

チャンプルー通信

2009年 1月号 第48号

※チャンプルーとは…もとは「混ぜ合わせる」という意味の沖縄方言。様々な歴史を背景に、沖縄の人々が培ってきた異なる文化を受け入れる寛大な心や、様々なものを「混ぜ合わせ」、さらに良いものに発展させていく沖縄独自の融合文化のことをいいます。

<http://www.okinawanikonikogenkijima.jp/> チャンプルーウコン 検索

「春の準備」

新年あけましておめでとうございます。

みなさま、どのような新春、また一月をお迎えでしょうか。

ご存知のように、昨年末、ニュースでは、私たちの生活に直接関わるような、「前途多難」が予想される話題が多くあります。

ちょうど、私の目の前に、標語カレンダーがはってあります。

「冬の樹は枯れているように見えても春の準備をしている。

どんな困難に遭おうとも人は希望の芽を持っている。」

強い文字体で、そう書かれていました。

「今の世の中で起きていることは、全て人間が作り出したもの。

だからこそ、人間の力で解決できるし、さうに良くすることもできるんだ。新しい芽(時代)の幕明けなんだ。」

心の中で、そう解釈すると、この新しい年に勇気と希望が湧いてきます。

雪だけ間近の春には、しっかりと根をはった木々に、新しい力が芽吹き、日本全国で、元気な、そして力強い初夏を迎える。

そんな一年になりますように。

今年も社員一同、全力を尽くしてゆきたいと思っています。

本年も宜しくお願ひ致します!!

代表 本村周一

このコーナーは皆様に少しでも「心」を伝えたいと思い、手書きにこだわっております。乱筆・乱文、ご了承下さい。



大城 みつ江さん ● 91歳(大正7年9月生まれ)

西原町字内間の出身。27歳からアメリカ軍第1種雇用員としてランドリー職に就く。仕事ぶりが評価されてマネージャーを任されるまでになる。60歳の定年まで勤め、鉄筋コンクリート2階建てのマイホームを建てたことが自慢。91歳の現在も義歯は1本もなく、好物は豆ご飯、豆腐、野菜。「長生きしても健康でなければね～」と語るみつ江さんは、踊りも大好きで今でも敬老会や忘年会の舞台上で踊る達者。

今月の
元気な顔

今月も入デキなお花を頂きました



今月の「ご来社ありがとう!」

三井生命保険株式会社 本村さん

いつもキレイなお花を持ってきてくれる、三井生命保険株式会社の本村さんです!『こんにちは〜♪』と明るく可愛らしい声でドアを開けてくれるので、すぐに本村さんだとわかります。(笑)バリバリのキャリアウーマンですが物腰は柔らかで、「何でも相談したくなるお姉さん」みたいなステキな女性です。でも、お酒が大好きで毎日チャンプルーウコンを愛用してくれています♪本村さんっ!これからチャンプルーウコン共々宜しくお願ひしま〜す! (^.^)V



(伊礼)

にこにこ元気な

にこげん
Nikogen Club
倶楽部

対応の良さに感謝しています。

神奈川県 匿名希望さま

主人が毎日お酒を飲むので、知人からウコンが良いと勧められました。チャンプルーウコンを飲み始めてから2日酔いなどもなく体調も良いという事で定期購入をしています。たまに飲み忘れたリ、休肝日を設けてお酒をお休みしたときに、チャンプルーウコンが溜まり気味になってしまってもフリーダイヤルへ電話をして、ストップ・再開と心よく対応していただけるので、今後も購入していきたいと思います。P.S. 先日、は紅いもかりんとうご馳走様でした。



お便りありがとうございます。休肝日を作ることで、とても良い事ですね。これからも、調整しながら、上手にお飲み下さい。また、いつでも何かありましたらお気軽に電話下さいね☆

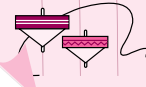


(砂川)

昔いた沖縄を思い出しています。

和歌山県 大室 久美子さま

7・8年前に沖縄に住んでいました。その頃は沖縄の近くの店でウコンを飲んでいましたが、「にこにこ元気島」を知り、内地に引越してから2年近く飲んでいきます。定期便にしているので安くて助かっています。毎回同封されるハガキやチャンプルー通信は、とても懐かしいです。「豊見城市」を載せて下さい。沖縄の人は和歌山県が何処にあるか知らないだろうなあ。



(伊礼)

肝機能もまったく異常なし!

