなと思いました。

そこで退職後、まず初めにペナンに一ヶ月、

チェンマイに二ヶ月行きました。その後三年間は毎年チェンマイに行きました。そしてやっと南の会の仲間入り出来たかなと言う感触を得ました。又、ロングステイとはこうしたものかも分かりました。加えてこの三年間のロングステイは現地に支部があり、支部長さんを初め諸先輩の御蔭で初めから楽しく安心してロングステイが出来たのだと気付き本当に会の有りがたさを今でも感じております。



サロン会

然しながら、やはり私は憧れのハワイで暮らしてみたいとの想いが強くもう一度資料を集め読み直し、ハワイ行きを独自で検討し始めました。

ラシンに「年金でロングステイを」と題して書かれた立道子さんも当会の会員である事が分かり、ハワイにも行かれたようで大変参考になり、私もハワイで暮らそうと決心しました。

しかし、旅行でなくロングステイとなるとペナンやチェンマイのように支部組織が出来上がり、先輩が色々アドバイスしてくれる所とは違い初めて行ってもすぐ楽しく苦勞なく生活出来るかなと言う疑問は当然有りました。

会の方が誰もいない所でのロングステイを遣ると言うことは大変な事であると思うと次から次へと検討事項が頭をよぎる。

先ず、住居はどうしよう、ホテルでは費用が高すぎる、コンドミニアムを借りの方が良いが、それを選ぶのは如何するのか、次は自炊する為

に食材は何処でどうすれば良いのか、又、毎日の暮らしをどう過ごそうか、毎日海に泳ぎに行くのも芸がなし、もっと初歩的な事で、空港に着いたらコンドミニアムまで交通機関はどうするか、両替は何処でしょうか、ドルは日本から持って行った方が良いのか、パソコンは南の会では必需品だがこれはどうすれば使えるようにできるのか、生活環境を含め、普段の交通手段はどうすればよいのか、色々と検討事項が有り過ぎて考えれば考えるほど大変さが増してきました。

しかし、一つ一つ処理して行かなければロングステイは出来ない。先ずコンドミニアムは雑誌の出ている日本のエージェントのコンブリッジに電話して様子を聞いてみて、先方が推薦してくれたワイキキのバニアンと決めました。本ではホテルとして出ているアストン・ワイキキバニアンと載っているし、どう違うのだろうかという疑問も沸いてきたが、まあ現地に行けば分かるだろうとよしとしました。

色々な不安を抱えながら、いよいよ出発、ハワイの空港で入国管理、税関を通過して表に出ても何処から交通機関を利用し、何処へ行けば良いのかしばしば立ち止まって考えました。

バスがある、シャトルバスがある、タクシーがある、レンタカーもある、場所は何処にも案内図はない、結局が一番簡単な呼び込みをやっていたタクシーで行く事にしました。ワイキキ、バニアンと言ったらOK！と運転手は気軽に出発しバニアンに連れていってくれました。

タクシー代金を支払い、さて何処に行ったらいいか、事務所も分からない、ロビーのカウンターに行ったら、アストン・ワイキキ・バニアンで此処はホテルで私の行く予定の所とは関係ないと言われました。それでも、やっとのことでハイテックスと言う事務所あるビルの5階に辿り着きました。対応は日本人で安心しました。後で解った事です。コンブリッジはハイテックスの単なる日本代理店であり、資本関係も何も無いと言う関係でした。

何はともあれやっとな部屋に入り、さて食事はどうするのかと考えねばならなかった。地理的

には何もわからず、バニアンがどんな位置にあるかも分からなかったのも、買い物にも行けず、仕方なく飛行機で貰った朝食のパンとお湯を沸かし持ってきたお茶とパンで昼食としました。荷物を整理し昼から近所を恐る恐る歩いて見てまわりました。

バニアンはクヒオ通りの一角に有り、ワイキキの海辺や大通りにも5分で行ける割と便利な場所にあることが歩いて見てわかりました。



ワイキキ風景

ワイキキの大通りはお店とホテルばかりですが、その中で50m間隔でABCストアというコンビニがあり、此処で夜食のスパム寿司が食べられそうなので購入して1日目を終えました。

翌日はハイテックスの管理事務所に行き、日本人の従業員の方に近くにスーパーや日本人が食べられる様な食品店を教えて貰いました。

そして、バニアンから歩いて10分位のクヒオ通りにフードパントリーと言うスーパーがあり、歩いては無理だがバスでアラモアナに行けば白木屋もありダイエーもある事が分かりました。もともとアラモアナには仕事で来ていた頃に数回行ったことが有るので、あまり違和感がなく8番のバスと教えて貰って行ってみました。

今では何でもない事が最初の一つ一つ私にとっては、冒険であり勇気のいる行為でありました。

今ならアラモアナの白木屋もドンキホーティ(元ダイエー)、日本食専門のマルカイ、ニジヤ更に大量に買うならダウントウンのコストコに行けばよい。又、新鮮な魚介類はチャイナタウンに行けばよい。

野菜・果物は毎週火曜日、金曜日に開かれるファーマーズマーケット、更にはたまに土曜日毎に開かれているKCCマーケットでダイヤモンドヘッドに行けばよく、何でもない事でありましたが慣れない時は本当に大変でした。

今は慣れたもので何処へでもバスで行きますが、以前はバスに大きな荷物を持つと乗せてくれませんでした。今では、現地の友人も来て友人が何時でも買い物に無料で付き合ってくれます。尚且つ白木屋は値段が高くあまり利用しない方が良いと言う事も分かってきました。

バスも一区間の搭乗でも島一周でも2ドル50セント掛かりますが、65歳以上のシニアは4年間通用するシニアバスを発行して貰うと、1ヶ月5ドルで、乗り放題の定期券が購入出来ます。

バスの番号で何処行きかを覚えていれば島中、何処へでも行けます。乗り間違ったら料金は同じなので戻ってきて行き先を確認し、もう一度乗り変えて行けば良いだけです。

空港からの交通機関は、今では管理会社の人が出迎えてくれますし、帰国時は現地の友人が送ってくれます。何の心配も気ずかいもありません。

肝心な言葉もワイキキ、アラモアナ近辺なら日本語で通じます。まあそれだけ日本からの観光客が多いという事でしょう。又、日本語が通じなくても私の下手くそな英語でも相手は一生懸命理解してくれようとしていますので、言葉の不便は余りありません。又、高齢になっている我々にとっては医療施設も大切な事です。ハワイでは大きな病院へは直接行っても受け付けてくれません。町の小さなクリニックの所に最初に行かなければなりません。そこで処置出来ないと初めて大きな病院へそこから紹介してくれるシステムに成っています。助かる事にはワイキキ近辺のクリニックには日本語の出来る通訳が必ず居ますので全く言葉の不安はありません。但し、ご存知の通りアメリカの医療費は高額ですのでクレジットカードの保険だけではなく海外傷害保険に加入していた方が良いでしょう。

海外傷害保険はキャッシュレスで済みますが、

クレジットカードに付帯する保険では一旦キャッシュで支払い、日本に帰って来てから保険請求する事が多いようです。これだとアメリカでは例えば1週間入院したら確実に150万円程立て替えなければならなくなり、手持ちのお金ではとても足らなくなる場合も有ります。

インターネットも部屋になく自分でプロバイダーに頼み引いて貰わなければなりません。管理会社に頼み3日掛かりでやっとパソコンが使えるようになりました。

次に1日の過ごし方をお話ししますと、朝、起きたら6時に先ず夫婦でカピオラニ公園(1周4キロ)をゆっくり散歩し帰宅してから朝食を済まし、一休みしてから、コンドミニアムのプールとサウナに入りにいきます。

午後からは買い物に行ったり、ワイキキ通りを散策したりします。最近ではJCBやセゾングループ、ダイナースカードの事務所を覚え、そこに行き無料のコーヒーを飲みながら日本の新聞や雑誌を読みながら過ごしています。又、金曜日の夜は各ホテルの催しものを見て廻ります。テーブルに座ると有料で飲み物を薦められるので、テーブルには着きません。結構楽しいです。

また、私の住むバニアンの中にはコミュニケーションセンターがあり、此処では英会話、ウクレレ、フラダンス、ヨガ等の教室があり無料です。市民で無くとも自由に参加出来ます。



ご婦人フラダンスメンバー

他の所でも無料のこうした教室が有り、家内は週に2回位フラダンスに通っていました。

その他は何はともあれ週に2、3回はゴルフですね。最初の頃はどのようにして予約を取るか、

ゴルフ場へどうやって行くかも分からずロングスティ・インクの会員になり年間200ドルの会費を払い予約を取って貰い、送り迎えもして貰いました。

又、ハイテックス管理会社の従業員にも予約して貰い一緒に連れて行って貰いました。これだと夫婦二人でかなりのゴルフ代が嵩みました。或るとき、ハワイの運転免許証を取得しようと思いました。それは運転免許証を持っていると市営ゴルフ場はIDカードを発行してくれワンラウンドをシニアは8ドルで当時はプレーが出来、一般の私営ゴルフ場でも通常料金の三分の一の料金で出来る事を知ったからです。そこで早速、管理会社の方に運転免許の取得方法を教えて貰い無事2度目のテストで合格出来ました。



南の会ゴルフコンペ

家内は検討の結果、コンドミニウムを購入したので固定資産税の納付書を提示する事により、市営ゴルフ場のIDカードを取得出来ました。歩いて10分で行けるアラワイ市営ゴルフ場も、電話で予約を取れるようになり、体力さえあれば毎日でもプレーができるようになりました。

更に、或る人の紹介で個人タクシーのご婦人の運転手さんと知り合いになり、日系人で日本語も通じますので、時々タクシーを利用させて頂くうち親しくなりました。彼女は軍属の遺族で軍の施設は自由に利用出来ます。そこでハワイに4ヶ所ある軍属専用のゴルフ場も彼女に頼むと使用出来るようになりすいていて、綺麗なゴルフ場でプレイ出来るようになりました。

今でも、まだまだハワイの全てを熟知した分けでは有りませんが、たいした不便も感じなくなり、楽しくハワイでロングスティをする事が出来る様になりました。

最初にハワイにロングスティに来た時は、右も左も分からず要領も分からず、お金も1ヶ月2人で80万円も掛かり年金生活者にはとてもハワイでのロングスティは無理だと思いました。

然しながら、年数が経ち色々な人から教えて貰ったり、自分で体験したり、いろんなことを覚えると費用も儉約出来るし、今では住居費を除いて2人で1ヶ月13万円程で暮らしてます。これを考えるとき、一つ一つ自分で覚えていく事は、大変な時間と無駄な費用が掛かりますが、南の会の支部組織が有り、諸先輩が居てくれると色々な情報をすぐ提供して下さり、初めてのロングスティでも楽しく過ごす事ができて本当に南の会はいい会だなと日頃感謝してます。

これが私の拙いハワイの体験ですが、私も自分で沢山苦労したように初めて来島される方も、同じような思いをされるのだらうと思えば、私も他の諸先輩と同様に知っている情報はすべて伝える役目があると考えております。

自慢するつもりはありませんが、イカロス社の第2版のハワイでロングスティに私の体験談を載せて頂き、雑誌ラシンにも載せて頂くこともありました。これからもハワイに沢山の会員の皆様が来られることを期待しながら私の体験談を終わらせていただきます。



くつろぎ

ロングステイ 再考

関東甲信越支部 No.1307 河野 徹

私のL S経験は夫婦で、2009年に年間、4.5ヶ月、台湾・インドネシア・マレーシアで、のんびりした南国の生活を 즐�んだことです。

しかし、その後諸般の事情で海外L Sに行けないで、悶々としています。その代わり、来たるべきL Sに備えてと云うほどではありませんが、浦安市国際交流協会(UIFA)主催のインドネシア語講座に参加しています。半年に15回の講座ですが、まる3年たちました。もし、40年若ければ、インドネシアの素敵な美女を口説く自信はあります…!!!

