

きっかけは タイ vol.8

タイから繋がるライフストーリー



気持ち良さが伝わってきますね。自宅教室にて

小堺友美さん ◆ベビー&キッズマッサージ・ベビィヨガ教室主宰

愛情をもつて

ふれることの

素晴らしさを

確信したタイ。

人生を見つめ直した時

——なぜベビーマッサージを？

大学卒業と同時にサントリーに就職し16年間勤務していました。その間に結婚して子どもを2人もうけ、4年間の育休取得後、職場復帰したのですが、通勤に片道1時間40分。走るように帰って保育園に迎えに行き、座る間もなく夕飯を作って食べさせるという毎日。上の子が小学生になってもこの生活を続けるべきか悩みました。そこでこの機会に人生を見つめ直してみようと。どう生きていきたいのか心の声に耳を傾けて、よくよく考えてみたところ、私は子どもが好きで、赤ちゃんにかかわることをしてみたいということに気がついたのです。大学時代も教育学科を専攻しており、特に幼児教育に興味がありました。赤ちゃんに

かわかることを調べていて出会ったのがベビーマッサージでした。

——赤ちゃん関係の仕事は他にもありそうですね。

保育士などもありましたが、でもそれ以上にこれだ！とピンときたのです。ちょうどタッチセラピーの世界的な権威ティナ・アレックス先生が来日すると知り、ベビーマッサージはティナ先生の講習を受けました。ベビーマッサージを含むタッチセラピーは研究が進んでいる分野で、赤ちゃんだけでなく、医療ケアが必要なお子さんのためのセラピー、発達障がいのお子さんのためのセラピーなどもあり、アメリカでは100以上の病院で導入されている手法でもあります。

——教室開設の準備は着々と進んでいたのでですね。

会社にも辞めることを伝えて、大好きな湘南で自宅教室を開く準備を進めていたのです。



①自宅教室にて ②日本人会別館のベビーマッサージ教室 ③バンコクのプレイグループでのクラス



Yumi Kozakai

1975年生まれ。上智大学文学部教育学科卒業。16年間の会社勤務の後、2014年4月、4歳と6歳の子どもとともに帯同家族として渡タイ。約4年間バンコクで暮らし、日本人会などでベビーマッサージを教える。帰国後、神奈川県藤沢市の自宅でベビー&キッズマッサージ・ベビィヨガの教室「2525 with you (にここウィズユー)」を主宰し、ベビー&キッズマッサージのクラスや指導者養成講座(通学・オンライン)を開催。

HP: <https://www.2525withyou.com/>
インスタグラム: <https://www.instagram.com/2525withyou/>

備を進めていたある日、急に夫のタイへの転勤が決まりました。もうびつくりして動揺しました。でも、自宅教室はひとまず諦めてタイを楽しもうと気持ちを切り換え、2014年4月に引越しました。

ふれて親子のきずなを深める

——バンコクで教えることになったきっかけは？

せっかくな身につけた知識や技術を活かしたいし、必要としている人も多いのではないかと思い、日本人会別館の窓口で相談したら、様々な活動をされている方がいるとのこと。チラシを掲示板に貼ったところ希望者が集まり、初めてのクラスを開催しました。

——レッスンはどんなふうにする？

まずは自己紹介。次にマッサージオイルのアレルギー反応をみるパッチテスト。その間、ふれあい

遊びをして、次にベビーマッサージです。3回コースで、脚、お腹、胸、背中、腕、顔と全身のマッサージを順に行っていきます。マッサージの後はママ同士でおしゃべりしたり交流も。

——ベビーマッサージにはどんな効果があるのでしょうか。

愛情をもってふれることで、幸せホルモンといわれるオキシトシンの分泌が促され、心と身体がリラックスします。眠りに入るのが早く、睡眠が深く長くなるとも言われています。そのほか、脳や神経の成長を促したり便秘を改善したり免疫力を高めるなど、様々な効果が期待できます。

何よりも良いのは、親子のきずなが深まること。ママやパパは日々のお世話に追われて、しっかりと目を見つめ合ったりコミュニケーションをとることが結構少



Q あなたにとってタイとは？

“自分らしさ”を みつけることが できた場所

木漏れ日の差す自宅教室で、やさしくふれて見つめ合って、ママも赤ちゃんもリラックス

ないものです。マッサージをすることによって改めて赤ちゃんに向き合い、やわらかいお肌や赤ちゃん自身を感じることで、さらに愛おしくなり、心がやすらぐのです。

—確かに子育て中はしなければならぬことが多くて向き合う余裕がなくなります。

日本でベビーマッサージを学んでいた時、当時6歳と3歳の自分の子どもにマッサージをしたら、子どもたちの気持ちがとても安定したのです。それは、ママが自分だけに向き合うことで愛されている実感を得て心が満たされたからです。保育園の先生にも「お母さん、最近何か新しいことを始めましたか？〇〇くん、この1ヵ月とても気持ちが安定しているんです」と言われて、効果を確信しました。1日5分でもそういう時間を持てるのは素敵です。母である私にとってもかけがえのない時間でした。いつも仕事で忙しくしていて、子どもに対して後ろめたな気持ちを感じていたのですが、マッサージはそれを緩和してくれる貴重な時間でしたし、これでこの子とは大丈夫という自信が生まれました。