京都府 T・Yさま

いつもありがとうございます。チャンプルーウコンを送って頂き早いものでもう3年になり、今は家族3人(主人、私、娘)いつも夕食後3粒いただいています。お陰様で皆元気で毎日を過ごしています。主人は健康診断はいつも肝機能が心配でしたが、今年はまったく異常無しとの事。今は風邪も引かず、頑張っています。2011年くらい元気で病院へ行く事もなくなっています。



これからも、宜しくお願ひします。娘にも勧めて皆で飲んでいきます。感謝です。

T・Y様とはもう長いお付き合いになりますね。ご家族で、ご愛飲いただきありがとうございます。T・Y様のように決まった時間に決まった量を飲まれる習慣になると飲み忘れも無くなり続けられる事ができますよね。やはり、健康食品は日々の積み重ねが大切です。これからも、1日3粒! ご家族皆様、元気でいらしてくださいね。



(玉城)

もう二度と手放せません!

大坂府 石上 孝子さま

女だてらにちょっと恥ずかしいんですが、私はアルコールが好きなんです。その為、会社の飲み会でつい飲みすぎて、二日酔いになる事が度々あり辛かったのですが、アルコールを飲む前にウコンを飲む様になってからは、嬉しい事に二日酔いをする事が無くなって今はとても助かっています。私にとってはもう二度と手放せません!



(飯田)

お客さまからお寄せいただいたお便りを紹介するコーナーです。日々の暮らしの中で見つけたちょっといい話や感動したことなどを教えてください。絵手紙や写真・書道・俳句・川柳などの作品も大歓迎です。お便りが採用された方には沖縄のささやかなプレゼントをご用意しています。

☐ お便りのあて先

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-1
(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元気島
『チャンプルー通信 お便りコーナー』係

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

お便り募集中

『私の孫自慢』 お客様の可愛いお孫さんを自慢しませんか?

お申し込みの際は、お孫さんの写真、お客様の名前、お孫さんの名前、年齢、性別を書いて、下記までお送りください。なお、メールでも受付いたしております。所定の内容を記載、画像データを添付し、下記メールアドレスまでお送りください。お送りいただきましたお写真は随時、もれなく掲載させていただきます。

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-1
(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元気島「私の孫自慢」係
E-mail info@nikonikogenki.com



ホームページも げひ見てください!! チャンプルーウコンの沖縄にこにこ元気島 <http://www.okinawanikonikogenkijima.jp/> チャンプルーウコン 検索
●毎日更新のスタッフ日記 <http://okinawanikonikogenkijima.ti-da.net/> ※周ちゃん社長の日記 <http://shuchan.ti-da.net/>

お問い合わせはコチラまで! フリーダイヤル ☎ 0120-372-698 FAX 0120-766-702

※お引越し予定のあるお客様へ | お引越しの際は事前にお知らせ下さい。住所変更のお知らせがないと、商品のお届けに不備がでてしまいますので、ご協力宜しくお願いします。(※郵便局のような自動転送はございません。)

『本年
にこにこ元気島を
よろしくお願いします。』

代表

新年、あけましておめでとうございます。
今年も私達の笑顔（笑声？）と元気と、そしてチャ
ンブルーウコンでみなさまの健康を沖縄よりお祈りい
たします。まだまだ未熟ではありますが、ご指導ご鞭
撻のほど何卒よろしくお願い申し
上げます。
さて、毎年
わたしたち『沖
縄にこにこ元

ゆんたくガイド

本村

去年と同じく今年参詣する神社は「普天満神宮」
（ふてんまじんぐう）。首里の廿神が身を
隠した場所として言い伝えのあるこの
神社は、沖縄県中部の宜野湾市に在し、
琉球八社に数えられる由緒ある神社です。敷地
内には宜野湾市天然記念物に指定された鍾乳洞が
ありいつでも見学*が可能なのです。
今年一年、お客様、お取引業者様、社
員全員が健康で楽しくすごせます
ように！台掌。

