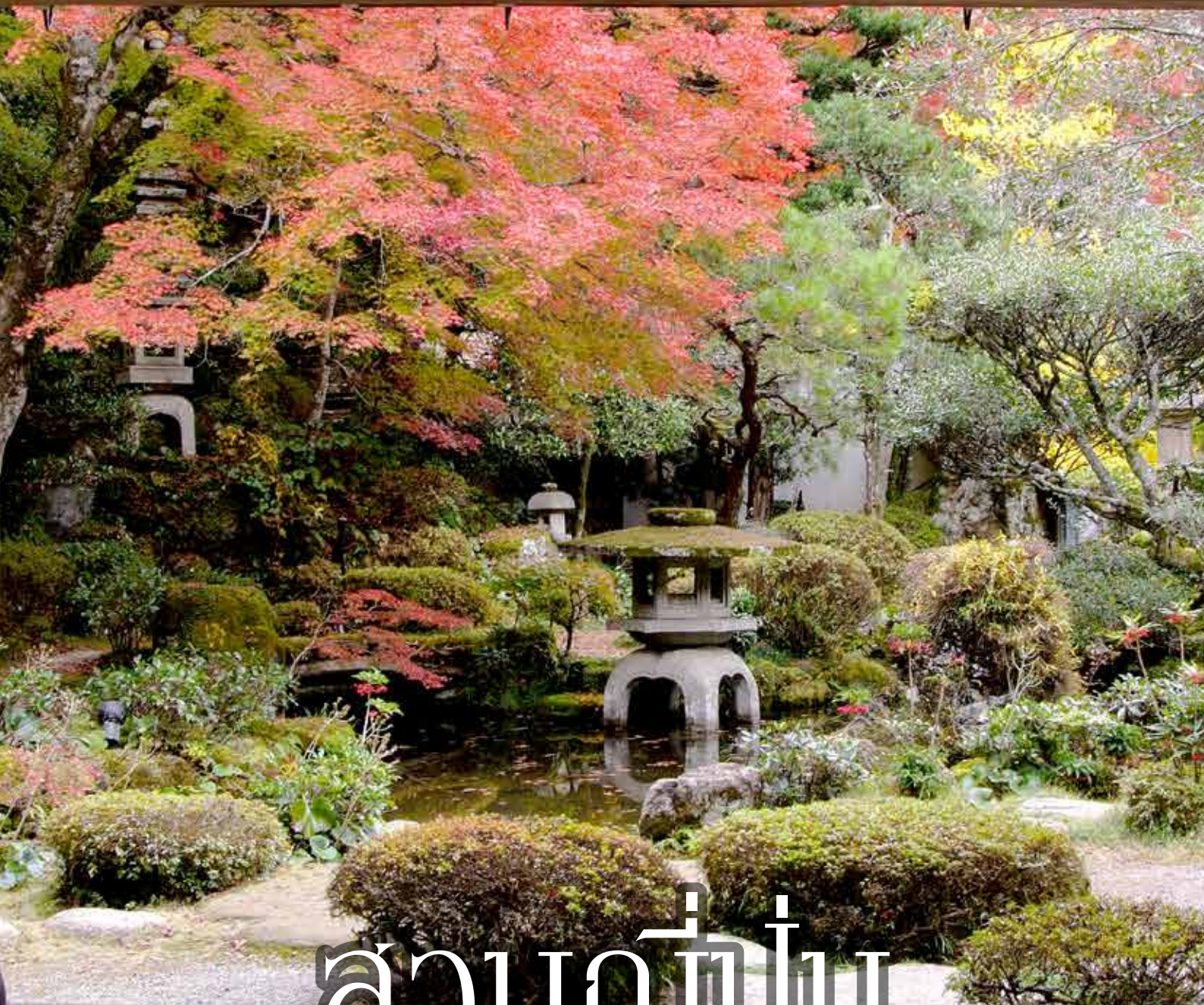


# ព្រឹត្តិបត្រ

លេខ 3/2564



# សិល្បៈព្រឹត្តិបត្រ





# เอกลักษณ์ความงดงามของสวนญี่ปุ่น

สวนญี่ปุ่นมีประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน ผู้คนสามารถชื่นชมความงดงามของธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ของญี่ปุ่นซึ่งมีความงดงามอันเป็นเอกลักษณ์ไปตามฤดูกาลต่างๆ ที่ดึงดูด การชื่นชมธรรมชาติภายในสวนให้ความรู้สึกราวกับว่าตัวเราได้เป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติ ผ่านการมองด้วยตา และการสัมผัสด้วยจิตใจทำให้สามารถเข้าใจแก่นของความงดงามได้มากยิ่งขึ้น

การจำลองทัศนียภาพทางธรรมชาติถือเป็นเอกลักษณ์ความงดงามของสวนญี่ปุ่น โดยการจัดวางต้นไม้ชนิดต่างๆ พร้อมทั้งหิน ทราย เนินเขาเทียม บ่อน้ำ และ ลำธาร ไปตามรูปแบบองค์ประกอบทางศิลปะ ในทางกลับกัน สวนในรูปแบบตะวันตก จัดวางต้นไม้และหินในรูปแบบเรขาคณิต ต่างกับสวนญี่ปุ่น ที่ใช้การ

จำลองทัศนียภาพทางธรรมชาติ พยายามลดการแต่งเติมของมนุษย์ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติมากที่สุด

การจัดสวนให้มีทัศนียภาพในแต่ละแบบ นักจัดสวนยึดหลักพื้นฐาน 3 ข้อ ประกอบไปด้วย “ลดขนาด” “สัญญาะ” และ “ยืมทัศนียภาพ” ลำดับแรก “ลดขนาด” คือ การลดขนาดองค์ประกอบทางทัศนียภาพทางธรรมชาติลง เช่น จำลอง ภูเขา หรือ แม่น้ำ เพื่อจัดวางในพื้นที่ว่างที่มีขนาดจำกัด ถัดมา “สัญญาะ” คือ สิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น การใช้ทรายสีขาวเป็นสัญลักษณ์แทนท้องทะเล เป็นต้น และท้ายที่สุด “ยืมทัศนียภาพ” นักจัดสวนมักใช้ “ภูเขา” หรือ “ทะเล” เป็นพื้นหลังทัศนียภาพของสวนในพื้นที่กลางแจ้ง ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบที่สำคัญ







# สามสวนขึ้นชื่อของญี่ปุ่น

“สามสวนขึ้นชื่อของญี่ปุ่น” เป็นสวนที่มีทัศนียภาพทั้งงดงามโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ 3 แห่ง ซึ่งประกอบไปด้วย “สวนเคนโรคุเอ็น” แห่งเมืองคานาซาว่า “สวนโคราคูเอ็น” แห่งเมืองโอกายามะ และ “สวนโคราคูเอ็น” แห่งเมืองมิโตะ เนื่องจาก สามารถเพลิดเพลินกับความงดงามของสวนขึ้นชื่อทั้งสามแห่งนี้ที่เป็นเอกลักษณ์ได้ในแต่ละฤดูกาล จึงทำให้มีนักท่องเที่ยวจากทั้งในประเทศและจากต่างประเทศจำนวนมากมาเยือน

## “สวนเคนโรคุเอ็น”

เมืองคานาซาว่า จังหวัดอิชิการุ

สวนเคนโรคุเอ็น ตั้งอยู่ในบริเวณใจกลางเมืองคานาซาว่า สวนแห่งนี้สร้างด้วยรูปแบบ “สวนแบบไคยู” ประกอบด้วยเทคนิคในการจัดสวนของยุคสมัยต่างๆ จึงสามารถชื่นชมความงดงามของธรรมชาติภายในสวนได้ในแต่ละฤดูกาล ยกตัวอย่างเช่น ในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ต้นบ๊วยจำนวนมากกว่า 200 ต้นจะผลิดอกสีขาวและสีแดง พร้อมทั้งต้นซากุระที่มีมากถึง 20 สายพันธุ์ จำนวน 420 ต้นต่างผลิดอกออกให้ผู้คนได้ชื่นชม นอกจากนี้ ในช่วงฤดูใบไม้ผลิยังสามารถเพลิดเพลินไปกับความงดงามของใบไม้เปลี่ยนสีที่มีสีแดงสด