—だから働くママにも伝えたいのですね。

そうですね。ただし子どもといえども、マッサージしてもいい？とまず聞くことが大切で、それはティナ先生に最初に教わったことでもありません。子どもの気持ちを一番に優先することが基本。ひとりの人間として尊重され、大切にされていると感じることが自己

肯定感を高め、その子らしく生きていく力になります。

タイで教えた経験が自信に

—日本人会以外では？

病院からお声をかけていただいたり、様々な国の親子が参加しているプレイグループでクラスを担当したり、思いがけず色々な場所でベビーマッサージを伝える機会があり、約4年間に450組の親子にお会いしました。教えることの楽しさや喜んでもらえる嬉しさを味わえる素敵な経験をたくさんさせてもらえ、様々な学びを得ることができました。

—現在は？

自宅での教室以外に、児童館の子育て広場や親子カフェで教えたり、サントリーでタッチケアについてお話させていただいたことも。児童館のクラスは、市役所に行きボランティアでもできることはないかと相談したことから始まりました。タイの経験からベビーマッサージの良さやそれを伝えることが大好きという確信を深め、それが自信になり、私の背中を押してくれています。

—これからの目標は？

愛情をもってふれることの素晴らしさを色々な方たちで伝えていきたいです。赤ちゃんだけでなくキッズ向けのタッチケア講座にも注力していきたいですね。もう一つは、たくさんの方に知っていたいく意味でも、オンラインでのベビーマッサージ指導者養成講座やタッチケア講座も始めましたので、そちらも広めていきたいです。

—ありがとうございます。



特集

タイ国日本人会

同好会

紹介 31

タイ国日本人会には
文化系の同好会が
20グループ、
運動系の同好会が
11グループあり、
活発に活動しています。
仲間と集い趣味を
深めたり、スポーツで
楽しく汗を流したり。
バンコクの生活を
鮮やかにする
新しい出会いが
きっと待っています。
お問い合わせは
日本人会本館事務局
まで。



【日本人会事務局】

✉ info@jat.or.th ☎ 02-236-1201

文化部



絵画同好会

タイで高名な画家
スチャート・ウオントーン
先生の指導。
毎年ギャラリーを借りて
展示・発表します。

活動日：水曜



メナム句会

海外在住だからこそ、
日本文化である
俳句や季語のことを
知っておきたいですね。

活動日：土曜



女声コーラス

プロの指導が
受けられます！
お子様連れ大歓迎！

活動日：月曜
11月には森山良子コンサートに
参加しました！



バンコク短歌会

五感が磨かれて
いきいきしてきます。

活動日：日曜



タイを知る会

ディープなタイを
体験しましょう！

活動日：金曜



将棋同好会

棋力にとらわれず、
大人から子どもまで
自由に対局を
楽しんでいます。

活動日：日曜



陶楽の会

経験・未経験
問いません！
あなただけの一品を
作りませんか？

活動日：木曜



ブリッジ同好会

世界中で
プレイされている
コントラクトブリッジを
バンコクで
覚えてみませんか？

活動日：月曜・火曜・金曜



編み物・手芸の会

講師の先生に基礎から学べるから初心者でも安心。お子様連れの方も大歓迎です。

活動日：水曜



社交ダンス同好会

「王様と私」の国タイでダンスを始めてみませんか？

活動日：土曜



クルンテープかるた会

平仮名が読めれば誰でも楽しめます！

活動日：日曜



国際結婚友の会

国際結婚した者同士の情報交換の場です。現在はお茶会、五行歌の歌会なども開催。

活動日：火曜



クルンテープ写真倶楽部

折角いいカメラを買ったのにいまひとつ良い写真が撮れないと思っている方は、クルンテープ写真倶楽部に参加してみてください。

活動日：2カ月に一度



歌謡コーラス(混声合唱)

歌声響かせ、ストレス発散！
嗚呼、歌うって気持ちいい！

活動日：土曜



囲碁同好会

囲碁の異名で手談という言葉をご存知ですか？

活動日：日曜



バンコク混声合唱団

プロの指導が受けられます！

活動日：土曜



ゴスペルクワイヤー Phriks

さあ一緒に歌いましょう！
お子様連れ大歓迎！

活動日：火曜

12月にはバムルンラード病院クリスマス会に参加！



バイリンガルの子どものための日本語同好会

みんなで楽しく活動しています！

活動日：土曜



民舞・日舞・よさこい同好会

ストレス解消しながら、タイと文化交流。お子様連れ大歓迎！一緒に踊りましょう！

活動日：火曜・水曜・金曜



バンコクシティアンサンブル

クラシックギター好きが集まってソロ・重奏の部内発表会などを行っています。

活動日：土曜

運動部



バンコク走遊会

ランニングを
始めたい人、
走る仲間が欲しい人、
走りほともかく
飲みたい人…
みんな集まれ!

活動日：第2・4日曜



ゴルフ部

100名以上の
部員が毎月、
競技を楽しんで
います!