私が、南の会の皆様と少し違ふところは、7年前より、視覚障害でほとんど、眼が見えないことです。そのため、

①単独行での海外L Sは困難です、妻がたよりです。

②ゴルフは眼が見えていたころから下手でしたので、今はやりません。

皆さん心配されるので、念のためですが、私は「不自由ですが、不幸ではありません」と申し添えておきます。

今回「私のロングステイ」の原稿募集を見て、4年前に考えた、「私の【ロングステイの目的】」を再考してみることにいたしました。

視覚障害のため、ともすれば、「面倒なことは止めて、こじんまりだらだした樂な生活を送ろう。」となりそうな自分にハッパをかけて、憶れていた、『海外ロングステイ』を樂しみたいと考えているのは今もかわりません。

私の【ロングステイの目的】は、

低コストで、樂しい優雅な生活を下記のような条件の場所ですること。

①気候、環境が良く、住民がフレンドリー

②食べ物がおいしい、物価がやすい

③往復旅費、ビザ等の入出国費用、住居費用、食費、娯樂費等トータルコストが小さいこと。

日本での生活コストより安く、樂しい生活がおくれれば満足です。4年前は、日本での生活

コストの食費、光熱費、新聞・電話代、諸経費等削減した分で、概ね現地での滞在費と航空運賃が賄えました。(お土産代のぞく)

L Sでの大きな樂しみは、異文化交流、現地の人とのコミュニケーションなので、以下のことも大切だと感じました。

①言葉の問題

少々慣れているマレー・インドネシア語圏内は氣分的にもらくです。

レストランのお嬢さん、ホテルの掃除のオバさんともすぐに仲良くなれます。

タクシーのドライバーとも意思が通じて、樂しめます、

ただし、下ネタは運ちゃんが、後ろを振り向くので、妻に良く注意されます。

②日本語を話す現地人がいると助かります。

台湾の埔里は、日本語を勉強しているグループと交流できて、とても樂しかったです。

市観光課の鄭さんには、週に2回、中国語を教えてもらいました、日本語が分かる人だと、細かいニュアンスも理解でき、樂しく学べます。

トラブル時に、携帯電話で通訳をお願いして、助かったこともありました。

齒科医師の頼さん、美容師の洪さんに車で、行樂地に案内して貰いました。話の中で、螢がたくさんいると言うので、ある晩近郊の友人の山莊に連れて行って貰いましたが、木々がクリスマスツリーのように、数千匹の平家螢の乱舞は見えにくい眼にもすばらしかったです。

妻が洪さんに彼女の実家で、髪をカットしてもらいました。鏡と椅子はあるのですが、美容院らしくないのは、どうやら「税金対策」のようです。お母さんにお昼に弁当をご馳走になりましたが、通常食べている弁当よりずっと美味しいのです。

「美味しいものは地元の人に聞け！」はその通りですね！3歳の姪をスクーターの前に立た

せて、よくホテルに遊びに来てくれました。たまに頼さん、洪さんとスカイプで交信するのですが、自分の下手な中国語を棚に上げ、「頼先生、もう少し日本語が旨くなって欲しい」とは言えません。

薬局の劉さんに、地元の高校生の演劇に誘っていただきました。「霧社事件」を原住民の言葉で演じていましたが、日本の台湾統治の汚点でもあり、ちょっと心が痛みました。

また、彼女は美味しい肉まん屋、焼き芋屋を教えてくれ、食べていないと云うと、買って持ってきてくれました。



紙博物館にて(台湾)



社交ダンスの先生と(台湾)

先日の彼女からの、返信メールですが、『河野ご夫婦様:ご無沙汰いたします。すみません。お元気ですか。いつも台湾にいらっしゃってください。またね!』と頑張っ、て、日本語でメールを貰いますと、台湾の埔里に再訪しなくてはと思います。

③南の会のメンバーのサポートは強力です。

LSの楽しみを倍増し、意義あるステイにしていだけます。台湾のステイは『台湾情報』の鈴木幸男さんに、格安ホテルの予約をしてもらい、いろいろな情報をいただきました。同宿のロングステイクラブのメンバーにも大変お世話になりました。



紹興酒の工場にて(台湾)

バリ島には『バリ島情報』の小林繁之さんがおられます。

妻は、彼の家『タマン・ブンガ(花の園)』をもう『バリ島の定宿』と決めています。240坪の広い敷地にハイビスカス、ブーゲンビリア、プルメリア、そのほかいろいろな種類の蘭が咲き乱れ、その中でもマンゴーの木には実がたわわに実り南国の趣があります。

ゴールデンとバリ犬とのハーフ同体児の雄と雌(シイルンとエファ)が愛嬌を振りまくので、可愛くてたまりません。

今は『タマンとブンガ』という猫2匹が増えたそうです。ここで、私が一番気に入っているのはバレ・ベンゴン(あずまや)でのマッサージです。3m四方の大理石の床の上にベッドがあり、壁が無いので涼風が吹きぬけます。可愛い娘にプルメリアの香り漂う香油で優しくマッサージをして貰うとまさに王侯貴族になった気分です。

皆さん、バリに来るとインドネシア人の優しさ、特に日本人に対する好意的な態度に感激す

るでしょう。日本人が彼らの感覚では『お金持ち』ということもありますが、それだけではありません、70年以上も前に、彼らと仲良く、彼らとともに、彼らのために献身的に行動した日本人の先達がいたのです。

私には、インドネシア人が具体的な話は知らずとも、『民族の記憶』として、それを持っているようにかんじます。

インドネシア人の優しさを感じる時、少し両者の絆となった人々を思いだして下さい。

私達は、小林さんに州政府からの招聘状を取ってもらい、11月20日 マルガラナ慰霊祭に参列いたしました。

デンパサールから北へ二十数キロ、ここは、1946年11月20日、大激戦のあった所で、空爆と地上からの集中砲火を浴び、Ngurai Rai以下独立軍兵士94名(元日本兵数名を含む)が玉砕したところです。

彼らの血で染まった広大なマルガの丘を切り開き、記念墓地として、独立戦争で戦死した島内各地の英雄を祀っています。

1372柱が手厚く葬られています、その中の日本人兵士11名に香華を手向けました。ミーハーな私は、Ngurai Raiの息子と握手をして、挨拶してきました。

デンパサール空港前の交叉点にそそりたつ銅像の父親と同じように、がっしりした体躯の人物でした。

③今後のロングステイはどこに行こうか。

世話をしてもらう妻の顔を立てる意味もあり、バリ島ははずせません。到着ビザ30日に更に30日の延長は簡単なので、インドネシア2ヶ月とあと1～3ヶ月、どこがいいかと考えています。

マレーシアのペナン・キャメロン・コタキナバル・クチン、フィリピンのバギオ・セブ・ダバオ、タイのホアヒン・チェンライミャンマー

のヤンゴン、台湾の埔里と夢は、はずみます。

このところ、南国メールで、『ダバオ便り』を読むにつけ、親切で、面倒見の良い南国メンバーのいる彼の地が、気持の上で浮上してきています。

『…ダバオはまだまだインフラが未整備な所が多く、歩道はボコボコ、チョット雨が降れば道路は冠水、どこかでいつも停電、断水、然し 皆 慣れているせいか誰も騒ぎません。…、こんな所ですが、なぜか居心地がいいのです。美しい海はありますが、観光地では無いので多分生活がし易く、気候が良い点でしょうかと思っております。…気候のいい所ですので、冬、夏はいいですよ！ 一度遊びに来てください。』と言われると、「ハイ、ハイ」と答えて仕舞いそうです。

今年中には是非にもLSと考えています。いつものバリ島、今年は、是非、デンパサールの盲学校を訪問したい。ブラインドダンス選手権のために派手な衣装をオーダーしたい。

美味しいサテ・カンビンや海亀のサテ、完熟のマンゴー、パパイヤを食したい。

自分のためのお土産に、『クサンバの塩』と『グラメラ』は外せません。

夢は果てしなく膨らみます。



私の田舎ロングステイ

関東甲信越支部 No.1006 波多野 博幸

この2月・3月のチェンマイ滞在中に、ゴルフの上手な某編集委員より「田舎暮らし」を題目に何か寄稿せよと仰せつかりました。

私にとっては初のチェンマイ・ステイなので、春季号の主題である「私のロングステイ」体験談でも依頼されるのかと思いきや、何と「田舎暮らし」でした。「南国の会」は外国(南国)で楽しく夢のある暮らしをするのが目的のはず。はたして、田舎暮らしと何の関係があるのか、会報には相応しくないのではと疑問を感じつつも、既に田舎暮らしを楽しまれている方々は勿論、夢想の中であっても田舎暮らしを志向されている会員様もいらっしゃるのではと思い快諾した次第です。

「いなか暮らし」の定義はよく解りませんが、私の勝手な広義的解釈では、田舎に住みそこで生活をし、田舎者だと本人が自覚すれば、全て田舎暮らしではないでしょうか。

電気・ガス・水道も無い山奥の仙人同様の生活も、都会以外の所に住み何等かの仕事をしながら生計を維持していても、年金や貯えのみで暮らしている人々も、あらゆる生活パターンの中で其々が田舎暮らしをしているわけです。

私は現在、千葉県の九十九里海岸に近い×××部落に住んでいます。10年程前より東京の八王子市から「人生の楽園」を求めて移転して来ました。

動機は単純で田舎暮らしに憧れただけで、ここは親戚や知人など誰もいない陸の孤島でした。移住して最初に感じた事は、やはり閉鎖的でよそ者は簡単には溶け込めない風土です。元々、村落社会は新しい住民をすぐには受け入れない体質があり、役割や責任が分担され相互扶助の秩序などが存在しています。

幸い、我が部落は新旧の世帯が混在しており、寄合や共同作業に積極的に参加することに

より、なんとか仲間入りを果たせました。自分の価値観も大切にしつつ「郷に入れば郷に従う」付き合いをしたわけです。隣人との仲むずかしい人間関係を夢見て田舎に移り住む方も多いと思います。それには永住する決心をする事が大切です。そうすれば隣人達も認めてくれますし、最高に良い人間関係が生まれると思います。

私の「終の棲家」は、一番近いコンビニでも2キロ以上、最寄りのバス停も2キロはある辺鄙な所なので車は必需品です。街に出るには車やバスを使わなければ2時間を歩くか、1日数本の循環バスを利用することになります。我が部落は、5分も歩くと周りは杉林や水田ばかりですが、そこには古い農家もあれば新しいサラリーマン家族も暮らしています。中には東京まで通勤している人もいます。リタイアした人達の中には毎朝ゴルフの練習場に出かけ、クラブ片手に井戸端会議を開いています。老人会活動も活発で、マージャン・カラオケ・ゲートボール・ダンス等々と残り少ない人生を(お金は十分残っている様です)謳歌しています。

今時の高齢者は優雅で元気ですが、街の病院では医師も含めて老人達で溢れ返っているのも現実です。特に近所^{じじい ばばあ}には若者や子供が少なく、この集落は爺と婆の養殖場だと陰口を叩かれています。

こんな田舎ですが、今はネットの時代ですから、欲しい物は何でも簡単に注文が来、宅配は一日に何度も配達してくれます。近年は郊外に出るとスーパーなどの大型チェーン店が続々と進出して来ており価格競争も激しい様です。又、都会と比較して土地や家もお墓も安く、空気も清澄で鼻毛の伸びも超スローです。パソコンと車さえあれば利便性に於いて生活環境は都会以上かもしれません。此処は「年金だけで夢のロングステイが出来る」楽園なのです。但し、

インフレ率2%のアベノミクスが実現したら、増々「南国の会」のお世話になる必要があるかもしれません。

そこで、田舎暮らしの定番とも云える「自給自足」と「晴耕雨読」の生活について紹介します。私達は夫婦二人だけの年金生活者です。そして近所の農家のお婆さんから、約百坪の家庭菜園用に農地を借りています。借料は時々お婆さんの愚痴(嫁の悪口)と、昔話を(嫁の頃の)聞いてやる事です。