## “สวนโคราคูเอ็น”

เมืองโอกายามะ จังหวัดโอกายามะ

ภายในสวนโคราคูเอ็น มีทัศนียภาพอันงดงามที่เกิดจากการผสมกลมกลืนระหว่างปราสาทโอกายามะและภูเขาโดยรอบ สวนแห่งนี้สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1626 ถือเป็นสวนรูปแบบไคยูที่งดงามที่สุดแห่งหนึ่ง ภายในสวนแห่งนี้ยังมีทะเลสาบ ซึ่งพื้นที่เกาะเหนือทะเลสาบเป็นที่ตั้งของวัดขนาดเล็กที่สร้างขึ้นเพื่อบูชาเทพีเบ็นไซเทิน (พระสุรัสวดี) ที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศอินเดีย และถือเป็น 1 ใน 7 เทพเจ้าแห่งโชคลาภของญี่ปุ่น นอกจากนี้ ยังมีสะพานหินที่ใช้ข้ามไปยังเกาะดังกล่าว เรียกว่า “สะพานโทเกตสึ (สะพานพระจันทร์เต็มดวง)” อันเนื่องจากสะพานมีลักษณะเป็นครึ่งวงกลมเมื่อสะท้อนกับผิวน้ำของทะเลสาบจะกลายเป็นรูปวงกลม



©A770

## “สวนโคราคูเอ็น”

เมืองมิโตะ จังหวัดอิบารากิ

สวนโคราคูเอ็น สร้างขึ้นในยุคสมัยเอโดะ โดยโทคุมะวาระ นารือากิ เจ้าเมืองมิโตะลำดับที่ 9 ชื่อของ “สวนโคราคูเอ็น” มีความหมายว่า “เพลิดเพลินร่วมกัน” อันเกิดจากความคิดของเจ้าเมืองที่ใช้สวนแห่งนี้เป็นสถานที่ที่ให้ประชาชนที่พำนักอาศัยในเมืองใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจร่วมกัน ภายในสวนแห่งนี้มีต้นบ๊วยนานาชนิดราว 100 สายพันธุ์ จำนวนมากกว่า 3,000 ต้น ซึ่งในช่วงต้นของฤดูใบไม้ผลิ ต้นบ๊วยเหล่านี้จะออกดอกพร้อมส่งกลิ่นหอมอบอวลไปทั่ว นอกจากนี้ ยังสามารถเพลิดเพลินไปกับดอกไม้บานนานาพันธุ์ ภายในสวนโคราคูเอ็น ในแต่ละฤดูกาลได้ตลอดทั้งปี เริ่มตั้งแต่ “เทศกาลดอกบ๊วย” ในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงกลางเดือนมีนาคม จากนั้น ชมความงามของดอกซากุระ กุหลาบพันปี ในฤดูใบไม้ร่วง ดอกของต้นฮางิ จะผลิบาน และในช่วงต้นฤดูหนาว ก็ยังสามารถเพลิดเพลินไปกับดอกซากุระนิกิซากิ (ดอกซากุระที่บ้านสองฤดู) ได้อีกด้วย



©A770





# ประเภทของสวนญี่ปุ่น

สวนญี่ปุ่นแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ “สึคิยามะ (สวนเนินเขา)” ซึ่งประกอบด้วย เนินเขาและบ่อน้ำ และ “อิรานิวะ (สวนพื้นที่ราบ)” สวนที่จัดบนพื้นที่ราบโดยไม่มีองค์ประกอบของเนินเขาและบ่อน้ำ ในเริ่มแรก คฤหาสน์ส่วนใหญ่นิยมจัดสวนในรูปแบบ “สึคิยามะ (สวนเนินเขา)” และในสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด มักจะจัดสวนในรูปแบบ “อิรานิวะ (สวนพื้นที่ราบ)” ต่อมาในภายหลัง รูปแบบสวนพื้นที่ราบได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้นเนื่องจาก ถูกนำเสนอร่วมกับพิธีชงชาและห้องชงชา วารสารจากญี่ปุ่นฉบับนี้ จะขอแนะนำประวัติและลักษณะของสวนญี่ปุ่นในรูปแบบต่างๆที่ได้รับอิทธิพลในแต่ละยุคสมัยและพัฒนาขึ้นจนมีเอกลักษณ์เฉพาะของสวนแต่ละประเภท

## สวนในสมัยโบราณ

สวนญี่ปุ่นในรูปแบบแรกของประเทศญี่ปุ่นเท่าที่ทราบกันในปัจจุบัน ต้องย้อนกลับไปในยุคอาสึกะ (ค.ศ. 593-710) และในยุคนาระ (ค.ศ. 710-794) ในดินแดนยามาโตะ (จังหวัดนาระในปัจจุบัน) พระราชวงศ์และเหล่าตระกูลที่มีอิทธิพลในเวลานั้น นิยมจัดสวนให้มีทัศนียภาพราวกับท้องทะเล ด้วยการขุดสระน้ำขนาดใหญ่โดยมีเกาะเล็กๆอยู่ พร้อมทั้งประดับด้วยทรายตามแนวของชายหาด

สวนโทอินเทเอ็น พระราชวังเฮโจ จังหวัดนาระ ©A7D



## สวนรูปแบบชินเด็นสึคิริ

ในปี ค.ศ. 794 เมืองหลวงของประเทศญี่ปุ่นได้ถูกย้ายจากนาระไปยังเกียวโต และเป็นการเปิดประตูเข้าสู่ยุคเฮอัน (ค.ศ. 794-1185) ตระกูลฟูจิวาระ ในฐานะตระกูลผู้มีอำนาจหนึ่งเดียวอยู่ในมือ ณ เวลานั้น ได้พัฒนาศิลปะและวัฒนธรรมภายใต้แนวความคิดที่เป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่น เหล่าบรรดาตระกูลผู้สูงศักดิ์ อาศัยอยู่ในคฤหาสน์หรูหราที่สร้างด้วยรูปแบบที่เรียกว่า “ชินเด็นสึคิริ” สวนในยุคนี้จึงมีความโอ่อ่าเป็นอย่างมาก

ลักษณะภูมิศาสตร์ของเกียวโต มีแม่น้ำหลายสายมาบรรจบกัน และมีน้ำผุดขึ้นตามธรรมชาติอยู่เป็นจำนวนมาก ในฤดูร้อนของเกียวโตมีอากาศแบบร้อนชื้น ผู้คนจึงนิยมสร้างน้ำตกและสระน้ำเพื่อสัมผัสความเย็นสบาย ลำธารน้ำที่เรียกว่า “ยาริมิสุ” ถูกสร้างขึ้นให้ไหลผ่านระหว่างอาคารและพื้นที่ภายในสวนของคฤหาสน์ สระน้ำมีพื้นที่ขนาดใหญ่มากจนสามารถวางเรือลงในสระน้ำได้ นอกจากนี้ยังก่อสร้างศาลาสำหรับตากปลายนอกมาบนพื้นน้ำและเชื่อมต่อไปยังเฉลียงเพื่อไปยังส่วนอื่นๆของอาคาร ศาลายังถูกสร้างมาเพื่อใช้เพลิดเพลินกับอากาศเย็นในตอนกลางคืน รวมไปถึงชมพระจันทร์และหิมะ พื้นที่ระหว่างอาคารหลักและสระน้ำถูกตกแต่งด้วยทรายสีขาว เป็นสถานที่สำหรับจัดงานพิธีอันงดงามราวกับภาพเขียน