活動日：第3土曜



ヨガ同好会

心と体に気持ち良い
ヨガです。

活動日：
子連れヨガ=水曜
一般ヨガ=月曜・水曜・金曜



卓球同好会

初心者から上級者まで
大歓迎!

活動日：水曜・日曜



NKPJ

(Naughty Kids Party Jr.)

バスケットの経験が
ない方でも大歓迎です。
みんなで楽しい集団を
作りましょう!!

活動日：火曜・日曜



バドミントン同好会

日焼け知らずで
Let's Enjoy
バドミントン!!

活動日：月曜・木曜



クルンテープ剣友会

タイの剣士と一緒に
汗を流しましょう!
タイで昇段審査も
受けられます。

活動日：水曜・土曜・日曜



バレーボール同好会

異国での
バレーボールライフを
楽しみましょう!
大会参加多数!

活動日：日曜



ボンバーズ

学生の頃を思い出して
バレーが楽しめます!

活動日：土曜



ラグビー同好会

ラグビーを通じて、
タイでの生活と人生を
豊かにし、かつ楽しむ。

活動日：日曜



同好会文化部 Website
<https://www.jat.or.th/jp/cultureclub.php>



同好会運動部 Website
<https://www.jat.or.th/jp/sportsclub.php>



太極拳同好会

太極拳で身体も心も
すっきり健康に!
体験・見学歓迎。

活動日：水曜・土曜



菊地治枝
「クランベリー」



寺部正文
「にんにくとエシヤロット」



Zhao Li
「Deer」



江良正芳
「ロビン」



吉岡典子
「First day in kindergarten」



菅沼登美子
「ラセム王」



中村良恵
「ナシラルマルクモスク」



辻田直子
「発表会」



広瀬義夫



丸本由香江
「花」



影井由利子
「中国人の倉庫跡」



森澤美子
「雨上がりのカオヤイ」

第51回絵画同好会作品展

絵画同好会は1987年に発足し、タイの高名な画家であるDr. スチャート ウォントーン氏指導の元、水曜日の午前9時30分から午後12時まで日本人会本館で活動しています。

51回目となる作品展を、2019年9月11日(水)から22日(日)まで、アソークのパーソナルコンサルタントギャラリーにて開催しました。12名の会員が合計71点、主に水彩画の作品を出展しました。

日本人会やパーソナルコンサルタントをはじめとする関係者各位のご支援・ご協力に感謝しています。おかげさまで合計318人

もの方々がお越しくださり、一同の今後の励みとなりました。記念品として各自の作品からグリーティングカードを作成し、ご来場の皆様にお配りしました。

次回展示会は2020年9月16日(水)から27日(日)まで、パーソナルコンサルタントギャラリーにて予定しています。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

ご興味のある方は、ぜひ一度お気軽にご見学にいらしてください。お子様連れの方、日本人以外の方も大歓迎です！



12名の会員が合計71点の作品を出展し、318人もの方にご来場いただきました。2019年9月11日(水)～22日(日)、パーソナルコンサルタントギャラリー



小学部6年

6年生を送る会

2月13日(木)に「6年生を送る会」が行われました。6年生は、照れくさそうに、うれしそうに、少し寂しそうな表情で会に参加しました。全校からたくさんの「ありがとう」と「頑張ってください」をもらいました。6年生は『5年生のエールはこんなに感動するということが分かり、下級生のおかげで気持ち良く卒業できそうです。』という感想をもちました。6年生から5年生へとバトンを引き継ぐことができました。

(小学部6年主任 猿田正人)



小学部1・4・6年

ゆめ集会

バンコク日本人学校では1年に2回、子供たちが自分の夢や憧れる将来像についてスピーチをするゆめ集会を開いています。1月のゆめ集会では、1・4・6年生の学年代表児童が堂々と、夢の実現に向かって頑張っていることをスピーチで発表しました。6年生の伊藤咲貴穂さんは「困っている人に声を掛ける優しい気持ちをもつことを忘れず、なりたい自分に近づけるように、目標を1つずつ達成していきたい」と決意を述べました。

(ゆめ集会担当 尾田卓也)



中学部2年

シンガポール修学旅行

『創り出そう 自分の未来地図
～広い世界へ はばたこう～』

中学部2年生は、1月11日から13日の2泊3日でシンガポールに修学旅行に行ってきました。多民族国家であり、多様な文化や伝統、宗教が混在しているシンガポール。班ごとに自分たちが興味をもったテーマから問いを設定し、その課題をもってB&Sの班別自主研修を行いました。英語を使って現地の大学生と交流し、新たな発見や気づき、多くの学びがありました。仲間との絆を深め、かけがえのない思い出もできま

した。今回の修学旅行を通して、シンガポールへの理解を深め、国際性豊かな人としての第一歩を踏み出す機会となりました。

(中学部2年主任 中村陽希)

▶生徒の感想

チャンギ空港に着いたばかりの時は、シンガポールに来たという実感がまだ沸いていなかったのですが、きれいな街並みを見た時や、マリナベイサンズの夜景を見た時の感動がとても大きかったです。シンガポールとタイとの違いや特徴もたくさん見つけられたし、英語を学ぶ良い機会にもなったのが嬉しかったです。クラスや班でも協力して楽しい思い出にできました。(5組 川上学理)

学校 だより

小学部1年

校外学習で ラマ9世公園に 行ってきました!!