実際の耕作面積は60坪程ですが、それでも年間を通して30種類程の野菜や果物を栽培しています。麦わら帽子に、腰に手拭いをぶら下げた案山子(かかし)スタイルで、小型耕運機に引摺られながらの恰好は「お百姓さん」そのものです。海外ロングスティの妨げとなる鶏やペット類は飼っていません。畑は農薬を使わず、有機肥料として牛糞と鶏糞だけです。菜種油や化学肥料は高価なので使いません。それでも肥料代・種代・苗木代・オイル代などの総コストを計算すると、八百屋で買った方が断然安いです。また、季節毎の収穫量も半端ではなく、夏には毎日大きなバケツ一杯を収穫します。残念ながら近所でも、同じ時期に同じものが採れるので引取り手がありません。ひたすら夫婦二人で朝・昼・晩と消化に努めますが、すぐ飽きると夏野菜は保存が効かないので、この最盛期でも自給率は10%程度です。特に愚妻は、その時期としては収穫の出来ないハウス物や、国外や遠地で栽培された季節外れで農薬漬けの野菜を買って来て、私の神経を逆撫ぜします。

従って、年間を通して家庭菜園での自給率は1%以下です。私にとって「自給自足」とは畑道楽をカムフラージュするための口実にすぎません。

しかもこの野菜畑を維持するのは並大抵ではありません。冬の海外ロングスティ期間中を除けば、年中手作業による雑草と害虫取りに追われます。畑の畦道には大嫌いな蛇が行く手を塞いでいます。鳥達も狙っていて、イチゴやスイカなどはそろそろ食べ頃と思った翌日には必ず横取りされています。私も時々鳥頭と呼ばれますが、

鳥頭って賢い人の例えですかね？相撲の土俵にはお宝が一杯詰まっているそうですが、私の畑は幾ら掘ってもモグラと虫しか出て来ません。家内は虫アレルギーだとか言って畑には一切出て来ません(亭主アレルギーの間違いかも)。ですから私一人の労働で成り立っている佗しい畑暮らしなのです。

晴耕雨読とは、何事にも束縛されずに心穏やかに余生を過ごす事だと思います。畑仕事はお天気に左右されますので、自由気儘に逃げ回る訳にはいきませんが、決して束縛されている訳でもありません。天気が良ければ畑の草刈りより、芝刈に精を出します。(千葉県はゴルフ銀座ですから)。時にはS/Wを持ち出して畑のモグラ叩きを楽しんでいます(バンカーの練習)。また、雨だからと言って読書などする気にもなれません(本が嫌いなだけです)。雨の日は一日中布団を被ぶって寝ているか、気が向けば田舎蕎麦を打っています。サラリーマンは習慣的に会社に出勤し、7人の敵と戦っているようですが、私も毎日雑草と戦うのを生き甲斐としています。1日の戦いを終え、私の「頭」の様に草一本無い「美しい畑」を眺める束の間が至福の時なのであります。願わくば、淡々と日々の暮らしを楽しみ、老いては老いを楽しみ、良い人生だったと感謝しつつ、ピンピンと畑と闘い続け、負けてコロリと旅立つ。こんな田舎暮らしでありたいものです。



ロングステイに役立つタブレット

関東甲信越支部 No.60 渡辺 義郎

1. パソコンからタブレットへ時代は変わる

最近、タブレット(多機能携帯端末)という言葉をよく聞くようになりました。最初のタブレットであるiPad^{アイパッド}は2010年に米国アップルから発売されました。現在の生活に不可欠な存在となったインターネット(ネット)はパソコンで利用していますが、タブレットがパソコンに代わる勢いで利用されるようになりました。小型軽量で持ち運びに便利なタブレットはロングステイにも大いに役立つ存在となっています。

タブレットは、パソコンよりも画面が小さく、逆に携帯電話のスマートフォン(スマホ)よりも大きい範囲の携帯型コンピューター端末です。画面の大きさ(対角線)は7インチから10インチくらい、重さは300gから650g位です。パソコンよりもスマホに近い存在です。スマホは持ち運びできる程度に小型・軽量ですが、タブレットは一言で言えばスマホの機能はそのままに画面を大きくしたものであることができます。

タブレットは、スレート・コンピューターと言われることもあります。その名の通り板状の形をしています。パソコンのようにキーボードやマウスはありません。その代わりに液晶タッチパネルで行います。タッチパネルはタブレットの最大の特長で、画面の拡大・縮小、コピー・貼り付けなどの操作、文字の入力などすべてを液晶画面を指で押して操作します。文字の入力はタッチパネル画面にできるキーボードで行います。

その他のパソコンとの違いとして内蔵のストレージ(記憶媒体)があります。パソコンはほとんどが機械的に動作するHDD^{ハードディスクドライブ}を使用しており、電源を入れてから動き出すまでの起動時間が分単位かかります。タブレットは半導体のフラッシュメモリを使用していますので瞬時に起動します。また消費電力が少ないため一度フル充電すれば内蔵バッテリーだけで10時間程度動

作可能です。このようにパソコンと比べて、小型軽量で持ち運びしやすい、動作が軽快でバッテリーの持ちもよいなど優れた利点があります。

2. タブレットの種類と価格

タブレットの代表格は、最初に発売されたiPadです。その後、いくつかの会社が追随し、今では多数の製品が出ています。これをオペレーティング・システム(OS)で分類すると大きく3種類に分かれます。OSはコンピューターを動かす基本的なシステム・ソフトです。OSが異なると相互に互換性がありません。

①iOS：iPadが採用しています。アップル以外は使用できません。

②アンドロイド：アンドロイドは米国グーグルが開発したOSで、外部へ無償で提供しています。多くのメーカーが採用し多数の製品が出ています。グーグル自身もNexus^{ネクサス}を販売しています。

③ウィンドウズ：マイクロソフトのOSであるWindows 8を採用するタブレットです。Windowsパソコンと同一のため、広く用いられているワード、エクセルなどのアプリケーション・ソフトを利用できます。今年から発売になりマイクロソフト自身もSurface^{サーフェイス}を販売開始しました。

市場シェアを2分するiPadとアンドロイドのネクサスについて、画面サイズが7インチ程度の代表的な機種を表にまとめました。

インターネットへはWiFiを通じて通信します。WiFiとは、無線LAN(Local Area Network)の呼び名です。

表を見ると両方とも同じような形体、重量で実現できる機能も大きくは違いません。したがってどちらが良いかは一概に言えず、手に持った大きさ、重量などの感覚および価格が選択に

機種とその構成^{WiFi}(WiFiモデル)

商品名	iPadミニ	ネクサス7
発売元	アップル	エースス ASUS
画面の大きさ(対角線)	7.9インチ	7インチ
大きさ(おおよその値)	200×135×7.2mm	198×120×10.7mm
重さ	約310g	約350g
バッテリー駆動時間	最大9時間	約9時間
カメラ	前面1、背面1	背面1
ストレージのサイズ	16GB、32GB、64GBから選択	16GB、32GBから選択
通信機能	WiFi、Bluetooth	WiFi、Bluetooth
その他	ヘッドホンジャック、マイク、スピーカ、ジャイロ、加速度センサ、光センサ	ヘッドホンジャック、マイク、スピーカ、ジャイロ、加速度センサ、光センサ、USB端子、GPS、NFC、磁気センサ

※A S U Sは、グーグルから委託されてネクサス7を製造・販売する台湾のメーカー

※N F C (Near Field Communication)：スイカのような非接触カードの読み取りが可能

※Bluetooth^{ブルートゥース}：数m程度の範囲の近距離無線。無線ヘッドセットやキーボードなどに利用します。

※G B^{ギガバイト}：情報量の単位。1 G Bは写真数百枚に相当。D V D 1枚が4.7 G B

大きな割合を占めると思います。

価格は、WiFiモデルの一番安い機種(16 G B)でiPadミニは28,800円、ネクサス7は19,800円です。

iPad、ネクサスともに機能が同一で大きさが10インチ程度の別のモデルもあります。



iPadミニ(左)とネクサス7(右)

3. タブレットでできること、できないこと (iPadの場合)

(1) できること

iPadに予め準備されている主なアプリケーション・ソフト(アプリ)でできること。

- ・インターネットを閲覧する

- ・メールをする
- ・内蔵カメラで写真、ビデオを撮影する
- ・写真、ビデオを見る
- ・音楽を聴く(携帯音楽端末iPodと同じ機能)
- ・地図をみる
- ・本を読む
- ・無料、有料のアプリを入手する(App Store)

これだけでも、インターネットとメールを中心とする利用には十分であると言えますが、予め準備されたアプリ以外は、ネットを通じてApp Storeから入手できます。iPad用アプリの数は25万と言われており、ありとあらゆる分野のアプリがあります。分野としてはゲーム、電子書籍、ファイナンス、健康・メディカル、教育、天気、辞書・翻訳、音楽、音楽演奏、映画、スポーツ、デジタル版新聞、ラジオ、ニュース、ビジネス効率化、旅行、エンターテインメント、写真・ビデオ、SNS(フェイスブック、ツイッターなどのソーシャルネットワーク)、電卓、料理レシピなどがあります。通話ソフトのスカイプも、App Storeから無料で入手可能です。アンドロイド系では同じようにGoogle Playからアプリを入手できます。

(2)できないこと

パソコンできてiPadできないことも多くあります。例えば、パソコンでは当たり前の外付け機器(USBメモリ、ハードディスクなど)との接続などができません。印刷はできますが、iPadに対応する無線LANインターフェイスを持つプリンタが必要で、また対応するアプリが限られており、所有しているプリンタによっては事実上できないと言って良いでしょう。従ってiPadからメール添付でパソコンに送って印刷するなど工夫を要します。

アプリで出来ないことの代表は、マイクロソフトのオフィス(ワード、エクセルなど)です。ただし例えばメールに添付されたワードなどを表示することはできます。

4. タブレットを使う

(1)WiFi環境を整える。

ネット接続はWiFi経由に限られますので、有線LANだけでパソコンに接続している場合には、無線LAN親機(無線LANルーター)の追加が必要です。無い場合は購入して設置します。タブレットを使用する場合に一番難しいのが、このルーターの設置と設定です。ルーターの機種によっては自動的に設定する仕組みが用意されています(例：バッファローのAOS2など)。

(2)パソコンとの関係(iPadの場合)

パソコンは必ずしも必要ではありませんが、パソコンと同期して使用したほうがベターです。パソコンとiPadを接続して、パソコンに記録した音楽の曲などのコンテンツの同期(内容を同一にすること)、バックアップ、OSの更新、故障時の復元などが可能です。

別の方法としてアップルが提供する iCloud を使用して、バックアップなど同様なことを行うことができますので、パソコンが無くても使用できます。

(3)屋外、海外で使う

空港、カフェ、駅、コンビニなどでWiFiを提供する無線スポットが多くなっています(月300円程度の有料が多い)。海外でも同様でカ

フェでタブレットやパソコンを使う姿が多くみられます。ホテルでは、有線LANのみを提供している場合が多くあります。その場合は、無線LANルーターを持参すると便利です。手のひらに乗る超小型のルーターが2,500円程度で売られています。これを持参し有線LANと接続してホテルの自室をWiFi環境にします。

5. iPadについて良く聞かれる質問

①料金を毎月支払う必要がありますか？

タブレットをスマホと混同して、スマホのように毎月料金を支払う必要があると誤解している方がいます。WiFiモデルは、携帯通信機能(Cellular、セルラー)がありませんので、毎月の支払いはありません。WiFi+Cellularモデルの場合は、携帯会社と端末代金込みの携帯利用料金で契約し毎月料金の支払いが必要です。

②パソコンも難しいが、タブレットの操作はもっと難しいのでは？

iPadは難しくありません。操作は直観的に行えるように工夫されています。4、5歳の幼児でも教えなくてもゲームを自在に行えるほどです。またパソコンはパソコン自身のメンテナンスに多くの時間を取られますが、iPadはこの点でも簡単にパソコンよりも使いやすいと言えます。

③ストレージ(記憶媒体)はどの程度必要ですか？

ストレージのサイズは16GB、32GB、64GBから選べます。価格もこの順で高くなります。ストレージは、OSのほかに音楽、写真、ビデオなどのデータを記録するために使われますので、サイズが大きいほど記録できるデータも多くなります。写真、音楽などを多数記録することが無ければ、最小の16GBでも不足はありません(1GBでデジカメ写真数百枚)。