©A7D



## สวนรูปแบบโจโด

ตั้งแต่ศตวรรษที่ 10 จนถึง ศตวรรษที่ 11 เหล่าชนชั้นสูงของญี่ปุ่นมีความศรัทธาอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติธรรมตามหลักศาสนาพุทธมากยิ่งขึ้น จนเกิดความคิดว่า คำสอนที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะเสื่อมถอยลง ได้แพร่ขยายออกไป จึงมีการจัดทำสวนในรูปแบบ “โจโด (ดินแดนบริสุทธิ์)” ขึ้นเพื่อจำลองสภาพดินแดนบริสุทธิ์ตามที่ถูกบรรยายไว้ในคัมภีร์ของศาสนาพุทธ สวนรูปแบบนี้มีสระน้ำอยู่เป็นจุดศูนย์กลาง มีสะพานโค้งเชื่อมไปยังเกาะที่อยู่ตรงกลาง ซึ่งในปัจจุบัน เรายังสามารถชมบรรยากาศของสวนรูปแบบโจโด ได้จากสวนของวัดโมสิจิ จังหวัดอิวาเตะและสวนชิรามิสึ อามิดาโด จังหวัดฟุคุชิมะ



วัดโมสิจิ จังหวัดอิวาเตะ ©A7D

## สวนรูปแบบเซ็น

จากยุคเฮอันเข้าสู่ยุคคามาคุระ (ค.ศ. 1185 -1333) เป็นยุคสมัยที่เหล่าชนชั้นนักรบเรื่องอำนาจ และได้รับอิทธิพลจากศาสนาพุทธนิกายเซ็น ซึ่งนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของอาคารที่พักอาศัย รวมไปถึงรูปแบบของสวน เหล่าบรรดาชนชั้นนักรบ และนายทัพระดับสูง ไม่มีประเพณีจัดงานพิธีที่ใหญ่โตหรูหราในสวนภายในที่พักของตัวเอง สวนรูปแบบนี้ยังได้รับอิทธิพลอย่างแรงกล้าจากศาสนาพุทธนิกายเซ็น ซึ่งมีเอกลักษณ์ด้วยการจัดสวนในรูปแบบนามธรรมอย่างมาก การจัดวางตำแหน่งของก้อนหินสะท้อนถึงภูเขาและน้ำตก ทรายสีชาวนำมาใช้แทนคลื่นน้ำไหล สวนรูปแบบเช่นนี้ สามารถชมได้เฉพาะที่ประเทศญี่ปุ่นเท่านั้น



วัดเรียวอันจิ จังหวัดเกียวโต

## สวนรูปแบบห้องพิธีชงชา

สวนรูปแบบห้องพิธีชงชา เต็มเปี่ยมไปด้วยบรรยากาศที่ทำให้จิตใจสงบ ซึ่งได้รับการพัฒนามาจากวัฒนธรรมชา โดย “เซ็น โนะ ริคิว (ค.ศ. 1522 - 1591) ปริมาจารย์วิถีแห่งชา” สวนรูปแบบนี้สร้างขึ้นโดยหลักเสียงสิ่งของประดิษฐ์จากมือของมนุษย์ และพยายามคงความเป็นรูปลักษณะตามธรรมชาติ โดยผ่านสวนรูปแบบนี้เพื่อไปยังห้องประกอบพิธีชงชา สวนญี่ปุ่นในปัจจุบัน ได้รับเอาองค์ประกอบที่สำคัญจำนวนมากที่ได้รับอิทธิพลมาจากสวนรูปแบบห้องพิธีชงชา เช่น ทางเดินหิน ตะเกียงหิน การจัดพันหญ้าเป็นกลุ่ม รวมไปถึงบ่อน้ำสำหรับล้างมือ เป็นต้น การออกแบบห้องพิธีชงชาให้มีความเรียบง่ายในการเสิร์ฟชาให้กับแขก เป็นรากฐานสำคัญในการจัดรูปแบบสวนรูปแบบนี้



อดีตบ้านพักของชิเงะ นงโอบะ จังหวัดนาระ ©A7D

## สวนรูปแบบโคยู

สวนญี่ปุ่นได้ถูกสร้างขึ้นในรูปแบบต่างๆนานามาเป็นระยะเวลายาวนานกว่าหลายศตวรรษ จนกระทั่งเกิด “สวนรูปแบบโคยู” ในยุคเอโดะ (ค.ศ. 1603 -1867) หินและต้นไม้ที่มีความสวยงามถูกนำมาใช้เพื่อจำลองทัศนียภาพที่มีชื่อเสียงซึ่งมีขนาดย่อม ผู้คนเพลิดเพลินไปกับการเดินชมทัศนียภาพที่งดงามของการเปลี่ยนแปลงฤดูกาลตลอดทั้งสี่ฤดู พร้อมทั้งสระน้ำขนาดใหญ่ภายในสวน สวนภายในพระราชวังคัทสึระ ในจังหวัดเกียวโต ถูกสร้างขึ้นในช่วงต้นสมัยเอโดะ เป็นตัวอย่างของสวนในรูปแบบโคยู ซึ่งมีสระน้ำอยู่ตรงกลางและถูกรายล้อมไปด้วยศาลาและห้องพิธีชงชา



สวนไซรากูเอ็น จังหวัดเฮียวโงะ ©A7D





# สวนญี่ปุ่นในแต่ละภูมิภาค

## สวนริกสึริน (จังหวัดคากาวะ)



สวนริกสึรินสร้างขึ้นเมื่อ 300 ปี ก่อน สวนขนาดใหญ่ที่มีภูเขาเป็นฉากหลัง ถือเป็นสมบัติทางวัฒนธรรมประจำชาติของประเทศญี่ปุ่นที่มีขนาดใหญ่ที่สุด ด้วยความกว้างกว่า 75 เฮกเตอร์ อีกทั้งยังได้รับ “Michelin Green Guide Japan” 3 ดาว อันหมายถึง “คุ้มค่าต่อการเดินทางมาเยือน” ในการแนะนำการท่องเที่ยวของญี่ปุ่นในปี ค.ศ. 2009

## สวนโคอิซึคาวะ-โคราคุเอ็น (กรุงโตเกียว)

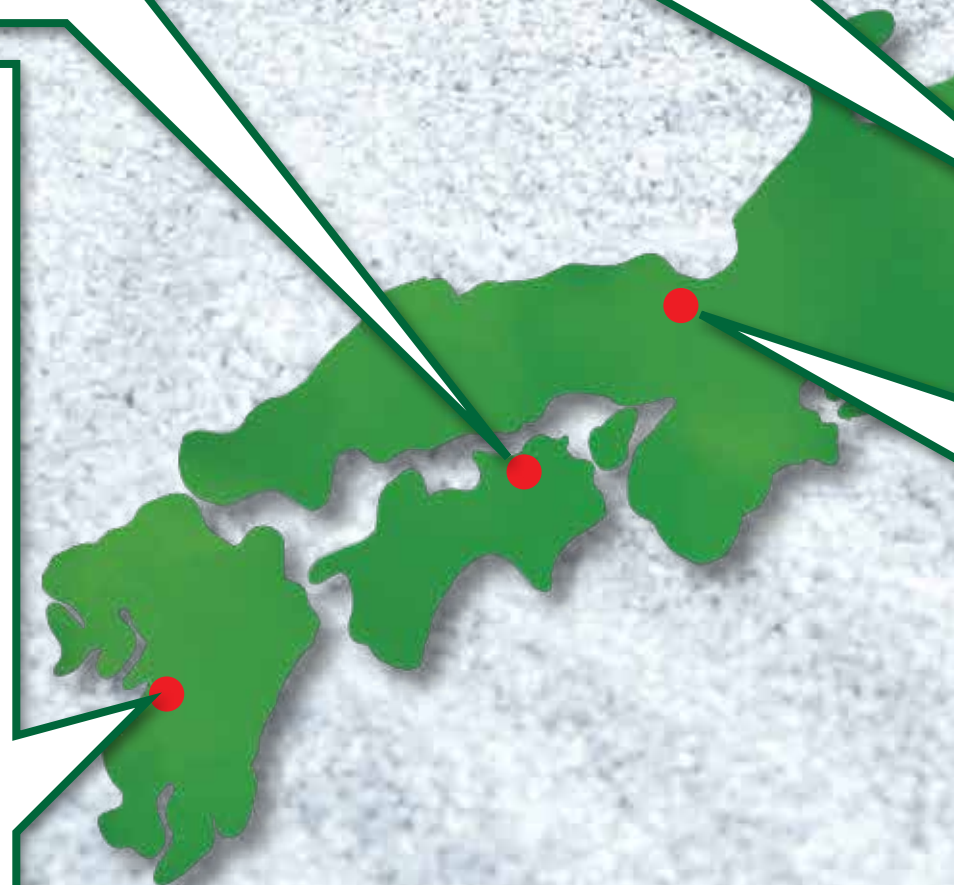


สวนโคอิซึคาวะ-โคราคุเอ็น อยู่ติดกับ “โตเกียวโดม” สวนแห่งนี้ได้รับการยกย่องให้เป็น “สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์” และ “สถานที่ทัศนียภาพงดงาม” อีกทั้งยังเป็นสวนที่เก่าแก่ที่สุดของกรุงโตเกียวอีกด้วย สวนโคอิซึคาวะ-โคราคุเอ็น สร้างด้วยรูปแบบโคโย ซึ่งสามารถเพลิดเพลินกับพันธุ์ไม้นานาชนิดได้ทั้งสี่ฤดูกาล