バンコク日本人学校小学部1年生430名で、2019年12月12、13日にラマ9世公園に行きました。ラマ9世公園は東京ドーム約17個分の広さがあるバンコク最大の公園です。前国王ラマ9世の誕生日を祝って開かれるフラワーフェスティバルの直後だったこともあり、園内は色とりどりの花々で咲き乱れ、とてもきれいでした。野鳥やリス、ミズオオトカゲなどの小動物も観察でき、子供たちも大興奮の1日でした。様々な形のサボテンなど、南国特有の珍しい植物が印象的だったようです。今回の学習を通して、さらに動植物に興味・関心をもってもらえればと思います。

(小学部1年主任 乾 恵里子)

▶児童の感想

一ばんたのしかったのは、サボテンコースです。とくに小さいのがお気に入りです。いろいろなサボテンがあり、すこし白いのもありました。また、いきたいです。

(ごとう さわ)

小学部3年

タイ味の素 ノンケー工場 校外学習

バンコクから100km、約2時間かけて味の素のクックドゥの製造過程を見学に行きました。子供たちはまず、工場の規模の大きさに驚き、興味津々で工場見学へ。見学の最中も、戻ってきたPRルームでも、説明を受けた後には質問が止まることはありませんでした。子供たちは興味いっぱい、そして質問はするどい！しかしその質問に全て丁寧に対応してくださった味の素の担当の方、本当にありがとうございました。

(小学部3年主任 村岡 智)



小学部4年

プラネタリウムで学習



4年部では、エカマイにある科学館のプラネタリウムに行きました。プラネタリウムでは特別に日本語での上映に加え、タイと日本の夜空の違いや、日本では見られない南十字星などの星も見ることができました。

(小学部4年主任 山田哲也)

▶児童の感想

北極星を見つける方法を知ることができました。カシオペア座の星や北斗七星の星のきよりを5倍に伸ばしていくと見つかるということがわかりました。昔の人はどうやってその方法を見つけることができたのかなとすごいと思いました。

(4組 染谷耕太郎)

星の見つけ方やたくさん空を見て「星ってこんなところにあるな。」「オリオン座の近くにはこんな星座があるんだな。」と知らないことがたくさんわかりました。最初、星には興味がありませんでした。でも今日行ってみて星って面白い、きれいって思いました。

(7組 岩下真子)

活動報告

同好会、サークル、その他
日本人会の活動を写真で紹介



【運動部】ラグビー同好会

キッズラグビー体験会

日時：2019年11月3日(日)
場所：Bangkok Patana
School Sport Complex

日本代表の活躍もあって開幕前の予想を大きく上回る盛り上がりを見せたラグビーワールドカップ。ラグビー人気は、日本から遠く離れたここバンコクにも広がっていたようです。

【事業部】懇和会

ナコンパトムの日帰りの旅

日時：2019年11月21日(木)
場所：ナコンパトム



タイの最大の仏塔プラパトム・チェディめぐり、エビの火山焼きをいただきました。



日本人67名、タイ人83名、シンガポール人1名、計151名の方がご参加くださいました。

【文化部】クルンテープかるた会

第15回日タイ交流小倉百人一首 バンコクかるた大会

日時：2019年12月8日(日)
場所：シーナカリン・ウィロート大学

【青少年部】水泳サークル

チーム優勝！

日時：2019年12月15日(日)
場所：Chak pool (プラカノン)

「I LOVE DAD」という水泳大会に水泳サークル部員33名が出場し、エントリー74チーム中、みごと！チーム優勝することができました。



【婦人部】

医療セミナー

日時：2019年12月22日(火)
場所：日本人会別館



講師にバムルンロードインターナショナルホスピタルより百武加恵医師をお迎えし、「知りたい！ききたい！気になる！海外で暮らす女性が気をつけたい健康について」と題して、医療セミナーを開催しました。



詳細はWebをご覧ください



【日本人会】

もちつき祭り

日時：2020年2月2日(日)

場所：シティリゾートアネックス中庭

毎年恒例のもちつきイベントを開催！
お天気にも恵まれ、延べ548名の方にご参加いただきました。

【青少年部】 サッカーサークル

サッカーU-23日本代表・交流会

日時：2020年1月4日(土)

場所：Samut Prakan City Club 練習場
(KiartiThanee Football Camp)



東京オリンピック代表候補である憧れの選手と交流ができ、子どもたちは大喜びでした！

Youtube:<https://youtube.com/TXs7GmhHCT4>

【文化部】 歌謡コーラス

NPO法人アジア車いす交流センタータイランド(WAFCAT) 設立20周年祝賀会

日時：2019年12月14日(水)

場所：バンコク芸術文化センター



私たち歌謡コーラスはこの度ベストサポーター賞と表彰盾を頂戴しました。

【事業部】 懇和会

50周年記念懇和会新年会

日時：2020年1月18日(日)