神谷

※鍾乳洞の見学は午前10時～午後5時
正月や神社祭など混雑時は見学不可、要問合せ

喜久川

2009

江田 玉城 砂川

気島』では、正月休み最
終日（今年は1月4日）
に全社員総出て最寄り
の神社へ初詣へ参ります。

抽選で
5名様に

1月の
プレゼント

民芸 紅型風巾着袋

私が選びました！

神谷

紅型とは沖縄の伝統的な型染め。布地に1枚の型
紙を用いて糊(のり)を置き、顔料や染料で彩色し、
多彩な絵画風の文様を表します。
横幅19cm×奥行き25cm。色は紺、黄、ピンク、
白、赤の中から何色が当たるかはお楽しみに…！

ご住所・ご氏名・ご年齢・お電話番号を
お書きになり、下記のあて先までご応募ください。
〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原 235-1
(株) 沖縄美健 沖縄にこにこ元気島
「チャンブルー通信1月号プレゼント」係
ハガキに記入された住所・氏名・電話番
号などの個人情報の取扱については(株)
沖縄美健ではプレゼント当選者への賞
品発送以外に使用いたしません。

平成 21 年
2 月 10 日
当日消印
有効

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

※沖縄の方言で「クスイ」は薬、「クスイムン」は薬になるものをいいます。
昔から沖縄で大事にされてきた「医食同源」の思想のこと。

ボカボカぬくぬくと
身体が芯から
あたたまりますよ！

神谷

食は
クスイムン

医食
同源

「ヌンクウグワー」

度は低く感じられます。そんな寒い時にピッタリな料理がヌンクウグワー。もともと中国料理の「暖鍋」からきたもので、ぬくぬくと温かいという意味です。材料を柏木切りにするで、ぬくぬくとし、煮の目に切り揃えたのがヌンクウグワーで、「グワー」とは小さい、可愛らしいを表します。身体を温めるための料理といふと、こっくり味を想像しますが、鰹だし汁をベースに自然の旨味を最大限にいかしたさっぱりとヘルシーな味わい。たっぷりのココロ野菜に豚肉と豆腐を使ったヌンクウグワーは、栄養的にもバランスが摂れた見た目も上品なお料理です。

材料
(4人前)

豚肉……………300g かまぼこ……………1本
大根……………1/3本 グリーンピース……………1缶
人参……………1本 鰹だし汁……………4カップ
乾椎茸……………4枚 豚茹で汁……………1カップ
揚げ豆腐……………2枚 塩・しょうゆ……………各適量

1

豚肉はまるごと茹でて1cm角に切り、豚の脂質をとるために塩を振っておく。使うときに湯通しをするとあっさり上品になる。

2

大根、人参、戻した椎茸、かまぼこはすべて1cm角に切る。大根、人参は塩を入れて下茹でする。揚げ豆腐は油抜きしてから同様に切る。

3

鍋に鰹だし汁と豚の茹で汁を入れ、大根、人参、豚肉、椎茸を入れ柔らかくなるまで煮る。塩、しょうゆで味を調え、揚げ豆腐、かまぼこを加え、最後にグリーンピースをいれひと煮立ちする。

「ヌンクウグワー」

度は低く感じられます。そんな寒い時にピッタリな料理がヌンクウグワー。もともと中国料理の「暖鍋」からきたもので、ぬくぬくと温かいという意味です。材料を柏木切りにするで、ぬくぬくとし、煮の目に切り揃えたのがヌンクウグワーで、「グワー」とは小さい、可愛らしいを表します。身体を温めるための料理といふと、こっくり味を想像しますが、鰹だし汁をベースに自然の旨味を最大限にいかしたさっぱりとヘルシーな味わい。たっぷりのココロ野菜に豚肉と豆腐を使ったヌンクウグワーは、栄養的にもバランスが摂れた見た目も上品なお料理です。