## สวนซุยเซ็นจิ โจจูเอ็น (จังหวัดคุมาโมโตะ)



สวนซุยเซ็นจิ โจจูเอ็น มีประวัติอันยาวนานกว่า 400 ปี สวนแห่งนี้สร้างให้มีทัศนียภาพภายในสวนที่งดงาม อันประกอบไปด้วยสระน้ำที่ตั้งอยู่กลางสวน รายล้อมไปด้วยองค์ประกอบต่างๆ เช่น สะพานหิน ศาลาแบบญี่ปุ่น รวมไปถึงเนินเขาเตี้ยๆสีเขียวขจี เป็นต้น สวนแห่งนี้ มีชื่อเสียงในเรื่องน้ำที่ใสบริสุทธิ์ โดยเฉพาะน้ำผุดตามธรรมชาติที่ปรากฏให้เห็นตั้งแต่เมื่อเริ่มสร้างสวนแห่งนี้ ยังคงไหลต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน







## สวนของวัดโมสึจิ (จังหวัดอิวาเตะ)



สวนแห่งนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก และได้รับการดูแลรักษาให้มีความงดงามอย่างไม่เปลี่ยนแปลงมาจนถึงปัจจุบันแม้จะผ่านกาลเวลามาอย่างยาวนานกว่า 800 ปี รูปแบบของอาคาร สิ่งก่อสร้างและสระน้ำสะท้อนให้สัมผัสถึงดินแดนบริสุทธิ์ในพุทธศาสนา

## สวนชิรามิสึ อามิดาโด (จังหวัดฟุกุชิมะ)



สวนแห่งนี้สร้างขึ้นด้วยรูปแบบโจโด ภายในสวนประกอบไปด้วย “โถงศาลา อามิดาโด” ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสมบัติแห่งชาติของประเทศญี่ปุ่น นอกจากนี้ยังมีธรรมชาติที่งดงามซึ่งสามารถเพลิดเพลินได้ตลอดทั้งสี่ฤดูกาล เช่น ต้นบ๊วย ซากุระ ดอกบัว รวมไปถึงไม้เปลี่ยนสี เป็นต้น

## สวนของวัดเรียวอันจิ (จังหวัดเกียวโต)

“วัดเรียวอันจิ” วัดศาสนาพุทธนิกายเซ็น ที่ผู้บัญชาการทหารปรับเปลี่ยนจากบ้านพักของชนชั้นสูงใน ค.ศ. 1450 ภายในมีสวนหินคาเรซังซุย ซึ่งเป็นหนึ่งในสวนที่มีชื่อเสียงอย่างมาก สวนรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาวจากตะวันออกไปตะวันตก มีขนาดประมาณ 25 เมตร และด้านกว้างจากเหนือ-ใต้ มีขนาดประมาณ 10 เมตร สวนถูกปูด้วยทรายสีขาว พร้อมทั้งวางก้อนหินจำนวน 15 ก้อนในตำแหน่งต่างๆ สวนแห่งนี้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในฐานะสวนที่แสดงให้เห็นถึงจิตวิญญาณของศาสนาพุทธนิกายเซ็น ถึงแม้แนวคิดของนิกายเซ็น จะเป็นเรื่องยากแม้แต่สำหรับชาวญี่ปุ่นหลายคน แต่เมื่อได้มีโอกาสมาเยือนสวนแห่งนี้ ทุกคนต่างสัมผัสได้ถึงความรู้สึกและความมีชีวิตชีวาที่แสนลึกซึ้งจากสวนแห่งนี้







# การแคมป์ปิ้ง ที่ประเทศญี่ปุ่น



ผู้คนในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความตึงเครียด ไม่ว่าจะใคร ก็ต่างมองหาช่วงเวลาของการพักผ่อนเพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย หากได้มีโอกาสได้ใช้ชีวิตท่ามกลางป่าเขา ซึ่งอุดมไปด้วยธรรมชาติ จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน “การแคมป์ปิ้ง” ในฐานะกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ กำลังได้รับความนิยมในหมู่คนไทยในปัจจุบัน “การพักผ่อน หรือ การแคมป์ปิ้ง” เป็นกิจกรรม ใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนฝูงท่ามกลางธรรมชาติ ซึ่งเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมายที่สำคัญต่อชีวิตผ่านประสบการณ์การแคมป์ปิ้ง

ประเทศญี่ปุ่นที่อุดมไปด้วยธรรมชาติ มีสถานที่สำหรับแคมป์ปิ้งประมาณ 1,300 แห่ง สถานที่สำหรับแคมป์ปิ้งหลายแห่งตั้งอยู่ในภูเขา ซึ่งมีธรรมชาติที่สวยงาม แต่ก็มีสภาพอากาศที่หนาวเย็น ดังนั้นจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าสำหรับฤดูหนาว โดยเฉพาะ หากเดินทางไปแคมป์ปิ้งในช่วงเดือนตุลาคม ให้คาดการณ์ว่าจะมีสภาพอากาศหนาวเย็นเหมือนฤดูหนาวในเดือนธันวาคม

นอกจากนี้ “แคมป์ปิ้งคาร์” หรือการแคมป์ปิ้งบนรถ โดยไม่ต้องกางเต็นท์และสะดวกสำหรับการเดินทาง ก็เป็นสิ่งที่กำลังแพร่หลายในขณะนี้ ประเทศญี่ปุ่นมีพื้นที่ป่าอยู่มากมาย แต่ไม่ใช่ทุกพื้นที่จะสามารถตั้งแคมป์ได้ตามใจชอบได้ โดยเฉพาะการแคมป์ปิ้งคาร์ จะมีผู้ให้บริการเพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถทำกิจกรรมแคมป์ปิ้งท่ามกลางธรรมชาติได้อย่างปลอดภัย อีกหนึ่งสิ่งที่ควรระวัง คือ “รถ” เป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุขนาดใหญ่ในสถานที่สำหรับการแคมป์ปิ้งคาร์ ยกตัวอย่างเช่น รถชนเด็ก รถชนต้นไม้ รถชนป้ายประกาศ เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นในทุกๆ ปี ดังนั้น ในระหว่างขับรถขอให้ระลึกรว่าอาจเกิดอุบัติเหตุ จึงควรขับรถด้วยความระมัดระวัง และอย่าปล่อยให้เด็กเล็กให้คลาดสายตา

หวังว่าทุกท่านจะมีโอกาสเดินทางไปแคมป์ปิ้งอย่างผ่อนคลายและปลอดภัย พร้อมทั้งเพลิดเพลินไปกับทัศนียภาพทางธรรมชาติที่แสนงดงามของประเทศญี่ปุ่น

## แกลมปิ้ง

เมื่อไม่นานมานี้ ในประเทศญี่ปุ่นมีกิจกรรมการท่องเที่ยวประสบการณ์ใหม่ในกลุ่มผู้ชื่นชอบการท่องเที่ยวกลางแจ้งซึ่งกำลังเป็นที่จับตามองในขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นตยสาร หรือ รายการโทรทัศน์ ต่างก็นำเสนอเรื่องราวของการ “แกลมปิ้ง”