場所：アリストンホテル



今年で50年目を迎えた懇和会。その前身である“タイ国仏教奉賛会”は、日本人納骨堂を支える趣旨で結成されたもので、納骨堂は昨年でなんと85周年を迎えました。高野山から留学僧を派遣していただき、タイ国開教留学僧会の長原会長を筆頭に多大なるサポートをいただいております。当日は現在の小川納骨堂堂主もご参加くださいました。

【厚生部】

歯科・小児科相談会と子育て講演会

日時：2020年2月7日(金)～9日(土)

場所：サミティバート病院スクムビット

日頃気になるお口の悩みや、お子様の健康・発達についてなど、有意義で専門的なお話をバンコクで聴くことができる貴重な機会となりました。

【文化部】 国際結婚友の会

新年会

日時：2020年1月12日(日)

場所：日本亭(ゲイソーン)



若い新人が3人も加わり、美味しい料理を囲んで、今年の抱負を語り合いました。

【事業部】

カンチャナブリ慰霊塔法要

日時：2020年2月9日(日)

場所：カンチャナブリ慰霊塔



在タイ日本国大使館の梨田和也大使、防衛省自衛官の方々、タイ国日本人会の島田会長をはじめ、40名以上の方が参列されカンチャナブリ慰霊塔法要が行われました。



716

●日時
2019年
12月15日(日)
●参加人数 47名
Aクラス 20名
Bクラス 23名
査定 1名
体験 3名

Aクラス (平均スコア 42.5 42.9 85.4)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	竹間一吉	42	40	82	11	71	リーチ
2位	鈴木 格	45	39	84	12	72	
3位	大井磨一	41	41	82	10	72	
Bクラス (平均スコア 47.7 48.0 95.6)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	木下洋嗣	47	51	98	30	68	祝27
2位	原 郭二	41	46	87	17	70	祝16
3位	堀口兵晴	47	44	91	19	72	



Aクラス優勝
竹間一吉さん

「腰痛に悩まされる中、優勝でき嬉しいです！」



Bクラス優勝
木下洋嗣さん

「ハンデにも恵まれましたが初優勝に喜んでいました！」

717

●日時
2020年
1月19日(日)
●参加人数 52名
Aクラス 26名
Bクラス 22名
査定 4名
体験 0名

Aクラス (平均スコア 42.7 42.8 85.5)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	中澤佳丈	40	39	79	9	70	祝8
2位	河底紀孝	37	45	82	12	70	祝11
3位	坂田 剛	38	41	79	8	71	リーチ
Bクラス (平均スコア 48.0 48.2 96.3)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	原 勉	41	45	86	16	70	祝15
2位	堀口兵晴	44	46	90	19	71	祝18
3位	山口創磨	43	42	85	13	72	



Aクラス優勝
中澤佳丈さん

ネットがマイナス2で、ハンデも8に返り咲きました！おめでとございます！



Bクラス優勝
原 勉さん

昨年11月からハンデを3減らされました。原さんは今年も目が離せません！

718

●日時
2020年
2月16日(日)
●参加人数 49名
Aクラス 26名
Bクラス 20名
査定 2名
体験 1名

Aクラス (平均スコア 43.0 43.1 86.1)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	服部春樹	38	40	78	7	71	リーチ
2位	竹間一吉	43	40	83	11	72	
3位	斉藤千香士	39	43	82	10	72	
Bクラス (平均スコア 47.8 47.3 95.1)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	兵藤和弘	42	44	86	16	70	祝15
2位	丹治正哉	51	48	99	28	71	祝27
3位	原 郭二	46	43	89	16	73	



Aクラス優勝
服部春樹さん

「2年振りの優勝うれしいです！」



Bクラス優勝
兵頭和弘さん

「ベストスコア、ハンデ改正の完全優勝でうれしいです！」

- ▶ 「ゴルフのルールを覚えたい」「競技ゴルフを楽しみたい」……ゴルフ部月例会で体験ラウンドに参加してみませんか！ ご興味のある方はメールでお申し込みください。 golfyoyaku@hotmail.com まで。
- ▶ 2015年7月例会よりハンデによるクラス分けが変更になりました。
ハンデ12まで→Aクラス ハンデ13以上→Bクラス
- ▶ 月例会……ゴルフ部は、毎月第3日曜日にラムルッカC.C.にて競技会を行っております。A・B各クラス

- の優勝者には SrixonSports(Thailand)Co. Ltd. 様よりボール1ダースを、日本食レストラン和食“庵寺”様より1,000パーツ分のお食事券、また、J. S. United Co., Ltd様よりBandeI商品をご提供いただいております。ゴルフ部への入部は随時受け付けております。入部ご希望の方はゴルフ部のホームページをご覧ください。 <https://jat-golf.org/>
- ▶ 月例会終了後、成績発表及び入賞者の表彰式を行っております。ぜひご参加ください。

揚げおかきカーオテンは北タイのソンクラインの味

スイカの果汁を含ませたカーオテン・ナムテンモー

カーオテンは蒸したもち米を乾燥させて揚げたおかきです。材料をこねずに揚げるのでお米の一粒一粒がぷっくりふくらんで軽い食感。ザクツと小気味いい音とともに米と油の香ばしさがひろがります。元来、もち米を主食とする北部の伝統食ですが、タイのいたるところで作られていてスーパーマーケットにも袋入り