④Cellular(携帯通信機能)は必要ですか？

タブレットの売れ行きは、Cellularの無いWiFiモデルが殆どですが、WiFi+Cellularモデルを選べばスマホと同じく携帯のカバーエリア内でネット接続ができます(電話はできません)。外で使えるのは便利ですが、回線の速度

はWiFiよりも遅く、特に海外では場所によりかなり遅いようです。日本ではS I Mがロックされていて特定の携帯会社しか使えませんが、海外ではS I Mを入れ替えてプリペイドで使えます。また最近S I Mロックの無いタブレット(ネクサス7 - 32T、29,800円)が発売されています。日本で携帯会社と契約する必要がなく、海外ではS I Mを購入しプリペイドで使えます(タイで月800バーツ)。

米S I M(Subscriber Identity Module)：携帯電話機に内蔵されているI Cカードで電話番号など加入者の情報を特定する。ロックすると携帯会社を変更できない。

⑤どこでiPadを買うのですか？

iPadは全世界で機器、価格(為替による換算はある)が同一です。内蔵の言語選択により日本語を選べば日本語で動作します。日本では量販店などで購入できます。またアップル直営店で購入すると初期設定を手助けしてくれます。

⑥iPadとiPadミニのどちらが良いですか？

機能は同一で違いは大きさ・重量と価格だけです。画面が小さいと表示される文字が小さいとの懸念がありますが、パソコンと異なりタッチパネルで文字の大きさは簡単に拡大できますので、小さくてもそんなに差しさわりのないと思います。店頭で実際に手に取って感覚を確か

めて気に入ったほうを選べばよいと思います。これはネクサスの場合も同様です。

⑦コンピューター・ウイルスなどセキュリティの心配はありませんか？

iPadのアプリはアップルが自社で審査しApp Storeのみを経由して配布していますので、ウイルスが入りこむ余地はないと言われています。したがって現在の段階ではセキュリティの心配はなく、セキュリティソフトも販売されていません。ただし、ウイルスの心配はなくてもインターネット閲覧でのフィッシングなどの危険は残ります。フィッシングは銀行などのサイトに偽装して口座情報、パスワードなどを入力させようとする手口です。

一方、アンドロイド系の場合は、O Sが公開されておりウイルスを含むアプリを作成し配布することも可能です。現実と同じアンドロイドを使うスマホでは、スマホに記録されたメールアドレスなどの個人情報を勝手に流出させるウイルス入りアプリが新聞などで話題になりました。

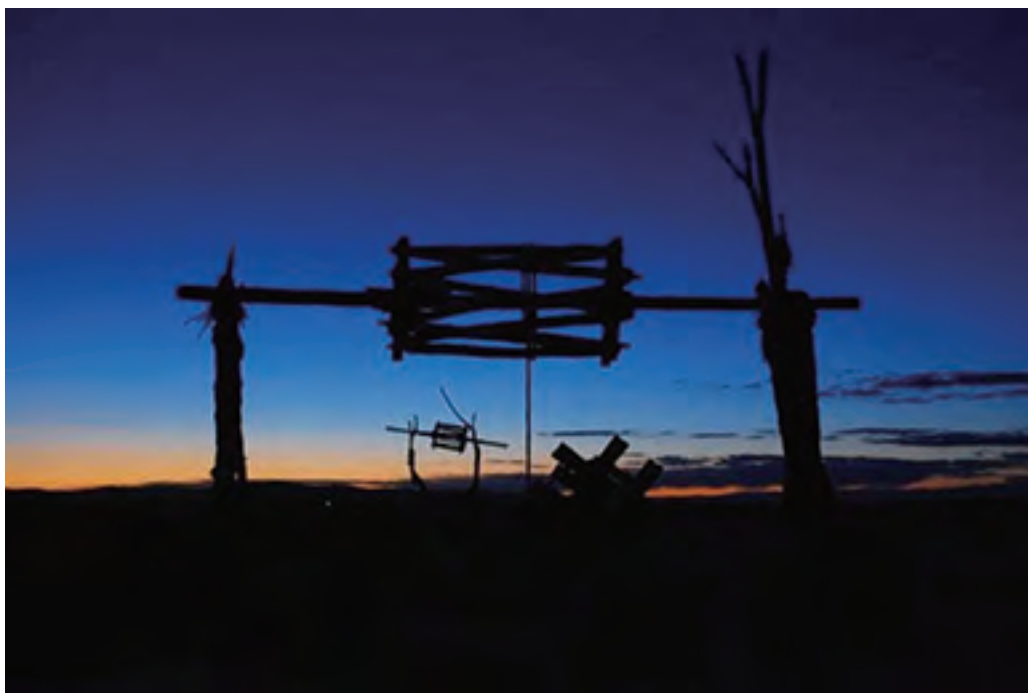
⑧バッテリーの交換はどうするのですか？

iPadは内部を開けることができませんのでバッテリーの交換は自分ではできず、アップルに依頼する必要があります。保証期間内は無料ですが、期間を過ぎれば8,800円必要です。



花祭り(チエンマイ)
島林 健二 No. 900

南国写真サロン



古代のつるべ式井戸(サハラ砂漠・モロッコ)

藤巻 雄二 No. 345



朝日を浴びる睡蓮(アンコールワット・カンボジア)

吉田 博 No.1575



水揚げされたマグロ(ジェネラルサントス港・フィリピン)
小野 耕一 No. 1457



ペナン支部の面々(ペナンゴルフリゾート・マレーシア)



ガイドブックで見た一つの風景(モニュメントバレー・米国)
小林 明広 No. 208



教会に集まった人々(セブ・フィリピン)
大石橋 洋行 No. 359



メイジョーのロイカトーン(チェンマイ・タイ)
島林 健二 No. 900



朝日のメコン川 -対岸はラオス-(タイ)
小野 耕一 No.1457



マボロ小学校(セブ・フィリピン)
大石橋 洋行 No. 359



パイナップル畑とマウントマトウトウン
標高2,200m(フィリピン)
小野 耕一 No.1457



南の国のクリスマス(フィリピン)
小野 耕一 No.1457



沈まぬ太陽(シベリア上空の機内から)
藤巻 雄二 No. 345

「九州支部便り」より



歌詞カードを手に、青い山脈を3回も含めました。



グラバー園



「試行錯誤だったハワイロングステイ」(高田勝弘)より



特集：海外必携グッズ

これが私の必携グッズ！

会報部会 No.1017 光城 保之

最近は何処に行っても日本製品が売られ日用品も例外ではありません。私たちがロングステイ先に出掛けても現地には日用品が沢山売られており、手ぶらに近い状態で行くことができます。しかし、会員の皆さんは航空会社の重量制限を気にしつつ重いスーツケースを持って出掛けています。

「何を詰め込んでいるのだろう？」と興味に感じて調べることにしました。

まず訪問者の多いチェンマイの山口洋二様から情報をいただきました。

『会員ナンバー54番の山口です。今回いつもロングステイするときに、必ず持参するものは何ですかと尋ねられました。私たち夫婦はチェンマイでロングステイを始めて8年半が経ちました。

最初はいろいろな物が揃わず、帰国する度にスーツケースをいっぱいにして持って行きました。

食料品をはじめ日用品、衣類等ほとんどの物が対象でした。2,3年前くらいからチェンマイでは海外で作られた日本企業の商品が多く出回るようになりました。

キューピーのマヨネーズ、酢、日清のカップ麺、お醤油、ソース、料理酒、みりん等かなりの物が安く購入できます。少ししょっぱいですが梅干、生のらっきょうもあります。

更に、ダイソーがありユニクロも開店する話があるとか・・・ほとんど揃います。

それでも必ず持っていく物が下記の物です。

○日用品

・トイレクイックル

トイレの掃除にとっても役に立っています。100円ショップのものは薄くて小さいので大判のしっかりしたものです。

・化粧品

肌に合わなかったり、香料が強すぎたりする

ので日本で買っています。

・常備薬

目薬、オロナイン、湿布薬などです。

・携帯用蚊取り線香

タイでは外食するときに屋外での場合もあり、エアコンが無く戸が開けっ放しということが多くあります。

・台所用ラップ

タイで売っているのは非常に使いにくい。フィルムが薄くてくっつきやすい。おまけにカッターの切れも悪くいらいらします。

○食料

・豆板醤

チェンマイでは豆腐、えび等が買えるので、麻婆豆腐やエビチリに使います。

・カレーのルー

家庭で手軽に作るのに必要。チェンマイで売っているが輸入品のため3倍の値段がする。それに日本だと種類も豊富で選べます。

・和風だしの素

自宅で煮物をするときに必要。

・昆布茶

お茶として飲んだり、吸い物やだしの素として使える。

・日本茶

・海苔

お寿司をしたりするときに必要。

・片栗粉

とうもろこしのコーンスターチはあるが、芋のでんぷん粉のほうが固まりやすい。

・味噌

タイで作られた味噌は少し塩分が多い。大根などの野菜の味噌漬けなどにはいいが、味噌汁用には日本から持って行く。

以上が、私が持っていく物です。

人によってはふりかけ、海苔の佃煮なども重宝と思います。

私は包丁も日本から持参します。タイで売っ

ているのは直ぐに切れなくなります。

ロングステイとシーズンステイでは当然持っていくものは違うと思います。チェンマイにこれとときの少しでも参考になればと思います。』

山口様から丁寧な回答をいただきました。非常に参考になるものが多かったと思います。

3月10日(日)は関東甲信越支部と東海支部でもサロン会が開かれました。その会場でアンケートをお願いし50人の方から回答をいただきました。

一番多かったのは薬に関するものでした。

常備薬は当然として、オキシフルなどの消毒薬、バンドエイド、正露丸、胃腸薬、ムヒなどの虫刺され薬、湿布剤、目薬などでした。

海外では下痢になることがよくありますが、下痢止めにはロペミンという成分が入った薬がよく効きます。しかし、下痢を無理に止めることは悪いものを体内に残すことになるので、我慢しないで医者の指示に従うのが賢明です。

梅干も強い支持がありますね。「身体に不調をきたした時の効果は大きかった」(小松様)。和歌山産の梅干にこだわる方(長谷川様)もいました。

インスタントの味噌汁・お茶漬・ふりかけも定番のようです。(塩川様、木村様、野田様など)

「粉末のそばつゆ・すし酢・だしは軽くてかさばらない。重量オーバー対策として有効」(川原様)。

洗濯用の小型物干し、洗濯ばさみ、ロープ、ワイヤーのハンガーも多くありました。「吸盤フックと小型物干しが活躍、100円ショップで様々なタイプが売っている」(川原様)。「ゴムの洗濯ロープのゴムを2本よって1本にするとハンガーやタオル等を挟めて便利」(加藤様)。

ロングステイの日々に音楽を聴くことを楽しみとして取り入れて方も多く見られました。

ウォークマン、iPodなどとスピーカーも持参して好きな曲を楽しんでいる方もいます。(肥後様、川原様、塩川様、土井様、伊藤様)

携帯用ウォッシュレットを持参の方もおります。

TOTOで販売している製品などで、温水自動トイレになれてしまった身には重宝するよう

です。痔などの持病を抱えていれば必須ですね。

面白いグッズも紹介します。

キセルを必携グッズで挙げた方の持参の理由は「日本のタバコを大事に長持ちさせる為、1本のタバコを半分に切って2本にし、それが無駄なく全て灰になるまでキセルで吸う。」何と涙ぐましい努力?でしょう。(氏名不詳)

数独(ナンクロ)、パズルなどを持参の方もいます。「気分転換や時間つぶしに、公園のベンチやテラスで、現地の風景の中に浸かりながら自分を取り戻すのに活躍。100円ショップダイソーで1~12レベルまで揃っている。」(川原様)