“แกลมปิ้ง” มาจากคำว่า “Glamorous (เสน่ห์ดึงดูด)” ผสมกับ “Camping (แคมป์ปิ้ง)” การสัมผัสธรรมชาติในสถานที่พักที่ดี โดยผู้ให้บริการจัดเตรียมอุปกรณ์ เช่น เต็นท์ และ อาหาร ไว้ให้โดยนักท่องเที่ยวไม่ต้องกังวลใจกับสิ่งเหล่านี้





# นักกีฬาไทยที่ได้รับเหรียญรางวัล จากโตเกียวโอลิมปิกและพาราลิมปิก 2020

มหกรรมกีฬาโตเกียวโอลิมปิก 2020 ที่จัดขึ้นเป็นเวลา 17 วัน ตั้งแต่ วันที่ 23 กรกฎาคม - 8 สิงหาคม ที่ผ่านมามี กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น หลังจากเลื่อนการแข่งขันออกไปเป็นเวลา 1 ปี เนื่องจากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน จากนั้น ระหว่าง วันที่ 24 สิงหาคม - 5 กันยายน มีการจัดแข่งขันโตเกียวพาราลิมปิก 2020 เป็นเวลา 13 วัน

ในระหว่างการแข่งขันกีฬาโตเกียวโอลิมปิกและพาราลิมปิก 2020 ยังมีช่วงเวลาที่น่าสนใจตรงตาจริงอยู่ในความทรงจำของหลายๆท่าน

ไม่ว่าจะเป็นพิธีเปิด-ปิดการแข่งขัน รวมไปถึงการประชันฝีมือระหว่างนักกีฬา วารสารจากญี่ปุ่นในฉบับนี้จึงขอรวบรวมภาพความประทับใจ และขอแนะนำเหล่านักกีฬาชาวไทยที่ได้สร้างความภาคภูมิใจในการคว้าเหรียญรางวัลจากการแข่งขันกีฬาในมหกรรมกีฬาโตเกียวโอลิมปิกและพาราลิมปิก 2020 และในโอกาสนี้ขอแสดงความยินดีกับนักกีฬาทุกท่านอีกครั้ง

(ขอขอบพระคุณภาพและข้อมูลจากกองประชาสัมพันธ์ การกีฬาแห่งประเทศไทย)

## สรุปตารางเหรียญรางวัลการแข่งขันกีฬาโตเกียวโอลิมปิก 2020

อันดับ	ทีม	เหรียญทอง	เหรียญเงิน	เหรียญทองแดง	รวม
1	สหรัฐอเมริกา	39	41	33	113
2	จีน	38	32	18	88
3	ญี่ปุ่น	27	14	17	58
4	อังกฤษ	22	21	22	65
5	รัสเซีย	20	28	23	71
59	ไทย	1	0	1	2

## นักกีฬาไทยที่ได้รับเหรียญรางวัลจากโตเกียวโอลิมปิก 2020



### พานิภัค วงศ์พัฒนกิจ

เหรียญทอง  
กีฬาเทควันโดหญิง รุ่น 49 กก.



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



### สุดาพร สีสอนดี




เหรียญทองแดง  
กีฬามวยสากลสมัครเล่นหญิง รุ่นไลต์เวต (น้ำหนัก 57-60 กก.)



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



# สรุปตารางเหรียญรางวัลการแข่งขันกีฬาโตเกียวพาราลิมปิก 2020

อันดับ	ทีม	เหรียญทอง	เหรียญเงิน	เหรียญทองแดง	รวม
	จีน	96	60	51	207
	อังกฤษ	41	38	45	124
	สหรัฐอเมริกา	37	36	31	104
4	รัสเซีย	36	33	49	118
5	เนเธอร์แลนด์	25	17	17	59
25	ไทย	5	5	8	18

## นักกีฬาไทยที่ได้รับเหรียญรางวัลจากโตเกียวพาราลิมปิก 2020

### พงศกร แปยอ



เหรียญทอง กีฬาวอลเลย์บอลชายหาดชาย 100 เมตร T53 (ทำลายสถิติพาราลิมปิก)  
เหรียญทอง กีฬาวอลเลย์บอลชายหาดชาย 400 เมตร T53 (ทำลายสถิติโลก)  
เหรียญทอง กีฬาวอลเลย์บอลชายหาดชาย 800 เมตร T53 (ทำลายสถิติพาราลิมปิก)



### อริวัฒน์ แพงเหนือ



เหรียญทอง กีฬาวอลเลย์บอลชายหาดชาย 100 เมตร T54  
เหรียญเงิน กีฬาวอลเลย์บอลชายหาดชาย 400 เมตร T54



### ทีมบอคเซีย (วิชณุ ฮวดประดิษฐ์, สุบิน ทิพย์มะณี, วัชรพล วงษา, วรวุฒิ แสงอำภา)



เหรียญทอง กีฬาบอคเซีย ทีม BC1-2







## ประวัติ ะโฮรัมย์

เหรียญเงิน  
กีฬาวีลแชร์เรซซิ่งชาย 1,500  
เมตร T54



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## พรโชค ลากเย็น

เหรียญเงิน  
กีฬาบอคเซีย บุคคล BC 4



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## วัชรพล วงษา

เหรียญเงิน  
กีฬาบอคเซีย บุคคล BC 2



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## สุจิตต์น์ ปุกคำ

เหรียญเงิน  
กีฬาแบดมินตัน ห้างเดี่ยว  
คลาส WH1



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## สายสุนีย์ จ๊ะนะ

เหรียญทองแดง  
กีฬาวีลแชร์ฟันดาบหญิงเดี่ยว  
เอเปี



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## รุ่งโรจน์ ไทนิยม

เหรียญทองแดง  
กีฬาเทเบิลเทนนิส บุคคลชาย  
C6



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## ภูธเรศ คงรักษ์

เหรียญทองแดง กีฬาวีลแชร์เรซซิ่งชาย 1,500 เมตร T54  
เหรียญทองแดง กีฬาวีลแชร์เรซซิ่งชาย 5,000 เมตร T54



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## เทเบิลเทนนิสทีมชาย (อนุรักษ์ ลาวงษ์, ยุทธจักร กลิ่นบานชื่น, ทิราวุธ เชื้อวงษ์)

เหรียญทองแดง กีฬาเทเบิลเทนนิสทีมชาย C3



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## วงษ์สุดา พวงกิจจา

เหรียญทองแดง กีฬาเทควันโดหญิง  
คลาส K44 น้ำหนักไม่เกิน 49 กก.



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## สายชล คนเจน

เหรียญทองแดง กีฬาวีลแชร์เรซซิ่งชาย 800 เมตร T54



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



## ทีมแบดมินตันหญิง (สุจิตต์น์ ปุกคำ, อำนวย เวชวิฐาน)

เหรียญทองแดง กีฬาแบดมินตันหญิงคู่ คลาส WH 1-2



© การกีฬาแห่งประเทศไทย



# การศึกษาในญี่ปุ่น ของฉันท

## คุณนายสิงห์ทอง ลาภพิเศษพันธุ์

“การศึกษาในญี่ปุ่นของฉัน” คอลัมน์ใหม่ของวารสารจากญี่ปุ่น บอกเล่าถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งความประทับใจ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ ในระหว่างศึกษาในประเทศญี่ปุ่น โดยในฉบับแรกนี้ ได้รับความกรุณาจาก ท่านทูตสิงห์ทอง ลาภพิเศษพันธุ์ เอกอัครราชทูตประจำกรุงโตเกียว บอกเล่าถึงประสบการณ์และความประทับใจของท่าน

### ทำไมถึงได้ไปเรียนที่ญี่ปุ่น และเรียนด้านไหน

ผมได้รับทุนรัฐบาลไทยเพื่อไปศึกษาที่ญี่ปุ่น ตั้งแต่ปี 2521 ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายถึงปริญญาโทเป็นเวลารวม 10 ปีครึ่ง นักเรียนทุนรัฐบาล