が並んでいます。

カーオテンを作る過程で、もち米にスイカの果汁を含ませてほのかな甘みをつけたのがカーオテン・ナムテンモーです。一晩水に浸けておいたもち米を蒸し、スイカの果汁を混ぜて、型に詰めて円形にしたら2日ほど天日で干して乾燥。それを高温の油で揚げて、米の芯までしつ

かりふくらませます。仕上げのシロップがけはカーオテンが冷めてから。シロップはサトウキビの粗糖あるいはココナツツシュガーを煮詰めたもので、どちらも旨味のあるまろやかな甘さです。スイカの甘みそのものをより感じられるシロップなしもおすすめです。



スイカの果汁を含ませて天日干ししたもち米は微かにピンク色を帯びている

チェンマイでは4月のタイ正月ソンクラインのお菓子といえばカーオテン。北部の伝統行事ボーイルークゲオ(華やかな装束で行われる男の子の集団得度式)やボーイルアン(亡くなった両親や祖先のために功德を積む行事)のときにも供されるそうです。

スイカは年間を通して出回っていますが、最も甘くおいしくなるのが暑季たけなわの4月頃ですから、定評ある北部のもち米と旬のスイカで作ったカーオテン・ナムテンモーはいっそう滋味豊かで、家族や縁者が集まるソンクラインにふさわしい名脇役ですね。

チェンマイ大学北部地方情報センターのHPに、聞き書きの郷土料理のレシピを見つけて読んでみたところ「現在は(カーオテンに)スイカの果汁を混ぜるのが流行」の一文が。13年前の聞き取りです。とすると、いつ頃からポピュラーになったのでしょうか。

味も姿もよく似ているカーオタンという食べ物がありますが、こちらは炊いたご飯で作るうるち米製。本来、鍋の底にできる「おこげ」を指す言葉だそうです。同じく定番のおやつですが、ディップを添えたカーオタン・ナータンは前菜の一つにも数えられます。

連載65

タイのお菓子は二度おいしい



カーオテン・ナムテンモー ข้าวแต๋นน้ำแตงโม。黒米製やバンダンの葉で色づけたものもある

キッズルーム

英語で遊ぼう！

歌やダンスや絵本で楽しく英語を学びました。ゲームもし込みみんなとても上手にできましたよ！

……………2019年11月20日(水)



ひよこの部屋

今回はおしゃべりの他に足形をクリスマスツリーに見立てた飾りを作りました。

……………2019年11月22日(火)

投稿/井上 愛



0歳児集まれ！

偶然にもこの日集まったのは全員男の子赤ちゃん。自然とママ同士の話も弾んでおられました。

「バスごっこ」を歌いながら体幹を鍛えたり、「くつついた」の絵本読み聞かせをしたり楽しく過ごしました。… 2019年11月19日(火)

投稿者/ 向井 愛



桜十字クリニック×すくすく会イベント 子どもの応急処置講習会

賛助会員でもある桜十字クリニックさんとすくすく会で初コラボイベントを開催し合計30組の乳幼児がいるファミリーに参加していただきました。普段なかなか受けることのない子どもの心臓マッサージ、気道確保などの講習でした。使うことがないのが一番ですが、緊急時に頭の片隅にあるとないとでは違うと思います。

…………… 2019年12月5日(木)

投稿/井上 愛



フラダンス体験レッスン

抱っこのままでもOKということもあり0歳児ママもいらっしました。……………2019年12月17日(火)

投稿者/ 井上 愛



来タイ4月以降のママ集まれ！

タイのおやつを食べながら、タクシーやシーローの乗り方、タラートのこと、妊婦健診についてなど、楽しくおしゃべりしました♪

…………… 2019年12月19日(木)

投稿者/ 藤野玲華



プリンセス風ヘアアクセサリーWS

ディズニーのプリンセスカラーをイメージした、キッズ用のヘアアクセサリーWSを開催しました。一番人気のリボンは、『アナと雪の女王』のエルサでした♪

…………… 2020年1月14日(火)

投稿者/ 東 朋子



よしもと呼んじゃいました！

タイ住みまです芸人のあっぱれコイズミさん、はなずみさんに加え



日本からタケトさんが来タイ！タケトさんは子どもに関するあらゆる資格を持っているスーパーパパ芸人さんということもあり、ベビーマッサージ講座に加え育児に役立つちょっとした情報も笑いを交えてお話ししてくださいました。同時開催のSARAYA Baby Saleも盛況で、多くの方にご来場いただきました。… 2020年2月13日(木)