フィットネス用のゴムチューブを持参の方は、「運動不足の解消、部屋でも手軽にできる。」(川原様)メリットを挙げています。

その他には、小型の秤を持参して荷物の重量チェックに役立てている方もおります。

冷え性なので電気毛布を持参の方や南国は冷やしすぎて寒い所もあるので腹巻持参の方もいますね。

トートバックは「スリの心配のある所に行く時、貴重品は身に付け、その他の持ち物(ペットボトル、傘、地図など取られてもいい物)を入れ持ち歩くのに便利。また、洗濯物入れ、トランクの仕分け用など多目的に使えて便利。」(加藤様)と書いていただきました。私もゴルフ場でシャワーを浴びた後の着替えや小旅行などにも重宝しています。勿論、洗濯屋に行く時も・・・

海外旅行の際にはパスポート、航空券、クレジットカードは厳重に管理しなければなりません。その為に貴重品入れなども持参しますが、パスポート、航空券のコピーも必携のグッズといえます。

パスポートを盗難・紛失した場合、パスポート番号等が分からないと困ります。海外ではパスポートを提示しなければならない場面が結構あります。コピーを持っていると安心です。

航空券もコピーを持っていると紛失等のトラブルの対応がスムーズに進みます。

クレジットカードはカード番号と連絡先をメモしておくといでしょう。

○グッズの主な一覧（アンケートの集計結果）

	グッズ	件数	コメント
薬	バンドエイド、湿布剤、消毒薬、マスク、胃腸薬、正露丸、頭痛、風邪、目薬、うがい薬、オロナイン、ムヒなど	11	日頃、使いなれているものを持参するのが良い。現地で売られている薬は合わなかったり、表示が分からないこともあるので、医者には掛かるほどで無い場合や医者に行けない時に重宝する。
食品	インスタント食品（味噌汁、お茶漬けなど）	7	「タマにはさっぱりと!!日本食を」「マルコメのドライ味噌を」「現地の食事に嫌になった時に」
	梅干	4	日持ちがするので長期滞在に便利。
	めんつゆ	1	煮物、そうめんのつゆ等に使う。
	ポン酢	3	タイスキや鍋物をタイで食べる時に必須。
	だしの素、粉末そばつゆ	2	煮物、うどん、そば等に使う。
	鰹節パック	2	軽い。醤油をかければ野菜、ご飯のおかずになる。
	乾物類（シイタケ・ワカメ・ヒジキ）	1	軽い。
	緑茶・ほうじ茶パック	4	暑いと水分が欲しくなるが、水ばかりだと飽きる。
	カップヌードル（どんべい）	1	特に日本製にこだわる。味がいい。
	レモン粉末、青汁粉末	2	ビタミン補給、健康維持。
台所用品	サランラップ	5	日本製はすぐれものです。ミニサイズを使っています。
	ポリ袋（ジッパー付含む）	2	保存（冷蔵庫）する時など、使いやすく安心です。
	包丁	3	日本から切れるものを持って行く。
	水切りザル	2	野菜を洗った後の水切りザルがあまり無い。蕎麦、うどんを作るときに必要です。
電子機器	ウォークマン、iPodスピーカー	6	専用スピーカーを持って行くと部屋でも聞ける。ホームシックにならないように！気分転換。
	電子辞書	3	英和・和英の他に漢字なども入っているので便利。
	電子翻訳機	1	英語が分からないので必ず持参する。
	変圧器、充電器	3	持っていく機器に応じて持参。
掃除洗濯	小型物干し、ワイヤーのハンガー、ロープ、洗濯ばさみ	7	ハワイでは外干し出来ないの吸盤フックと小型物干しが活躍。ワイヤーハンガーは洗濯屋の物が便利。
	ナイロンタオル	2	身体を洗う時に泡立ちが良くて使いやすい。
	掃除モップ	4	部屋の掃除にクイックルワイパー（花王）が便利です。折り畳み式もあるので持参し非常に重宝。
その他	爪切り	3	これは持って行かなかったので困った！
	耳かき	2	現地では手に入りにくく、何処で売ってるの？
	突っ張り棒	2	コンドの仕切りや日よけのカーテンに使用。
	万能ナイフ	1	あると便利です。
	濡れティッシュ	2	食堂、屋台等で便利です。

ロングステイ生活にあればチョット便利
ペナン支部 No.1346 池田 諭 峯子

ペナン島に移り住んで、早今年6月で3年となります。ペナンの南の会先輩達に教えて頂いた事を紹介したいと思います。

① パスポートの縮小コピー

ローカルの人達は、ひとりひとりIDカードを持っています。銀行・空港・ホテル・コンドのガードハウス・博物館等・すべての施設で、IDカードの提示が必要です。私達はIDカードの代わりにパスポートの提示を求められます。いつもオリジナルのパスポートを持っているわけにいきませんので、顔写真ページを名刺サイズに縮小コピー(カラーコピー)し、ラミネート加工したもので対応しています。

(作成方法)

- ・ 顔写真ページをカラーコピーします。紙のサイズ設定をA4にし、縮小をA3-B5で61%に設定します。顔写真の寸法は、縦11センチ 横8センチとなります。
- ・ それを100円ショップに売っている名刺・定期券サイズのラミネートフィルムでアイロン加工します。注意点は、アイロンの温度を弱にすることとあて布をすることです。
- ・ その次にクレジットカードと同じ大きさにカットします、そうすれば財布に入れてもバッチリです。



パスポート顔写真



MM2Hビザ



ラミネートフィルム

② PCで日本のテレビを見る方法

当初は、KeyHole TV、USBタイプのZiZiを購入しましたが、納得出来る画像には至りませんでした、次に以前より発売していたソニーのロケーションフリーを検討しましたが、会員に聞くと画像が良くないとの事でした。そこで、現時点で一番画像が良いと言われているSling Boxを購入して対応しています。

PCとTVをケーブルでつないで、TV画面で日本の番組を見ています。又iPadにも映る様にしています。



③ 世界共通のGARMIN(カーナビ)

ペナン島に移り住んだ時は、少し遠い所に行くと自分が何処にいるか分からなくなり、大変不自由でしたが、GARMINを購入してからはとても便利になりました。マレーシア・シンガポール・タイ等の地図が入っていますし日本語対応です。これさえあれば、車で何処でも行けます。有料で、海外の地図もダウンロードしてくれます。



④ シムフリーの携帯電話

マレーシアでは、プリペード式でシムカード

を購入し、使用しています。海外で、携帯電話を購入するとアルファベットのみの対応で、日本語対応になっていません。

日本語対応の携帯電話は、YAHOOオークションで、購入できます。740SCシムフリーで検索すればOKです。この携帯電話は、日本に帰国しても、ソフトバンクのプリペード(5000円 3000円)で使用出来ます。電話番号も1年間保持してくれます。

⑤ ロストバックの対応

飛行機に乗るときには、預けるスーツケースや荷物の写真を携帯電話やスマートホンで撮影しておくと便利です。到着した空港で、スーツケースが手元に届かない場合、空港従業員は、ホテル名と電話番号とバックの特徴を聞きま

す。英語が堪能であればバックの特徴を話せますが、そうでなければ、携帯電話の写真を見せれば、一発でOKです。でもロストバックにならないのが一番です。



花祭り(チェンマイ・タイ)



海外旅行のアレコレ

会報部会 No.1017 光城 保之

○安く海外へ行ける時期

旅行費用が安くなる時期は仕事を持っている一般の人が休暇を取る年末年始、ゴールデンウィーク、夏休みの直後です。月に当てはめると1～2月頃、5～6月頃、10～11月頃となります。3月と9月は決算期で格安航空券が出回ることがあります。

特に1～2月頃は日本では厳しい寒さで旅行需要も落ち込む時期です。旅行会社、航空会社はキャンペーンを張って旅行客の集客に余念がありません。HISは新年に初売りセールを実施し、JTBなど他の旅行会社も同様に行っています。

1～2月のステイ先としては東南アジアの多くが乾季で雨が少なく真夏日は続いて快適であることから人気があります。なんと言っても真冬の時期に半袖・短パンで過ごせるのは、それだけで幸せ気分になり健康的にもGood!です。

○行った先で何をしたいのか？

海外でステイする際に、どこへ行きたいかを決めなければなりません。ステイ先を決める基準となるのは何か・・・。

それは何をしたいのかという目的です。目的が明確であればステイ先も絞られてきます。

例えば、「ゴルフをしたい」「健康に障害があるので暖かいところで暮らしたい」「寒い日本から暖かい国に避寒に!」「ダイビング等のマリンスポーツを楽しみたい」「遺跡等の観光をしたい」などなど沢山あります。折角行っても後悔の残るようなステイは避けたいものです。

その為には、サロン会などを通じて自分のステイしたい先の情報を入手することが大事になります。親切で世話好きの会員が沢山貴方からの相談を待っています。

○航空券探しの予約サイト

航空券の予約はインターネットで行うのが今日の常識と言っても言い過ぎにはならないくらいにインターネットが利用されています。

インターネット利用には、自分の都合の良い日にち・時間にゆっくりと時間を掛けて旅の計画を練れることと、料金が安くあがること、というような時間と費用の両方のメリットがあります。

旅行会社の店舗で相談し航空券などの購入をすることも良いでしょう。しかし、海外ロングステイの達人を目指す貴方にはインターネットが良いと思います。

航空券の購入はインターネットでは手数料的なものはほとんど掛かりませんが、旅行会社を通せば、当然購入手数料が上乗せされます。

インターネットでの航空券購入には航空会社の運営するサイトと旅行会社の運営するサイトに大別されます。既に利用する航空会社が決まっている場合は、その航空会社のサイトで検索すれば良いでしょう。

しかし、複数の便を比較検討し安くて利便性の良い路線便を探したい人は旅行会社の運営するサイトをお勧めします。

そうは言ってもインターネットを操作する時間は決して掛からないので両方をチェックするのが一般的な利用方法と思われます。

JTB、HISなどの業界大手もインターネット予約に力を入れており、さまざまなサイトがあります。

*航空券予約サイト

サイト	URL	コメント
エクスペディア	http://www.expedia.co.jp/	ホテル・航空券・ツアーなど世界最大の旅行予約サイト。海外ホテル全て最低価格保証や航空券手配手数料無料等積極的な営業を展開している。
トルノス	http://www.tornos.jp/	JTBグループの予約サイトで安心感がある。乗継の時間等も詳しく表示され、使い勝手も良い。
スカイゲート	http://www.skygate.co.jp/	DeNAのグループ。PEXと格安航空券をリアルタイムに表示し、その場で空席情報も確認でき、購入もできる。
フリーバード	http://www.free-bird.co.jp/	老舗の予約サイト。検索結果も一覧表で表示される等シンプルで見やすい。

インターネットを利用するには、自分で選択したサイトを開き、日程・行き先を選んでから検索し希望する条件に合ったものが見つかったら、名前・電話番号・自分のアドレスなどを入力し予約します。購入にあたり決済はクレジットカードを利用しますので、クレジットカード番号やパスワードなどを入力して予約が完了します。

購入したEチケットは入力した自分のアドレスにPDF等で送られてきます。購入の際に利用したクレジットカードはPDF等で送られてきたEチケットを航空会社のカウンターで搭乗手続きをする際に提示を求められることがありますので忘れずに持参する必要があります。

それでは、どのサイトがお勧めかは利用者の好みなどもあるので一概には言えません。また、サイトによって強い分野やキャンペーンなどでベストチョイスは変わってきます。いくつかのサイトを検索し、それぞれ利用する人の好みや目的に合わせて選べば良いと思います。

航空券予約サイトは縦割り型検索サイトで数多くあるサイトを一つ一つチェックするのは大変な作業になります。そこでもっと効率的に検索したいとの要望をかなえたものに複数のサイトを一括して検索できる横断型検索サイトと言われるものがあります。

代表的なサイトに「スカイスキナー(<http://www.skyscanner.jp/>)」があります。「2012年アジア太平洋オンライン・トラベル・イノベーション」というコンテストで「最優秀航空運賃比較メタサーチ」サイト賞を受賞し、インディペンデント(米国の雑誌)・ガーディアン(イギリスの雑誌)でも受賞するなど高い評価を受けています。