รุ่นเดียวกับผมมี 5 คน พวกเราเริ่มเรียนภาษาญี่ปุ่นก่อน จากนั้นได้เข้าเรียนที่โรงเรียนสาธิตมัธยมปลายของมหาวิทยาลัย Gakugei ก่อนที่จะแยกย้ายกันไปคนละมหาวิทยาลัยตามสาขาวิชาที่เลือกเรียน โดยผมเรียนสาขาเศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศ ระดับปริญญาตรีและโทที่มหาวิทยาลัยแห่งชาติ Yokohama

### ได้ใช้ประสบการณ์จากการเรียนที่ญี่ปุ่นในการทำงานอย่างไรบ้าง

หลังจากเรียนจบ ผมเข้าทำงานที่กระทรวงการต่างประเทศ และได้รับมอบหมายให้ดูแลประเทศญี่ปุ่นมาเกือบตลอด ตั้งแต่การเป็นเจ้าหน้าที่โต๊ะญี่ปุ่น ผู้อำนวยการกอง และอธิบดีกรมเอเชียตะวันออก ที่ดูแลญี่ปุ่นด้วย

ผมประจำการในต่างประเทศมาแล้ว 5 ครั้ง ในจำนวนนี้มีโอกาสประจำการที่ญี่ปุ่นถึง 3 ครั้ง จนถึงปัจจุบันซึ่งเป็นเอกอัครราชทูตของไทยประจำประเทศญี่ปุ่น

การเรียนที่ญี่ปุ่นเปิดโอกาสให้ผมเข้าไปอยู่ในสังคมญี่ปุ่น ได้ทั้งมิตรภาพดี ๆ และความเข้าใจเกี่ยวกับญี่ปุ่น ทั้งในด้านสังคม วัฒนธรรม ระบบความคิด และภาษาอย่างลึกซึ้ง ทำให้มีโอกาสถวายงานสำหรับพระราชวงศ์ และเป็นล่ามในการหารือระดับผู้นำหลายครั้ง นอกจากนี้ ยังได้นำความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับญี่ปุ่นมาใช้ในการทำงานในด้านวิชาการตลอดช่วงเวลาของการรับราชการกว่า 30 ปี



©Japan Sumo Association

### ช่วยเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจช่วงที่เรียนที่ญี่ปุ่นให้ฟังได้ไหม

สมัยที่ผมไปเรียนที่ญี่ปุ่นยังเป็นยุคที่ไม่มีนักเรียนต่างชาติมากนัก โดยเฉพาะในระดับมัธยมปลาย ก็มีความยากลำบากไม่น้อยเพราะต้องใช้ชีวิตในโรงเรียนมัธยมเหมือนเด็กญี่ปุ่นทั่วไป แต่ก็เป็นเวลาที่ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากมาย และได้รับความเอื้อเฟื้อจากชาวญี่ปุ่นซึ่งจดจำได้ดีถึงวันนี้



โรงเรียนที่ผมเรียนไม่มีโรงอาหาร นักเรียนจะกินข้าวกลางวันในห้องเรียน โดยจะเตรียมอาหารกล่อง Obento มาจากบ้าน แต่ผมเช่าอพาร์ทเมนต์ต่อเอง และไม่สนใจในการทำอาหาร จึงใช้วิธีซื้อขนมปังหรือแซนด์วิชมานั่งกินร่วมกับเพื่อน เพื่อนญี่ปุ่นห้องเดียวกันเห็นเข้าจึงไปเล่าให้คุณแม่ฟัง คุณแม่ของเพื่อนจึงได้ทำ Obento ให้ผมเป็นเวลา 1 ปีเต็ม ตอนนั้นผมก็ยังติดต่อกับเพื่อนและคุณแม่ของเพื่อนอยู่

ในช่วงมัธยมปลายเป็นช่วงที่ได้ทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง นอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน เช่น การปีนเขา การเล่นสกี การไปทัศนศึกษา และการเข้าชมรมแบดมินตัน และทำให้ได้รับมิตรภาพที่ยั่งยืนจนถึงปัจจุบันทั้งจากเพื่อนร่วมห้องและเพื่อนร่วมชมรม เมื่อปีที่แล้วตอนที่ผมนั่งรถม้าจากสถานีรถไฟโตเกียวเข้าไปในพระราชวังเพื่อถวายพระราชสาส์นต่อสมเด็จพระจักรพรรดิ เพื่อน ๆ เหล่านี้ก็ได้มายืนโบกธงให้กำลังใจในเส้นทางที่รถม้าวิ่งผ่านด้วย

อีกสิ่งหนึ่งที่ผมประทับใจมากคือระบบคุณแม่ที่ดูแลนักศึกษาต่างชาติของ YWCA ในญี่ปุ่น ทำให้รู้สึกว่ามีแม่อยู่ใกล้บ้าน แต่ก็อบอุ่นเหมือนมีครอบครัวดูแลอยู่เสมอ คุณแม่ท่านนี้ดูแลผมเป็นอย่างดีในทุกด้านตอนเป็นนักเรียน พอเรียนจบ คุณแม่ได้ไปร่วมงานแต่งงานผมที่เมืองไทย และเมื่อผมไปประจำการที่ญี่ปุ่น ก็ยังช่วยดูแลลูกผมเหมือนเป็นหลานของตัวเองด้วย



# คำที่ใช้คู่กับการทักทายในชีวิตประจำวัน

คราวที่แล้วในคอลัมน์นี้ เราได้เรียนคำทักทายที่ใช้กับคนที่เราไม่ได้พบเจอบานานไปทั้งหมด 2 คำ ซึ่งผู้อ่านทุกท่านคงจะเห็นได้ว่าภาษาญี่ปุ่นนั้นมีคำทักทายที่ใช้เฉพาะกับบางคนหรือบางสถานการณ์เท่านั้นด้วย สำหรับในคราวนี้ เราจะมาดูคำที่ใช้ควบคู่กับการทักทายในชีวิตประจำวัน แต่ก็ก็เป็นคำที่มีความเป็นแบบเฉพาะของคนญี่ปุ่นด้วย ในภาษาไทยของเราบางครั้งจะชอบถามอีกฝ่ายแทนทักทายว่า “กินข้าวหรือยัง” เพื่อแสดงความสนิทสนม ซึ่งบางทีคนต่างชาติก็ไม่เข้าใจว่าจะถามไปทำไม ในภาษาญี่ปุ่นเองก็มีคำที่คล้ายกับแบบนี้อยู่เหมือนกัน ในฉบับนี้เราจะมาดูไปด้วยกัน 2 ประโยค

## โอะ เกงคิ เดะสุ กะ ? おげんきですか?

กับคนที่เพิ่งพบกันเมื่อไม่นานมานี้ เพราะจะทำให้รู้สึกแปลกๆว่าจะถามทำไม ในเมื่อเพิ่งจะเจอกัน นอกจากนี้เนื่องจากในประโยคนี้มีคำว่า เกงคิ หมายถึง ร่าเริง หรือ สุขภาพแข็งแรง อยู่ด้วย ซึ่งแปลว่าประโยคนี้เรากำลังถามอีกฝ่ายว่าเขายังร่าเริงหรือแข็งแรงดีไหม นั่นทำให้บางครั้งถ้าเราใช้ประโยคนี้กับคนที่เราทราบดีอยู่แล้วว่าเขากำลังป่วยหนักก็อาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่พอใจได้ แม้ผิวเผินจะดูเป็นประโยคง่ายๆ แค่ถามว่า “สบายดีไหม” แต่ก็ยังมีข้อควรระวังในการใช้ด้วยเหมือนกัน

แปลว่า สบายดีไหมครับ ซึ่งใกล้เคียงกับคำว่า “How are you” ในภาษาอังกฤษ เป็นคำที่ใช้กันบ่อยมากในชีวิตประจำวัน แต่เนื่องจากเป็นคำที่ใช้ถามสารทุกข์สุกดิบของอีกฝ่าย จึงไม่ใช้กับคนที่เพิ่งพบเจอกันเป็นครั้งแรก และเพราะเป็นคำถามที่ถามถึงความเป็นอยู่ของอีกฝ่าย ซึ่งแปลว่าเราต้องไม่รู้ในเรื่องนั้น ปกติจึงไม่ใช่