投稿者/ 井上 愛



出産準備教室の
「母親教室」「両親学級」



日程など詳細についてはホームページをご覧ください
<https://syussanmeeting.wixsite.com/syussanbkk>

すくすく会の
ホームページ



詳細・お申し込みはこちらから
<https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai>

すくすく会 通信 Vol.20

出産準備教室

■ 両親学級

偶数月は両親学級を開催しています。沐浴や妊婦ジャケットの体験、先輩パパの体験談を聞ける貴重な場です！ パパとママでヨガも少し行います♪



おっぱいミーティング

妊婦さんには授乳についての講義を、産後のママさんには育児についての様々な悩みや疑問を、スタッフの体験談を交え座談会形式で行っています。基本的に、毎月第3火曜日に、サミティベート病院で開催しています。



スタッフの子どもたちもたくさん遊んでいます

わんぱくミーティング

● クリスマス会

12月4日(水)に2019年最後のわんぱくミーティングとしてクリスマス会が開催されました！ 受け付けで可愛いツリーのカードをもらい、ゲームや風船、ハンドベルや歌劇、ゴスペルソング、そしてサンタさんと写真、プレゼントを



もらって～等、いつもと違った雰囲気でもわんぱくミーティングを楽しんでいただきました♪ 毎日暑いバンコクで、少しでも日本の四季を感じたり、クリスマスを楽しんでいただけたら嬉しいです。

……………2019年12月4日(土)
投稿/小柳

● わんぱくミーティング

〈1月〉1月のわんぱくミーティングは手形足形でした。泣き出してしまいう子もいましたが、小さな手形は一生の宝物です。手遊びでは「おもちびよーん」。製作ではしめ縄飾りを作りでお正月気分を味わいました。最後は人形劇「大きなかぶ」。ネズミさんが引っぱっても抜けないかぶも、来てくれたお友達の手で無事抜けました！

……………2020年1月14日(火)
投稿/安田美穂



〈2月〉バレンタイン当日のわんぱくミーティングでした！ 手遊びにはチョコチュー♡皆でperfumeのチョコレートディスコ♪でダンスもしました～。製作では、パパへのお土産？ 可愛いチョコスティックを作って、皆で魔法を・・・プ～☆ 楽しいバレンタインでしたでしょうか！ ……2020年2月14日(金)

投稿/小柳

● 離乳食ミーティング

約20組のお母さんと赤ちゃんが来てくれました～♪ 誰もが気になるバンコクのお魚事情についてお話しました。タロイモにリンゴ・お菓子やレトルト品を試食していただきました！

……………2020年1月23日(木)
投稿/小柳



すくすくだより編集部

■ 主婦ライター募集！

すくすくだより編集部では、一緒に『すくすくだより』を作ってくれる仲間を募集しています！ 編集部員は新しいことに色々挑戦し、情報収集をしています。来タイ1週間！ 妊婦さん！ 子どもがまだ1ヵ月！ などどんな方でも大歓迎です。ぜひ一度見学に来てください。

■ 次号のお知らせ

4月号(No. 213)は『みんなのコラム』。編集部のママたちで小旅行しました&バンコクでお留守番のパパや子どもたちのお話、ジムトンプソンプアームに行ってきました！ など編集部員たちの最近の出来事をコラムとしてまとめました。6月号(No. 214)は『ママの習い事(仮)』。子どもの習い事もいいけど、ママだって何か活動したい！ 自分を高めたい！ 自分にも投資したいママたち必見です。

■ 編集部遊びに来ませんか？ Look

4月24日(金)はおしゃべりサロン「テーマ：未定(タイ生活に役立つテーマで目下考え中)」、5月8日(金)、20日(水)、は通常編集会議、6月5日(金)はおしゃべりサロン「テーマ：未定」です。いずれも日本人会別館で9:30から。興味を持たれた方は、sukusukudayori@yahoo.co.jp、またはFacebookの「すくすくだより編集部」までメッセージをお願いします。おしゃべりサロンの参加申し込みはすくすく会WEBサイトからも可能です。

投稿/高山容子



1月22日(水)に編集部の慰労会&歓送迎会を行いました。美味しい料理をいただきながら、おしゃべりが大盛り上がり！ お酒ははいつてなくてもみんなこの笑顔♪



会員の皆さま！

優待店 サービス
使ってますか？

レストラン・美容・ゴルフ・観光・歯科 / 医療・スクールなど
150店舗以上で使えるお得な割引サービス!!



日本人会ウェブサイト
優待店ページ

エリア別・ジャンル別で使えるお店を
簡単に検索できます！

<https://www.jat.or.th/jp/shop-info.php>

会員様ご優待店
Member's Privilege



タイ国日本人会
Japanese Association in Thailand

このマークが目印!!



編集人 富永 康行
発行人 タイ国日本人会
印刷・製本 YAMAGATA(Thailand)Co., Ltd.
発行所 Japanese Association in Thailand
1stFL. Sathorn Thani Bldg. II
92/2 North Sathorn Rd., Bangkok
10500 Thailand
Tel. 0-2236-1201
Fax. 0-2236-1131
E-mail : info@jat.or.th
www.jat.or.th

編集協力 Plant Planet Co., Ltd.
レイアウト OT Promotion Co., Ltd.