スカイスキナーは世界の航空会社の何百万回のフライトを一括して検索できます。一部のLCCなどを除いた主要航空会社の航空券はほぼカバーしているそうです。

日本語に対応していない外国の予約サイトの検索結果も日本円に換算されて表示され、非常に分かりやすいサイトとされています。

航空運賃は預け入れ荷物の最大重量や機内食も含めた運賃・税金・空港使用料などを総額で考えることが必要ですが、きちんと表示されます。

希望する航空券が見つかった場合はスカイスキナー自体に予約手続きを行う機能がないので、画面に表示されたサイトにアクセスして移動すると、予約画面が表示される仕組みになっています。従って、スカイスキナーで表示されたものをいちいち表示されたサイトへ検索し直す作業は行わなくても希望の航空券のサイトに直接に接続されますので、使い勝手に優れているといえます。

入力画面もすっきりとしたデザインで分かりやすく、片道でも入力できるので周遊する旅の計画作りにも向いています。

前後の日程の一覧も表示されるので、日にちをずらすことで安い運賃を選ぶこともできるようになっていますので、是非ともお試しください。

○格安航空券とPEX運賃

格安航空券はよく耳にしますがどのような航空券なのでしょう。これはパッケージツアー(団

体旅行)向けの値引きされた航空券を旅行会社が個人にバラ売りしたものです。旅行会社はパッケージツアー向けに一定数の航空券を見込みで買い入れます。余った航空券はバラ売りする等して処分する。その処分された航空券が格安航空券として一般に流通することになります。

格安航空券は運賃種別「IT運賃」ともいわれ払戻し不可などの制限も多くあり、航空会社のサイトで売られることはありません。

格安航空券のキャンセル料は一般的に出発61日前まではキャンセル料無しで、それ以降、出発日の何日前かで20%→50%→80%と上がっていきます。ツアーに参加すると旅行会社から送られてくる資料にキャンセルの場合の料金の記載がありますが、それが前述のキャンセル料のことなのです。

2008年に規制撤廃があり運賃の自由化が進みました。それまでは航空運賃には下限が定められており、航空会社が安くしたくても安くできなかったものが自由に設定できるようになったのです。

現在の航空券の主流となっているのは航空会社が正規に設定した割引運賃で購入できるPEX (Special excursion fare:特別回遊運賃)と呼ばれる航空券です。2008年の日本発のPEX料金の下限が撤廃されて大幅な値引きが可能になったのです。PEXは利用条件に様々な制約を設ける代わりに割安な料金で販売する航空券のことです。安いといっても旅行会社が販売する格安航空券とは違い航空会社が自社のウェブサイトで販売する正規割引航空券です。

* PEX運賃の特徴

- ・ 格安航空券よりも制限は少ない。
- ・ キャンセル料は購入・発券手続きをすると時期に関わらず均一で発生する。
- ・ 旅行会社でも同じ料金で購入できるが予約発券手数料が掛かる。
- ・ 格安航空券よりもマイルの積算率が高いなどの優位性があり、子供料金の設定もある。
- ・ 事前にサイト上から座席を指定できる航空会社が多い。

航空運賃はいくつかの種類に分けられます。

* 航空券の運賃種別

種類	特徴など
ノーマル運賃	普通運賃
IT運賃	格安航空券やパッケージツアー用の運賃
PEX(IATAPEX)	各航空会社に関わらず一律に決められた割引運賃
ゾーンPEX	各航空会社が独自に設定した割引運賃
APEX(アベックス)	ゾーンPEXの中でも購入期限等の条件を付けて価格を下げたもの。 JALは「ダイナミックセイバー3・5・7」ANAは「エコ割3・5・7」

航空券の購入は旅行会社のサイトもありますが、航空会社のサイトで購入するのが基本です。外資系の航空会社であっても、日本語で自社予約サイトに対応している会社が多くあります。しかし、日本語に対応していなかったり知名度が低い航空会社などを利用する場合は旅行会社のサイトを使うのもよいでしょう。

○航空券購入の際にサーチャージ込みを確認！

激安航空券と思ったら、燃料チャージが航空券よりも高かった！このようなケースは昨今珍しくありません。原油相場の高騰により暫定措置として始まったが下がる見込みはたちません。

欧米等の長距離路線では、燃料チャージのほうが高いという逆転現象もみられます。

従って、航空券を購入する際は、運賃の安さだけでなく、燃料チャージ込みで比較が必要です。

燃料チャージは発券日時点の金額が加算されるので、いつ発券するかがポイントになります。燃料チャージは2ヶ月ごとに原油相場の値動きに合わせて調整されます。

来月から値上げとなれば月末までに発券を済ませ、来月から値下げとなれば翌月に購入します。燃

料チャージの情報は各航空会社のホームページに出ています。

一般的に燃料チャージが安いエアラインは、ジェットスター、チャイナエアライン、シンガポール航空などです。

○手間ひまを掛ける！

私たちは自由になる時間をたっぷりと持っています。あれこれと想像を巡らし旅の計画をたてることは楽しい一時でもあります。書物やネットを通して様々な情報を探して組み立てていくのも心が弾みます。

ネット利用のコツは手間を惜しまないことも大事だと思います。一つのサイトが常にベストとは限りません。いくつかのサイトを開いて比較したりしながら見ていくと新たな発見もあります。きつと満足の良く結果が得られると思います。

手間ひまを惜しまず手間を掛けてみましょう！

○国際線手荷物宅配サービス

クレジットカードの特典の一つに海外旅行の際のスーツケース等の手荷物配送が無料だったり、安くなる等の優待サービスがあります。

手荷物の宅配料金は往復で3,500円程度は掛かりますので優待サービスを受けるメリットは大きいと思います。このサービスも下記のような条件をクリアしなければ利用することはできません。

*取り扱い空港

成田空港、羽田空港(国際線ターミナル)、中部国際空港、関西国際空港

2013.4.1現在

国際ブランド	MasterCard		VISA		AMEX(自社カード)注1	
カード種類	ゴールドチタン	ワールドプラチナ	ゴールドビジネス	プラチナ Infinite	アメリカン・エクスプレス	ゴールド (27300円)
出発時発送 帰国時発送	帰国時のみ適用	出発時・帰国時とも適用	帰国時のみ適用	出発時・帰国時とも適用	出発時・帰国時とも適用	同左
条 件	搭乗半券+海外での利用控5枚	ワールドは条件無 プラチナは同左	海外での利用控1枚	同左	なし	なし
個 数	1 個	2 個	2 個	プラチナ3個 Infiniteは4個	1 個	1 個
料 金	500円	無料	1 個に付 500円	無料	無料	無料
取扱い業者	JAL ABC宅配カウンター					

注1

- ・AMEXの提携カードでゴールドは帰国時に1個無料。

ANAアメリカン・エクスプレス・カード(年会費：7,350円)、ANAアメリカン・エクスプレス・ゴールド・カード(年会費：32,550円)、楽天プレミアムカード(年会費：10,500円)セゾン・ゴールド・アメリカン・エクスプレス・カード(年会費：10,500円)は帰国時に1個無料。

- ・セゾン・プラチナ・ビジネス・アメリカン・エクスプレス・カード(年会費：21,000円)

MUFGカード・プラチナ・アメリカン・エクスプレス・カード(年会費：21,000円)

アメリカン・エクスプレス・カード(年会費：12,600円)は往復1個無料。

脳梗塞にご用心！

会報部会 No.1017 光城 保之

定年後の人生を楽しみたいと思って何をその後の人生の糧にするかは人によって違います。自分の人生であり他人がとやかく言うべきありません。

しかし、人生の後半生を楽しむには経済的な裏づけ(K)と家庭内外における環境(K)、そして健康(K)がキーワードになるのは周知のことです。私はこれを3Kとしています。

日頃から健康に留意しながら健康診断を受け、少しでも具合が悪いと病院のお世話になることは小事のうちに治療を受けて大事にならないようにする用心です。

最近、脳梗塞になった先輩・友人が出てくるに及んで、万一の場合にはロングステイは当然にして好きなゴルフも旅行も温泉も行けないどころか日常生活もままならないことになってしまふ事態が心配となってきました。脳卒中患者の約4分の3を占める脳梗塞！

3月15日の新聞に「緑茶やコーヒーをよく飲む人は、飲まない人に比べて脳卒中になるリスクが2割程度低かったとの研究結果を、国立がん研究センター(東京)と国立循環器病研修センター(大阪)のチームが15日発表しました。

緑茶の血管保護効果やコーヒーの血糖値改善効果が影響している可能性がある。」と掲載されました。テレビでも取り上げておりましたのでご記憶の会員も多いと思います。

「緑茶を飲まない人のグループに比べ、毎日1杯以上飲むグループは脳出血のリスクが22～35%低かった。脳卒中全体では毎日2～3杯以上飲む人は14～20%低かった。

コーヒーは飲まないグループに比べ、週1～2回以上飲むグループは脳梗塞のリスクが13～22%低かった。」と掲載されております。

脳梗塞のリスクは生活習慣病による動脈硬化、高血圧、加齢、喫煙、脂質異常症、糖尿病などの場合に高いそうです。これらは私たち高齢者のみんなが持っているリスクです。

日常生活に支障なく過ごしていても、何らかの原因でできた血の塊(血栓)が、重い荷物を持ったり排便時にいきんだりした際に卵円孔を通過して右心房から左心房に移ることがあり、その結果、血栓が動脈内を流れ脳に詰まってしまうことで発症してしまう。

例えば、海外旅行で航空機の中で狭い場所に同じ姿勢で長時間続けた場合に起きる「エコノミー症候群」により足の静脈にできた血栓が心臓の穴を通り抜け、脳に達する時などが危ないそうです。

前兆として代表的なものに「FAST」があります。Fは顔の麻痺、Aは腕の麻痺、Sは言葉の障害、Tは発症時刻を指します。顔の片側が下がる、片腕に力が入らない、ろれつが回らない、眼が二重に見えるなどです。(F：フェイス、A：アーム、S：スピーチ、T：タイム)

治療は血栓を溶かす薬を投与したり、カテーテルを血管内に入れて血栓を取り除いたりする治療法です。しかし、これらが有効なのは発症後4時間半以内などの時間的な制約が存在します。

脳梗塞は年間約100万人が発症し、このうち約7万人が亡くなっています。現在、脳梗塞患者数は約140万人だそうです、その中の一人にならないように気をつけたいものです。

脳血管疾患(脳卒中)は癌、心臓病と並んで三大成人病の一つと言われ、死亡原因の54.5%を三大成人病が占めています。

厚生労働省の「平成24年人口動態統計の年間推計」は次のようになっています。

死亡者数 124万5千人(出生数は103万3千人)

○死因別死亡数

第1位は悪性新生物	36万1千人
第2位は心疾患	19万6千人
第3位は肺炎	12万3千人
第4位は脳血管疾患	12万1千人

通常の検診では脳をチェックすることはしません。検査を受けたい時は、別途、希望すれば脳ドックの検査を受けることができます。

それでは脳ドックはいかなるものなのでしょう。

脳ドックによる検診にはCTによる検診とMRI(MRA)による検診があります。

CT(コンピューター断層撮影装置)で行う検診はMRI(磁気共鳴画像装置)を使って行う検診に比べて安い費用で検診ができます。

CTとMRIの装置の特徴をみていきます。

CTは大きなドーナツ型の穴をベットに横たわって通過することで身体を輪切りにコンピューターが画像処理する検査装置です。

MRIは穴をくぐるというよりトンネルにベットが入って行き、その間に身体を輪切り状態をコンピューターが画像処理する検査装置です。

CTとMRIの検査は何が違うのかというと画像処理の方法が違います。

CTは組織のX線吸収収差によって病変を検出し、MRIは磁気で細胞の水素原子核を共鳴させることによって病変を検出します。

CTは放射線を使いますので検査を受けると放射線被爆しますが、撮影時間が比較的短く、肺や出血性疾患の検査に優れています。

MRIは磁気で細胞の水素原子核を共鳴させるので、正常な細胞は水分子の運動が活発ですが、腫瘍、梗塞、炎症などのある細胞は運動が小さくなるので、それを画像化することで異常を見つけることができます。MRIは放射線被爆が無く、断面図が縦切りなど色々な角度の断面図が得られるので、脳や腫瘍の描写能力が高いという特徴を持っています。