## โอะ เดะคะคะ เดะสุ กะ ? おでかけですか?



แปลว่า “จะออกไปไหนหรือครับ?” เอาไว้ใช้ถามคนรู้จักที่เราพบเจอข้างนอก ซึ่งโดยปกติแล้วคำถามประเภทนี้ไม่ได้ต้องการคำตอบจริงๆ แต่เป็นคำถามที่ใช้สร้างเรื่องพูดคุยกับอีกฝ่ายเพื่อสร้างความสนิทสนมมากกว่า อาจจะคล้ายๆกับ “กินข้าวหรือยัง” ในภาษาไทยนั่นเอง ในภาษาญี่ปุ่นเองก็มักจะใช้ประโยคคำถามแบบนี้กับอีกฝ่ายโดยไม่คิดอะไรมาก ซึ่งไม่ใช่แต่กับเพื่อที่สนิทสนมอยู่แล้วเท่านั้น แต่ยังมีใช้กับคนบ้านใกล้เรือนเคียงเพื่อสร้างความสนิทสนมอีกด้วย ผู้อ่านบางท่านอาจจะสงสัยว่าทำไมคนญี่ปุ่นถึงเลือกที่จะถามว่าจะไปไหนแทนที่จะถามอย่างอื่นเพื่อสร้างความสนิทสนม เคยมีคนให้คำตอบไว้ว่า ถ้าเทียบกับเรื่องส่วนตัวอื่นๆ ปกติแล้วสถานที่ที่กำลังจะไปมันไม่ใช่ข้อมูลที่ชวนให้ลำบากใจที่จะตอบเท่าไรนัก ถึงบอกให้อีกฝ่ายรู้ไปก็ไม่ได้มีปัญหาอะไรนั่นเอง แต่ถึงกระนั้น นี่ก็ยังถือเป็นการถามเรื่องส่วนตัวของอีกฝ่ายอยู่ดี จึงไม่ควรใช้กับคนที่เราไม่รู้จัก และบางคนที่ไม่ชอบโดนถามแบบนี้ก็มีด้วยเหมือนกัน ฉะนั้นในการใช้ประโยคนี้ก็ต้องระวังเรื่องความใกล้ชิดของเราและอีกฝ่ายด้วยเช่นกัน





# ข่าวสถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่น

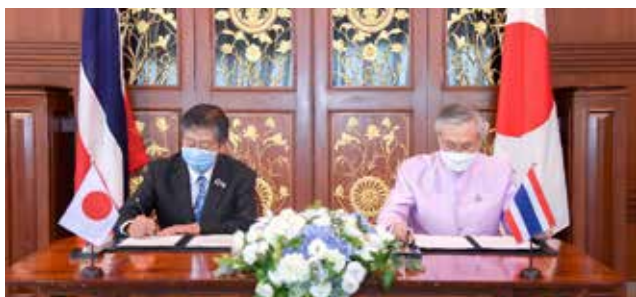
News from Embassy of Japan

ประเทศญี่ปุ่นและประเทศไทย ได้สร้างสัมพันธไมตรีแห่งมิตรภาพอย่างลึกซึ้ง ด้วยการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในวิกฤตการณ์ต่างๆ เช่น เหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทางฝั่งตะวันออกของประเทศญี่ปุ่นและเหตุการณ์มหาอุทกภัยในประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2554

ในโอกาสนี้ ขอแนะนำความร่วมมือจนถึงปัจจุบันนี้ของประเทศญี่ปุ่นในการรับมือกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อให้ประเทศไทยก้าวไปสู่ “การสร้างใหม่ให้ดีกว่าเดิม (Build Back Better)”

## การมอบวัคซีนแอสตราเซนเนกา

ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ที่ผ่านมา ประเทศญี่ปุ่นได้มอบวัคซีน 4 ครั้ง เป็นจำนวนรวม 2.05 ล้านโดส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการส่งมอบวัคซีนครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 26 กันยายน ซึ่งตรงกับวันครบรอบ 134 ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตญี่ปุ่น-ไทย แสดงให้เห็นถึงการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างประเทศญี่ปุ่น-ไทยในวิกฤตการณ์ต่างๆ



พิธีลงนามและแลกเปลี่ยนหนังสือลงนามการส่งมอบวัคซีน (วันที่ 29 มิถุนายน)

## ความร่วมมือกักตุนวัคซีนเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพในการเฝ้าระวังไวรัสและการตรวจหาเชื้อรวมทั้งส่งเสริมการวิจัยเพื่อพัฒนาการรักษาโรคโดยผ่าน JICA (จำนวนเงิน 5.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ)

1. ส่งผู้เชี่ยวชาญและมอบอุปกรณ์เพื่อการวิเคราะห์หาเชื้อ, การเพิ่มขีดความสามารถในการเฝ้าระวังการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัส, และการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมคุณภาพของวัคซีน (สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข)
2. ส่งผู้เชี่ยวชาญและมอบอุปกรณ์เพื่อสนับสนุนการทํารวจในด้าน การพัฒนาสารภูมิคุ้มกันต้านทาน (Antibody) เพื่อพัฒนาการรักษาโรค COVID-19 (ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการวิจัยแอนติบอดี มหาวิทยาลัยมหิดล)
3. ส่งผู้เชี่ยวชาญและมอบอุปกรณ์เพื่อเพิ่มศักยภาพในการตรวจหาเชื้อ และการวินิจฉัยโรค ซึ่งรวมถึง โรค COVID-19 (สถาบันบำราศนราดูร)



พิธีส่งมอบวัคซีน (วันที่ 12 กรกฎาคม)

## การมอบเครื่องผลิตออกซิเจนเพื่อช่วยในการรักษาผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 จำนวน 868 เครื่อง

ประเทศญี่ปุ่นมอบเครื่องผลิตออกซิเจน จำนวน 868 เครื่อง (จำนวนเงิน 1.8 ล้านดอลลาร์สหรัฐ) โดยผ่านสำนักบริการโครงการแห่งสหประชาชาติ (UNOPS) เพื่อนำไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 ในโรงพยาบาลและสถานพยาบาลทั่วประเทศไทย



พิธีส่งมอบเครื่องผลิตออกซิเจน (วันที่ 27 กันยายน)

## ความร่วมมือกับองค์กรระหว่างประเทศที่เข้าร่วมมือกับประเทศไทย (จำนวนเงิน 12.25 ล้านดอลลาร์สหรัฐ)

1. ให้การสนับสนุนเพื่อปรับปรุงยกระดับห้องปฏิบัติการชีวโมเลกุลเพื่อการทดลองและการวิจัยโรคติดต่อของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข ซึ่งปฏิบัติงานในการตรวจหาเชื้อไวรัส ซึ่งรวมถึง ไวรัส COVID-19 การวิจัยในเรื่องตรวจและรักษาโรค พร้อมทั้งให้ความร่วมมือในด้านการพัฒนาวัคซีนและทรัพยากรบุคคล (โดยจัดสรรงบประมาณผ่าน WHO จำนวน 11.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ)
2. มอบอุปกรณ์เก็บรักษาความเย็นและอุปกรณ์วัดอุณหภูมิ พร้อมทั้งให้การสนับสนุนเพื่อการเตรียมความพร้อมระบบห่วงโซ่ความเย็น (Cold Chain System) ที่จำเป็นต่อการจัดเก็บและขนส่งวัคซีน (โดยมอบเงินช่วยเหลือแบบเร่งด่วนผ่าน UNICEF 7.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ)