〈非売品〉
落丁・乱丁の場合、事務局にてお取替えします。
禁 無断転載

【編集後記】

16年前、昔のイミグレがあったスアンプルーを歩いている時に、目の前が緑色になってふらつき、タイ飯屋に駆け込んだことがあった。この暑い時期に長時間歩くのは危険だと実感したものだ。昔から続く趣きのあるお店や鼻腔をくすぐるカオスな匂いにはまって、ソントウに乗ってねっとりとした暑い風を浴びながら街並みを眺めたり、ぶらぶら歩くのが楽しかった。自分の中で残したい風景の一つだった。

今回久しぶりに歩いて驚いた。歩道が歩きやすい、お洒落なカフェがあちこちにある。逆にコピー屋、タイ飯屋やボトルを持ち込むお水のスタンドがほとんど見当たらなかった。

少しの寂しさと空腹を感じながらサトーンへの帰り道を歩いていると、ガタゴトと音をたてながら赤色のソントウと緑色の Grabfood のバイクがすれ違っていた。

(ムネタイ)

タイでの遺産相続について

～相続財産管理人選任手続～

ご家族がタイに財産を残したまま亡くなられたとき、遺族の方が銀行預金の解約や Condominium の処分をする必要もあるかと思えます。ただし、遺族の方であっても、そのまま預金解約や Condominium の処分を行えるわけではありません。

これら相続財産を引き継ぐためには、まずはタイの裁判所で「相続財産管理人の選任手続」を行う必要があります。

カセーム&アソシエイツ法律知財事務所では、「相続財産管理人の選任手続」を含め、相続に関するご相談に幅広く対応しております。

日本語でお気軽にご相談ください。

当事務所について

カセーム&アソシエイツ法律知財事務所はタイの首都バンコク都に拠点を置くタイ法弁護士による法律及び知的財産事務所です。当事務所は2003年に設立され、タイへ進出している日本の企業や現地の日系企業に対して幅広いリーガルサービスを提供してきました。当事務所では、各分野の弁護士・専門家がタイの法制度を的確に且つ分かりやすく依頼者にお伝えするとともに、現地の実務や商習慣を踏まえたサービス提供を心掛けております。

代表弁護士

カセーム・ジャイオブオーム

タイの大学（法学部）を卒業後、中央大学大学院法学研究科にて修士号を取得。バンコク都内の大手法律事務所にて知的財産案件や日系企業案件を中心に10年以上執務し、2003年に当事務所を設立しました。日本への留学や長年の実務経験により日系企業の思考やビジネススタイルを理解することが可能です。

弁護士

トモヨシ・ジャイオブオーム

タイのチュラロンコーン大学法学部を卒業後、バンコク都内の法律事務所にて数多くの日系企業案件に関与してきました。ネイティブレベルの日本語でタイ法に関するリーガルサービスを提供することが可能です。

コンサルタント

保田志穂

日系大手証券会社、米国系大手証券会社における勤務を経て、2012年新司法試験合格。2014年1月より東京都内の法律事務所にて日本国弁護士として勤務。2019年11月よりカセーム&アソシエイツ法律知財事務所に入所。上記業務経験の下、社会のニーズに沿った柔軟かつ細やかなサービスの提供を心掛けています。

KASAME & ASSOCIATES
カセーム&アソシエイツ法律知財事務所

E-mail : kasame@kasamelaw.com

TEL : +66(0)2-681-2171-4

WEB : <https://www.kasamelaw.com>



なぜヤングハッピーのコミュニティ?

タイで新しいことを勉強したい

テクノロジーの使い方を習う

新しい友達を作りたい

定年後、楽しく幸せに暮らしたい

SNSで子供、孫、若い人達と話したい

ヤングハッピー (YoungHappy) とは?

ヤングハッピーは、よりよい社会貢献のための会社です。高齢化社会が進むにつれて、身体的及び精神的問題を抱える人々が増えています。ヤングハッピーは、こうした問題を解決するために、スマホ、アプリの使い方コース、日タイ交流イベント、健康セミナー、手芸などのワークショップを開催しています。様々な体験や文化交流を通じてシニア向けのコンテンツやビデオにアクセスできます。すべては、「楽しい!価値がある!自立した!」シニア生活の実現のために行っています!!

ヤングハッピー:シニア向け幸せなコミュニティ



SNS上で
55,000名
が参加



年齢
60歳
以上



5,000名
以上イベント参加



2017年
2月より



- 楽しい: ヤングハッピーのイベント
- 価値がある: 時間銀行
- 自立: ヤングハッピーのアプリ

日タイ交流する方



タイ人の方たちの温かい微笑み、それが私に勇気を与えてくれました。楽しかったです。こういう機会が時々あると嬉しいです。これからも期待しています。

日タイ交流する方



非常に面白い経験です。リタイヤコミュニティに参加するのは初めてです。もっともっと日本人の方にたくさん参加してほしい。



[younghappyse](https://www.facebook.com/younghappyse)



[@younghappyjp](https://line.me/tv/@younghappyjp)



+66 6550 62889



www.younghappy.com

住所: チャムチュリースクエア、
SPACES 24F (MRTサムヤーン駅から1分)
電話: 0834432955 (日・英・タイ語)、
Email: contact@younghappy.com
YOUNGHAPPY Co., Ltd.

LINE友達追加



YoungHappy 無料アプリダウンロード