以上のことから、MRIによる検診のほうが脳を調べるにはベストチョイスのようです。

パソコンで「脳ドック」「安い」を入力して検索し、幾つかのページを開いてみると「夜間40%引、33,600円→20,160円」「午後限定30%引39,800円→20,160円」などがありました。

このように患者の少ない空き時間を利用して料金を抑えたプランを提示する病院が増えてお

ります。

また、料金の違いを見ていくと脳ドックの検診内容によって差があることも分かりました。

検診の内容によって当然、料金に差が出てきます。医師のアドバイスと自分が必要と考えている内容とにより適切なドック利用が重要です。

MRIによるドック検診でもMRIの性能も重要で1.5テスラ以上の解析性能を持ったMRIが良いようです。

病院が持っているMRIが何テスラかは私たちにとって分かりにくい情報ですが、記載があるページもあります。しかし、ホームページなどを参照し総合的にみて信頼が置けそうな病院を探して受けることです。

ご承知のとおり、病気でない検査は健康保険では適用外となって使えません。検査費用は全て自己負担となります。

ネットで探した最安値はIクリニックの18,900円でした。一般的には40,000～60,000円が相場で、デラックスというレベルは更に高額な料金となっております。

脳ドックは車の車検のように定期的に受けると良いそうですが、年数は3～5年程度から医師と相談して決めれば良いのと思います。

最後に、脳ドックを探すポイントは次の三つです。

- ①MRI装置が高精度かどうか
- ②2名以上の専門医がいるか
- ③脳治療を行える施設があるか、または専門医を紹介してもらえるか

◎臨床内科医師の専門医である磯崎様より御所感をいただきました。



脳梗塞の対応と生活

関東甲信越支部 No.586 磯崎 興志

脳の検査は危険が予想される場合には必須ですが、一般的には緊急の検査は不要でむしろ危険度に応じて高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満などの、いわゆる動脈硬化症(原因①加齢②男に多い③ストレス④A型人間<神経質:血液型ではない>⑤高血圧症⑥糖尿病⑦高脂血症⑧肥満⑨多血症(血液が濃い)⑩脳動脈瘤などの病歴が長いなど。)の脳異変を示唆する症状(頭痛:片頭痛などを除外)、めまい、運動障害がある場合に検査を積極的にするべきでしょう。

むしろ、すぐに実践すべきことは服用薬剤の理解(医療相談で一番多いのは服薬内容で重複服用が目立ちます:安定剤系など)で自分の危険度を考慮した知識の実践をこなすことです。

一般的には一日に6~8000歩の散歩、長寿遺伝子を鍛えるような食事制限(最近DNAの解析が進み長寿遺伝子が発見され、個人にフィードバック利用できるようになりました。)目標を作り実践、精神的に朗らかに過ごす(鬱傾向にならない)ことが大事です。

○ 参考書例

- ・坪田一男著 「長寿遺伝子を鍛える」新潮社
- ・浜田宏一著 「アメリカは日本経済の復活を知っている」講談社
- ・シルバー川柳 みやぎシルバーネット

高齢者(60歳以上)といっても危険度が年齢で異なります。ロングステイすることを前提では早期高齢者(55~70才)高期高齢者(70歳以上)の2段階に分けて考慮する必要があります。

55~70歳での危険は癌です。まず消化器系で胃、肺、大腸、胆道膵臓系、男性は前立腺、女性は乳、循環器疾患(心筋梗塞、肺炎)の順番になります。

70歳以上では肺炎の頻度が高くなり、がん発生率は高くなりますが、がんを直接の死亡原因とする死亡は低くなります。理由としては治療が進化し、がんの発育が加齢で遅くなること

があげられます。

では、実際に個人としてロングステイ者の準備必須項目はなんでしょうか。

①家族内パスポート

家族の同意、ステイ期間が長くなると考え方が変化してきます。その時、毎年再起動する必要があります(自己頑固老人の自覚)。

②情報を自分でこなせる能力

パソコン(インターネットでの飛行機の予約、変更、スカイプ)、ステイ地情報、安全、気候、経済性、食事、医療事情、何をするか(ゴルフなどの運動か観光など)。

③地域社会との会話(友人一現地の人)言語の問題

④ ロングステイ終了帰国時の対応

介護施設の実態、遺言状作成、成年後見人制度などの理解

2013年1月末現在で日本円は15%為替が下降、最近の会員ではやや安全面、為替の交換率低下が危惧され、今後2年以内に実収入の25%減収が予想できます。

税金増加、インフレ、年金カット、保険料率アップなどで長期海外ロングステイ者は70代後半で帰国が多くなります。

日本での拠点を処分しての海外ロングステイ者は帰国時の問題が多くなります。現在、関東圏での介護施設は買い取り移住権が多く部屋が狭い欠点があります。できれば転居できる賃貸物件ほうが望ましいでしょう。

人生終末期に際して、要介護状態の場合は人生総決算になり、結局は近隣社会の世話になります。良質の介護とは金銭ではなく優しい人間生身の手当てです。大規模老健施設は、丁度格安航空機を利用するようなもので「人間でなく貨物運送の感覚でしょうか」小規模なグループホームがベターです。

ステイ先などでの会員同士の喧嘩など社会性

欠如者は帰国後も寂しい孤独老人になるでしょう。また海外(マレーシア、フィリピン、タイなど)での介護の実態は金銭などの処理が自己管理できるまでの期間が限度と考えています。

後半はやや余分なくつぶやき>になりました。老化防止を兼ねた現在進行形の経済問題をゲーム感覚で注視すれば、昨年の内に外貨購入

を実施でき1～2か月分のステイ費用は捻出できたはずです。

最後に川柳2句
「わが頑固妻 電子レンジで 解凍しよう」
「死ぬまでに 何回食えるか このうなぎ」

南の会ゴルフ in Chiang Mai

会報部会 No.1017 光城 保之

チェンマイのゴルフは日本でプレーするのと違って天気の手配をすることがないのも良いですね。それでも今年は1月から3月初旬までに6日も雨が降り、お陰で盆地に淀んでいた空気がクリーニングされ、プレーしながら雨上がりのしっとりした柔らかな空気を吸うことが出来ました。

今年も賑やかにチェンマイに大集合した南の会のゴルフ大好きの老々男女がランナーゴルフ場で開催された「南の会第4回ゴルフコンペ」に参加しました。

10組50人のプレー枠に希望者が多くてエントリーできない人もあったようです。日本各地の会員がチェンマイで顔を合わせ、直ぐに永年の知己の如くに一緒に楽しくプレーできるって素晴らしいことですね。

優勝は末次さんで並み居る男性を凌駕しての

○ 総合成績

順位	氏 名	アウト	イン	グロス	ハンデ	ネット
優勝	末次 澄子(九州支部)	43	44	87	16.8	70.2
2位	花岡 栄(関東甲信越支部)	40	40	80	9.6	70.4
3位	菅田 規久(九州支部)	43	48	91	19.2	71.8



支 部 便 り

関東甲信越支部便り

支部長 No.750 小松 勝正

会報春季号に関東甲信越支部の近況をお知らせいたします。

関東甲信越支部はサロン会を中心とした活動が昨年からの春までの支部活動となりました。会員の方々がサロン会に参加して良かったと思っていただける様なサロン会にする事が、支部役員の共通した思いです。その事を基本に企画し開催して行きたいと考えて居ります。

サロン会の基本的な考え方は次のとおりです。

●海外ロングステイへの情報をいかに提供できるか

南の会の基本にある「南の国へのロングステイ情報の交換の場」にこだわり、サロン会を開催しています。

1. 前半1時間30分は「情報提供の場」として、会員様および友好団体の方より講演して頂いています。
2. 後半1時間30分は「情報交換の場」として、参加会員様をいくつかのグループに分かれて頂き、自己紹介から始まり体験、経験、情報等々を語り合う懇談会を実施しています。

以上の運営により、最近の実施及び予定の主な講演は次の内容になっております。

- ・25年1月：講演者 肥後憲尚氏 (No.1118)
「ヨーロッパ、グループ旅」について
- ・25年3月：講演者 高田勝弘氏 (No.712)
「久しぶりのチェンマイを訪ねて」及び「ハワイのロングステイ事情」について
- ・25年4月：講演者 光城保之氏 (No.1017)
「クレジットカードの活用」について
- ・25年5月：講演者 ロングステイ財団
「人気の東南アジア、ロングステイ」について

●自主的な勉強会、同好会への推進

現在、自主的な勉強会、同好会としては次のような活動を行っています。

1. 「有志によるパソコン勉強会」月1回開催
世話役……菊地範夫氏 (No.240)

2. 「東京パソコン同好会」月1回開催
世話役……大野悦子氏 (No.424)

3. 「テニス同好会」

会 長……三上英治氏 (No.1075)

その他にゴルフ等の要望がありますが未活動です。

「この指とまれ」方式の旅行等も不定期ですが実施されております。

九州支部便り

支部長 No.581 朝永 清寿

○定期情報交換会 in 北九州

平成24年11月18日銀杏の紅葉が夕日に輝く、里の秋真っ盛りの北九州で、九州支部の定期情報交換会を開催しました。

今回は北九州在住の会員番号3番、初代理事長・池田徳三郎さんが、北九州開催を決めた時点から情報交換会の場で新規会員を獲得すべく、いろいろと積極的に動いてくださいました。

同じく北九州在住の会員番号758番、白井征勝さんにも、車を出して一緒に新聞社廻りに協力頂きました。

当日は、今まで発行された会報を並べたり新聞掲載の切り抜きを壁に貼ったりして当会をアピールして新規加入の勧奨を図りました。

結果的に新聞掲載の効果でゲスト参加が32名、会員の参加14名を大きく上回りました。

内容は次のとおり。

●支部長挨拶 581朝永支部長

新会員さんの入会の前と後の変化と、九州支部の活動状況について紹介。

●南の会について 3 池田徳三郎さん

NPO法人「南国暮らしの会」が誕生した背景、会の目的、活動等、資料を配布して説明。

●体験発表

①台中にステイして 758白井征勝さん

②ミャンマーと周辺諸国への旅

1090 岡本吉晴さん

③ロングステイ見地から見るゴールドコースト

581 朝永清寿さん

④チェンマイでの過ごし方

1421 蓑毛邦昭さん

●過去のサロン会の写真をパワーポイントにまとめ、支部活動の実態紹介

●質疑応答

情報交換会終了後は小倉に移動し、小倉駅構内「アミュプラザ・ロウジ」でさらに懇親を深めました。ゲスト5人も参加、19人で引き続き盛り上がりました。



○夜景の街・長崎忘年会

12月2日(日)～3日(月)にかけて、今年は長崎で忘年会を開催しました。

やっぱり長崎はこの日も小雨日より、しっと

りと情緒豊かに私たちを迎えてくれました。

昨年は周防大島という、九州支部エリアの東の果て山口県で、今年は西の果て長崎県で。各地から集合するだけでも時間的に大変なのですが、今回も12名の方に参加いただきました。折角長崎まで行くので、長崎出身の支部長が「長崎さるく」を案内したいということで、希望者には早く集合してもらい、過酷な(?)さるく体験をしてもらいました。

携帯機能で計測された「さるく」結果は、総歩行距離：10km、歩数：18,000歩、時間：4時間でした。さらに廣瀬さん、池田さん以外の7人は、ホテルからの急階段と坂を15分で駅まで駆け下りましたので、その分がプラスされます。夜の宴会は穴見さんが準備してくれた100円玉ゲームでまず盛り上がり、部屋では二チームに分かれゲーム合戦。罰ゲーム、みんなで合唱と大騒ぎしてしまいました。畳敷きのお風呂からの眺めも世界三大夜景素晴らしいものでした。