วัคซีนแอสตราเซนเนกาจากประเทศญี่ปุ่นขนส่งมาถึงประเทศไทย



# โครงการแลกเปลี่ยนเยาวชน JENESYS หรือ Japan-East Asia Network of Exchange for Students and Youths

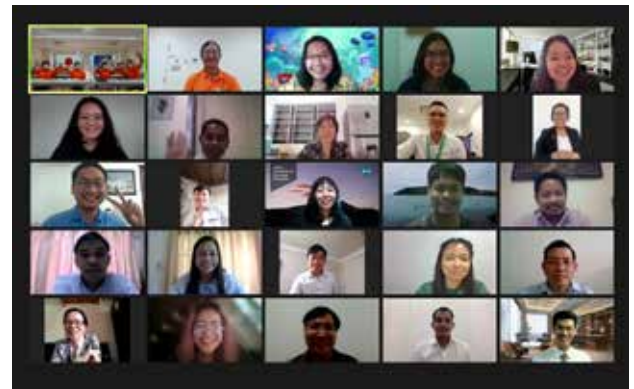
JENESYS (อ่านว่า เจ-เน-ซิส) คือ โครงการแลกเปลี่ยนเพื่อส่งเสริมความเข้าใจต่อประเทศญี่ปุ่น ดำเนินการโดยกระทรวงการต่างประเทศ เป็นการส่งเสริมความเข้าใจต่อประเทศญี่ปุ่นในด้านต่างๆ เช่น การเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ นโยบายต่างประเทศ เป็นต้น ผ่านการส่งเยาวชนผู้เป็นอนาคตเพื่อแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศญี่ปุ่นกับแต่ละประเทศในภูมิภาคเอเชีย โอเชียเนีย รวมทั้งกิจกรรมแลกเปลี่ยนออนไลน์ เพื่อให้เยาวชนได้เผยแพร่และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองประเทศและในระหว่างภูมิภาค

เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2020 จนถึง ค.ศ. 2021 อันส่งผลให้การเดินทางระหว่างประเทศทำได้ยากยิ่ง จึงมีการจัดกิจกรรมในรูปแบบการสัมมนาออนไลน์ ก่อนที่จะสามารถกลับมาเดินทางระหว่างประเทศตามกำหนดการเดิมของโครงการได้ตามสถานการณ์ปกติอีกครั้ง ซึ่งเรียกกิจกรรมออนไลน์ก่อนการเดินทางจริงนี้ว่า “Pre-program” (ฟรี โปรแกรม)

## การสัมมนาออนไลน์ JENESYS2020 หัวข้อ “การจัดการขยะพลาสติกทางทะเล”

เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2564 มีการจัดกิจกรรมสัมมนาออนไลน์ก่อนการเดินทางจริง หรือ “ฟรี โปรแกรม” ครั้งที่ 1 ของโครงการ JENESYS2020 หัวข้อ “การจัดการขยะพลาสติกทางทะเล” ขึ้น โดยมีการเชิญเจ้าหน้าที่จากกองสิ่งแวดล้อม สำนักงานเทศบาลเมืองโยริน จังหวัดคาโกชิมะ และกลุ่มอาสาสมัครทำกิจกรรมการทำความสะอาดชายหาดชื่อกลุ่ม

“อุนาจามิ” มาเป็นผู้บรรยาย โดยในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของไทยในการคัดเลือกผู้ทำงานเกี่ยวข้องในด้านสิ่งแวดล้อมและนักศึกษา มาเข้าร่วมฟังการบรรยายจำนวนทั้งหมด 10 คน ซึ่งได้มีการพูดคุยและเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างแข็งขัน

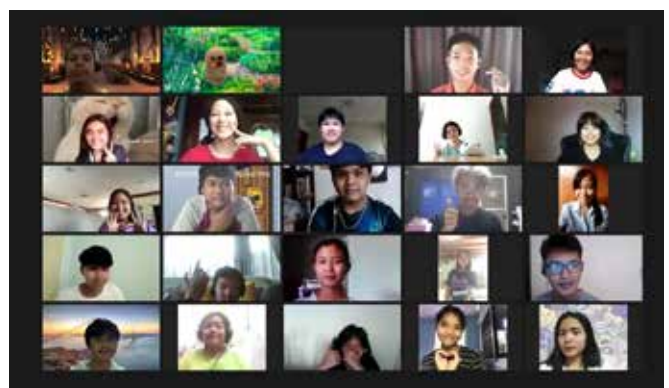


## การสัมมนาออนไลน์ JENESYS2021 หัวข้อ “สังคมและวัฒนธรรมญี่ปุ่น”

# JENESYS 2021

เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2564 มีการจัดกิจกรรมสัมมนาออนไลน์ก่อนการเดินทางจริง หรือ “ฟรี โปรแกรม” ของโครงการ JENESYS 2021 หัวข้อ “สังคมและวัฒนธรรมญี่ปุ่น” ขึ้น โดยมีรศ. อิชามิ อันดราตี จากสำนักงาน

ส่งเสริมนโยบายระหว่างประเทศ มหาวิทยาลัยแห่งชาติโยโกฮามะ ซึ่งได้บรรยายเกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่นในด้านต่างๆมากมาย เช่น ภูมิประเทศ วัฒนธรรมด้านอาหาร เป็นต้น ซึ่งมีนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมากกว่า 100 คน เข้าร่วมรับฟังการบรรยายในครั้งนี้ โดยในช่วงท้ายของการบรรยายได้เปิดช่องให้มีการถามคำถามจากนักเรียนซึ่งต่างได้ให้ความสนใจและมีคำถามมากมายจนเกือบจะล่วงเลยเวลาที่กำหนด







## "โอไต"

“โอไต” อาหารพื้นเมืองของจังหวัด ยามานาชิ อาหารประเภทเส้น ประกอบ ไปด้วย อุดงเส้นแบน ฟักทอง ตับหอม เห็ดหอม เป็นต้น ต้มในน้ำซุป์ที่ทำ จากมิโสะ น้ำซุป์มีรสชาติหวานจาก ฟักทองซึ่งเป็นวัตถุดิบของฤดูใบไม้ร่วง จึงทำให้เป็นเมนูอาหารที่ทั้งผู้ใหญ่และ เด็กต่างชื่นชอบ



©ア7口

### วัตถุดิบสำหรับ 4 ที่

- อูดงเส้นแบน ..... 400 กรัม
- ผักกาดขาว ..... 200 กรัม
- แครอท ..... ครึ่งหัว
- หัวไชเท้า ..... 80 กรัม
- เห็ดหอม ..... 4 ดอก
- ตับหอม ..... 1 ตัน

- เต้าหู้อบราอาเงะ (เต้าหู้ทอดญี่ปุ่น) ..... 2 แผ่น
- ฟักทอง ..... 300 กรัม

### เครื่องปรุงรส

- ผงซุป์แบบญี่ปุ่น ..... 2 ช้อนชา
- น้ำ ..... 7 ถ้วย
- มิโสะ ..... 50 กรัม
- พริกป่นญี่ปุ่น ..... ตามชอบ

1. หั่นผักกาดขาวขนาดประมาณ 1.5 ซม. หั่นแครอทและหัวไชเท้า เป็นรูปครึ่งเสี้ยวหนาประมาณ 5 มม. หั่นเห็ดหอมบางขนาดประมาณ 5 มม. ซอยต้นหอมตามแนวยาวขนาดประมาณ 3-4 ซม. หั่นเต้าหู้ อบราอาเงะ ขนาดประมาณ 1 ซม.
2. หั่นฟักทองขนาดประมาณ 2 ซม. ใส่ไว้ในจาน นำไปอบในเตาอบ ไมโครเวฟ ด้วยความร้อน 600 วัตต์ ประมาณ 4 นาที

3. เติมน้ำลงในหม้อ เปิดเตาเพื่อต้มน้ำ เติมผงซุป์ลงไปก่อนน้ำเริ่มเดือด พอน้ำเดือด เติมวัตถุดิบที่เตรียมไว้ในข้อ 1 ลงไปต้มในหม้อ ประมาณ 4-5 นาที
4. ใส่อูดงเส้นแบน และฟักทองลงไปต้มเพื่อต้ม ประมาณ 5 นาที
5. เมื่ออูดงเส้นแบนเริ่มนิ่ม ใส่มิโสะเพื่อปรุงรส
6. นำจัดลงในชาม เติมพริกป่นญี่ปุ่นตามชอบ เป็นอันเสร็จสมบูรณ์