代表本村の
うちなーぐち 講座

あいつはガージュー（頑固）だから
素直に話を聞いてくれそうもないな。

ガージュー「頑固・頑固者」

平成17年に具志川市、石川市、勝連町、与那城町の4市町が合併して誕生したうるま市。「うるま」は「さんごの島」を意味する沖縄方言で、方言がそのまま市名になるのは全国でも珍しいそうです。那覇市より北東へ25km、本島中部の東海岸に位置する沖縄県第3の都市。うるま市にある有人無人を含む8つの島々のうち、5つの島は海中道路や橋で本島と結ばれており、海の上を走る絶景のドライブウェイとして人気です。また、世界遺産に登録された勝連城跡をはじめとする多数の文化財のあるうるま市は、県内外のファンをもつ平敷屋、屋敷名工イサーや沖縄闘牛のメッカとしても有名です。

農漁業も盛んで、産地指定の津堅島のにんじん、養豚や肉用牛の畜産業、つくり育てる漁業への転換を図り、沖縄モスク栽培は県下で高いシェアを占めています。さらに、特別自由貿易指定地域のある中城湾港新港地区は、加工貿易産業の拠点として多種多様な企業展開が行われています。

今年は丑年。
巨大な牛と牛がぶつかりあう
卜迫力の闘牛をご覧になり、
力強く頑張ってください。

ウチナー
あの町この町

まち

うるま市

市の概要

面積 86.01km²
人口 117,089人（'08.12月現在）
市の木 リュウキュウコクタン
市の花 サンダンカ
市の花木 ユウナ
市の鳥 チャー

鬼餅（ムーチー）

ムーチーピーサ*ともいわれる冷え込む季節。ほっかほかの蒸したてムーチーが寒さを吹き飛ばしてくれそうです。

方言でサンニンと呼ばれる香り高い月桃の葉にもち米の粉を練ったものを包み、蒸し上げてつくる「ムーチー」は旧暦12月8日につくる餅のこくと。蒸し上げるとき漂ってくる甘い芳しい香りが、北風に乗って家々から漂ってくる、沖縄にも本格的な冬がやってきたことを知らせてくれます。

漢字で鬼餅と表すムーチー。その由来となっているのが大里村に残る伝説です。人間の心を忘れ、人を食らう鬼になってしまった兄を妹が心ならずも退治するために特別なムーチーをつくり退治したことから、悪いものの退散と無病息災が込められるようになったといわれています。

その年、子どもが生まれた家では「初ムーチー」といって、ムーチーをたくさん作り、近所や親戚に配った

私の好きな言葉

為せば成る
為さねば成らぬ何事も
成らぬは人の
為さぬなりけり

ダイエットに挫折しそうになる度に、この言葉を思い出しては奮起しています！（苦笑）新しい年がスタートしました。今年1年も元気に過ごせるよう、健康の為のダイエットを頑張りたいと思います。

伊礼

完走しました！

「走るあなたが主役です」のキャッチフレーズで開催する第24回NAHAMARASONに今回初めての参加となりました。NAHAMARASONは沖縄県南部5市町を走る42.195kmのコース。何といっても嬉しいのは沿道の方々の温かい応援！「ガンバレー」の声援を受け初フルマラソンを完走する事が出来ました。体力維持に始めたマラソンですが何だかはまりそうです。

宮国

元気島直営館

第24回NAHAMARASON
完走記念にゴールをパチリ

皆様健康で、幸多い年でありませう、お祈り申し上げます。

砂川

昨年中は、にこにこ元気島をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

今年一番の通信にて皆様にご挨拶が出来ますことを、大変嬉しく思っております。入社6年目の砂川孝子です。これまで、多くのお客様に励まされ、勇気をいただき、たくさんのにこにこ元気島をいただき、ありがとうございました。心からお礼申し上げます。

昨年は全スタッフ「健康・食育マスター」という資格の1級を取得しました。今年はウコンをはじめ、様々な角度からお客さまへの健康づくりのお手伝いが出来ればと思います。お客様が「沖縄にこにこ元気島の商品やサービスを選んで良かった。」と喜んでいただけるため、頑張っております。本年も宜しくお願い致します。

謹賀新年

今年も『にこにこレディ(?)』を
よろしくお願いします。

スタッフ日記