オランダ坂



歌詞カードを手に、青い山脈を3回も合唱しました。

○新年サロン会

平成25年の幕開け早々、1月6日(日)に今年初の定例会・新年情報交換会を開催しました。

●支部長年頭挨拶

支部の現状と会員の動向、活動状況についての説明と今後も活発な情報交換をしながら絆を深めて行きたいとの挨拶がありました。

●出席者自己紹介

参加者 総数35名と家族会員9名ゲスト6名(北九州5名、関東支部1名)

●体験発表

- (1) 3ヶ月間ニュージーランドにステイして
1245 梶原 大助さん
- (2) オーストラリアとニュージーランド視察旅行
1479 光井不由人さん
- (3) シニア世代のセブ暮らし
1124 田上 篤さん

●その他連絡事項

情報交換会終了後は場所を移動して「ぶあいそ大名店」で新年懇親会を開催しました。27名の参加。初めての会場でしたが、全員がまとまった席という感じで、良かったです。ここでも全員に一言ずつ、感想などを述べても

らって、ゲストの方も含めてより親しく、盛り上がりました。4月から入会しますという力強い宣言もあり、これからが楽しみです。



チェンマイ支部便り

支部長 No.909 鈴木 通弘

会員番号No.909 鈴木通弘です。この度縁あってチェンマイ支部長に選出されました。どうかよろしくお願いします。

チェンマイ支部の特徴は

- ① 1～3ヶ月のビジターが多い
- ② 11月～2月の避寒シーズンに集中する
- ③ リピーターが多い
- ④ ゴルフ愛好者が多い

といえます。

これをうけて支部の主要活動は、

- ① サロン会の開催(毎月1回)
- ② ゴルフの定期開催(ハイシーズンは毎週2～3回のお膳立て、年2回コンペ)
- ③ 広報(内外に対し、随時、情報発信)を継続し、実施してまいりました。

近年、当地への来訪者は増加の一途をたどり、サロン会には月によっては100人近い参加者が

あり、毎週のゴルフは毎回20人を超す盛況となっています。

このような状況に対応する為、支部組織を拡充し支部長・3副支部長・相談役からなる体制をとることにしました。

詳しい役割及びサロン会(新会場設定)、ゴルフ部の月間・年間スケジュール等はチェンマイ支部広報部より、随時「南国暮らしの会 チェンマイ支部便り」でお知らせします。

当支部は四国地方を中心に日本各地で見られるお寺参りのお遍路さんに対するご接待「おもてなしの心」を持って、ビジターの皆様をお迎えたいと思っています。

今年もどうぞチェンマイへお越しくださいますようお願いしております。

マニラ支部便り

支部長代行 No.1269 岩崎 宏

フィリピンのSRRVビサ(退職者ビサ)の取得に関して報告させていただきます。今年に入って、退職者ビサを申請する方が、非常に増えてきたように思います。

ビサ申請に際して、一番面倒だった日本の警察の無犯罪証明書の取得後の認証手続きがフィリピン側の努力により、大きく改正になりましたのでお知らせ致します。

無犯罪証明書の取得に関しては今まで通り、ご本人が申請し取りにいく、郵送で返送してもらうか、委任状で代理人に受領してもらうという所は同じです。

この後、日本国内に2カ所しかない日本国外務省において認証手続きをしなければなりませんでした。更にフィリピン大使館又は、領事館においての認証も必要でした。

北海道、東北地方、九州、四国にお住まいの方は、わざわざ、東京か大阪まで出向かなければならないという不便さでした。

交通費、宿泊費、そして認証の費用を考えると半端じゃない大仕事でした。ところが、今年、2013年に入ってから、在比日本国大使館が、委任状を添付して、無犯罪証明書を提出す

れば、認証してくれることになりました。更に、フィリピン外務省での認証も代理申請が出来ることになりました。これは大変な朗報かと思えます。これから、フィリピンの退職者ビサを申請しようと思っていられる方へのお知らせでした。

ダバオ支部便り

支部長 No.1261 藤本 晴久

1月に久しぶりに日本に約1ヵ月ほど帰国しました。

大阪とはいえ“熱帯なれ”した私の体には寒さ厳しく外出の度に靴下をはきコートを着る。

そんな当たり前の事さえ煩わしく感じる様になってしまった自分自身に呆れるやら短パン、Tシャツで年中暮らせるダバオのよさを改めて痛感しております。

日本よりダバオに到着して間もなく悲しい報告を受けました。

南国メールでご存知と思いますが1月より約2ヵ月のご予定で滞在中の会員番号1488の多田正樹様が2月7日御亡くなられました。

直前までダイビングライセンス取得を始め、ゴルフ等活発にダバオでのロングステイを満喫されていたそうです。病院に行かれて1週間後の事でした。当然、多田様も体調管理には気をつかわれていたと思いますがロングステイにあたり、もう一度、健康管理、旅行保険の確認等必要と感じました。心よりご冥福をお祈りするとともに、この場をかりて全面的にご協力いただきましたJPVA(ジャパンフィリピンボランティア協会)網代会長をはじめ徹夜の看病、葬儀手配をしていただいた谷口様スタッフの方々に深く感謝申し上げます。

部 会 伝 言 板

総 務 部 会

担当理事 No.1361 木村 秀男

○平成24年第3回理事会実施

平成24年12月16日(日)

理事17名出席15名委任状1名

- ・今年度予算進捗状況説明
- ・来期予算案申請1月末提出
- ・会員・役員・必携について。
- ・定款、細則、見直し案検討
- ・関東甲信越支部 ロングステイフェア2012
- ・東海支部 タイランドロングステイフェア
- ・今後の予定 理事会予定 3/17,4/14,5/19
役員・支部長会議 5/25
総会 5/26

○平成24年度第4回理事会実施

平成25年3月17日(日)

理事17名中、出席14名、委任状2名

顧問1名出席

- ・今期事業報告と来期事業計画(案)説明と承認
- ・来期予算案説明と次回理事会(4/14)で確定
- ・来期役員候補承認
- ・定款、見直し案の確認、事務所変更経緯説明と承認
- ・チェンマイ支部役員変更の選任
支部長 No.909 鈴木通弘(新任)
副支部長No.1053加藤新平(留任)
副支部長No.1041中西岩夫(新任)
副支部長No.1336森田公之(新任)
相談役 No.54 山口洋二(新任)
- ・ダバオ支部役員変更の選任
支部長No.1261藤本晴久(新任)
- ・各部門からの報告、提案、要望
会報春号の発行について
監査実施日について
今後の予定 理事会 4/14,5/19
役員・支部長会 5/25
総会 5/26

会 報 部 会

担当理事 No.1017 光城 保之

会報の発行も年3回が定着し、順調に発行回数を重ねております。会員各位のご協力に感謝いたします。

南国暮らしの会の活動目的にロングステイの情報提供があります。情報提供の手段は各支部のサロン会、南国メールそしてホームページなどがありますが、会報も重要な情報提供手段の一つです。何れの場合も有用な情報は会員の皆様の積極的な行動がなければ、会員に伝わることはありません。

会報の作成にあたっては会員の皆様の情報提供や投稿がなくては会報発行の目的な叶うことはありません。従前に増して皆様のご協力をお願いいたします。

広 報 部 会

担当理事 No.1058 山科 滋雄

2012年度年間活動報告以下の通りです。

1. ホームページ充実

100回／1日のアクセスを継続、14万回アクセスは年度内に予定通り達成、

2013年度には15万回達成必至。

2. チェンマイ商工会議所より「南の会」会報に広告掲載したい旨要請あり(10月)。

会報部会に対応依頼。

3. (財)ロングステイ財団主催のロングステイフェア(11/17)にて南の会ブースを設置、会報入会案内等を配布するなどPR活動展開。

早速効果あり、数名新規入会。

4. イカロス出版より「マレーシアでロングステイ」が刊行されたのに伴い(1/30)、南の会会員に周知。

南 国 暮 ら し の 会 支 部 一 覧

2013年5月現在

支部名	会員番号	支部長名	e-mail アドレス
北海道支部	609	三島 克幸	misima@cameo.plala.or.jp
東北支部	498	氏家 孝	takashiujie3322@yahoo.co.jp
関東甲信越支部	750	小松 勝正	k-komatu@joy.hi-ho.ne.jp
東海支部	840	岩田 彬	rockfield2008@yahoo.co.jp
関西支部	816	有元 義晶	yo-ari@dance.ocn.ne.jp
九州支部	581	朝永 清寿	ktomo581@yahoo.co.jp
マニラ支部	※1269	岩崎 宏	iwasaki@friendshipmanila.com
セブ支部	※ 636	鶴岡 照郎	telu@wave.plala.or.jp
バギオ・パンガシナン支部	227	斎木 一	saikihajime@hotmail.com
ダバオ支部	1261	藤本 晴久	katorudawann@yahoo.co.jp
バンコク支部	—		
チェンマイ支部	909	鈴木 通弘	michiszk4001@yahoo.co.jp
クアラルンプール支部	—		
ペナン支部	37	野一色信正	nava56nn31688@gmail.com
ハワイ支部	※ 712	高田 勝弘	toro21@ric.hi-ho.ne.jp
ゴールドコースト支部	※ 586	磯崎 興志	iso4549@sirius.ocn.ne.jp

※は支部長代行

編 集 後 記

今回も南の会の目的であるロングステイ情報に主眼を置いた編集を目指して作成いたしました。会員の皆さんには「私のロングステイ」として、様々な観点からの投稿を期待しましたが、残念ながら十分な投稿をいただけず構成に苦心

しました。会員の皆様への働きかけに一工夫が必要であると反省した次第です。

今回は「南国写真サロン」として、写真投稿ページを設けたことが新機軸です。これは会員がロングステイ先で撮った人物、風景等を通して、視覚で体験を伝えていただきたいとの思いからです。

タブレット端末は今やパソコンの出荷台数を超えて、より身近な存在になっております。年配者には分かりにくいことも渡辺義郎様の「ロングステイに役立つタブレット」で、より詳しくご理解いただけたと思います。

「特集：海外必携グッズ」にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。持っていくスーツケースの中が透けて見えたことも、一つの情報として良かったと自画自賛しております。

5月は総会が開催され新しい年度に入ります。南国暮らしの会の発展の一助として今後も有用な情報提供に努めてまいります。

これからも引き続き御協力賜りますようお願いいたします。 No.1017 光城 保之

友好団体紹介コーナー

- ★財団法人ロングステイ財団
<http://www.longstay.or.jp>
- ★チェンマイロングステイライフの会
(CLLクラブ)
<http://cll.thaijp.net/>
- ★ワールドステイクラブ (WSC)
<http://homepage3.nifty.com/worldstayclub/>
- ★THE JAPAN CLUB OF KUALA LUMPUR KL
(クアラルンプール) 日本人会
<http://www.jckl.org.my/>
- ★北ルソン日本人会 (JANL)
<http://janl.exblog.jp/>

「南国暮らしの会」から`自己責任の徹底!、

南国暮らしの会は南国暮らしの情報提供・交換・親睦の場です。これらを基にした集会・行事・旅行、或いは不動産の購入などについて、個々人の自己責任であることを肝に銘じて判断し行動してください。すべての判断・決定は自己責任です！

(参照：「南国暮らしの会」細則第10条【自己責任の原則】)

【連絡先一覧】

- (1) MLメールアドレスの変更 mail.iinkai@gmail.com
- (2) 会員関係(住所変更など) kaiin.bukai@gmail.com
- (3) 経理関係(会費、名刺ロゴマークなど) keiri.iinkai@gmail.com
- (4) その他一般 home@minaminokai.com

(メールには用件の他に会員番号、氏名、ご自分のメールアドレスを明記して下さい。またMLメールアドレス変更の場合は、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追加してください)

ご注意： nangoku-owner@egroups.co.jp は会とは関係ありませんので、使用しないでください。

[編集委員]

No.1017	光城 保之	No. 750	小松 勝正
No. 816	有元 義晶	No.1108	山田美弥子
No.1230	吉野 正博	No.1388	寺田 光江
No.1457	小野 耕一		

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 大野 悦子

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

E-mail: info@minaminokai.com



投稿写真コナー



花祭り (チェンマイ)