

チャンプルー通信

※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

2009年
3月号
第50号

～沖縄にここに元気島より～

「誰のための健康か」
「医者の不養生」という言葉があるが、「健康」を皆様にご提供する立場にありながら、不覚にも、「肋（ろく）軟骨炎」という首や胸に激痛が続く症状が出てしまい、約二週間ほど、会社を休んだ。無理をしても、会社に行こうとしていた僕だったか、「出張中では会社はまわるのだから、今回は長期出張だと思つて、ゆつくり休んだほうがいいよ」という妻の二言で、静養もかねて休む決心をした。今まで、会社を休むことに罪悪感があった。「俺かいな」という気持ちがあったのだと思う。今回、自分がいなくてもしっかりと会社を運営してくれるみんなに、あらためて感謝をした。

普段と違い、日中かう家にいる僕に、三歳二歳の娘たちは、とても嬉しそうにハシヤギ、外出こそできなかったが、家族と過ごす時間の大事さも知った。「医者の不養生」とは、健康の本質を考えさせられる深い言葉だと思ふ。誰かのために「健康」を提供しようと思うからこそ、本当に大事にしなければいけないのは、実は「自分の健康」だと、あらためて実感した。

自分の周りの大切な人たちのことを思ったとき、「自分の健康づくり」の本当のスタート。だからこそ、あらためて…、皆様の「健康」は、誰のためのものですか？大切な人の顔を看みながら、お互い、健康には、気を付けてゆきましょう！！



代表 本村 周一

近頃、おかげさまで体調良くなりました。



平良 ヒデさん ● 93歳 (大正4年12月生まれ)

旧与那城町出身。イチハナリ (伊計島) で7名兄弟の3女として生まれ、終戦後、結婚し西原町でユウフルヤー (銭湯) を営む。毎日、薪を割ったり、掃除をしたりと大変な仕事だったが、8名 (7男1女) の子どもたちがよく手伝ってくれたので、苦にはならなかったと笑顔で語るヒデさんの自慢は、その子どもたち全員を進学させ公務員にしたこと。カジマヤ祝い (97歳) を迎えるまでは、自分の足でしっかりと歩きたいと、元気いっぱい幸せいっぱいのヒデさん。

今月の
元気な顔



ヤマト運輸の安里さん

今月の「ご来社ありがとう！」

ヤマト運輸の明るいイケメン安里さん

いつも、元気で明るい笑顔！ヤマト運輸の安里さんです♪ “ウチナージラー” (沖縄らしい顔) のイケメンだと思いませんか？毎日沖縄各地を走り回って、大切な商品をお客様の元に届けていただいています。離島島の沖縄にとって物流は命。これからも、『安全・確実・スピーディー』な対応で宜しくお願いします！



(伊礼)

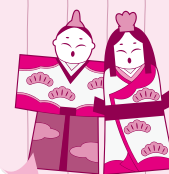
ここに元気な

にこげん
Nikogen Club
倶楽部

今年は何となくいい年になりました。

岡山県 M・Tさま

今年は何となくいい年になりました。と言いますのも年末の検査がありまして、病院に行くのもビックリクでした。ここ1〜2年肝臓の数値が高めに推移し、前回は余り良くなかったのが、「酒ストッパか？」と聞いていたら正常値になっていて、自分も医者もビックリ。チャンプルーウコンの凄さに感謝、感謝。少し多めに飲んでみます。今後とも宜しくお願いします。



M・T様、本当に良かったですね。バンザイ！したいくらい嬉しい気持ちになります！私もとても嬉しく思います。でも、飲み過ぎにはご注意ください。健康であってこそ、大好きなお酒が飲めて楽しく過ごせますので。



(飯田)

一日酔いっすー

大阪府 T・Yさま

チャンプルーウコンを飲み始めてから肝臓等の働きが良くなって二日酔いをしなくなりました。毎日アルコールを飲んでいますが、つい飲み過ぎる傾向にあり妻に注意され、自戒しています。御社のスタッフの方々のメッセージ等を読んでると誠意が感じられ嬉しく思います。益々の御繁栄を祈願します。



秋ウコンに含まれるクルクミンが主に肝臓の働きを良くしてくれていると言われています。チャンプルーウコンがお役に立っているようにとても嬉しいです。体を壊しては美味しいお酒も飲めなくなってしまうので、飲み過ぎには注意してくださいね。お葉書ありがとうございました。



(伊礼)

アレルギー鼻炎、鼻風邪解消！

埼玉県 K・Sさま

半年位、友人にももらったウコン粉を飲んでいました。ちょっと飲みづらかったのですが飲み切りまして、又御社のチャンプルーウコンを、お願いしました。アレルギー性の鼻炎です、鼻風邪を引いていたのですが、ここ2年位風邪を引かなくなつて、ホッとしています。出来るだけ続けていきたいと思つて居ます。



(玉城)

朝の目覚めもスッキリ！

大阪府 浜西 英昭さま

飲み始めて二年になりますが、朝の目覚めも当然ながらシンドイなあと思う事が全くなくなりました。何故もつと早く飲まなかったのかと残念でなりません。不思議な事にチャンプルーウコンを飲み始めてから、年2回必ず引いていた風邪も引かなくなりました。チャンプルーウコンは風邪にも効くのでしょうか？これからも、チャンプルーウコンは私にとって一生の必需品であり友達です。皆さんこれからは宜しくお願いします。



(砂川)

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 沖縄にここに元気島 『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

『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 沖縄にここに元気島 「私の孫自慢」 係 E-mail info@nikonikogenki.com



ホームページも 毎日更新のスタッフ日記 http://www.okinawanikonikogenkijima.jp/ チャンプルーウコン 検索
ぜひ見てください!! ● 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/

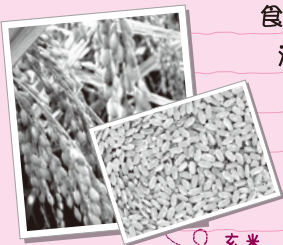
お問い合わせはコチラまで! フリーダイヤル 0120-372-698 フリーFAX FAX 0120-766-702

※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。)

『玄米』は健康食！

こんにちは、だんだんと春の陽気を感じられる季節になってきましたね。やはり暖かいて、ほっとします。

さて、いつもチャンブルーウコンで健康管理をしつかりなされている皆様はウコン以外でなにを取り入れている健康法はございますか？私は、去年の夏に「食」に関する勉強をはじめてから、「玄米」をずっと食べており、すこぶる健康体です。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、「玄米とみそ汁だけでもお昼は十分！」という専門家もいるくらいのまさに「健康食品」。玄米の特徴成分として主に挙げられるのは以下の3つ！



ゆんたくガイド

①食物繊維…白米の6倍も！
玄米を食することで便秘の改善にもつながります。②ビタミンB1…消化吸収を助け、主食として炭水化物を多く摂取する日本人には特に大切なビタミンです。不足すると、脚気、眠く疲れやすくなり、胃腸の不調、便秘、不眠症の原因にも！③フィチン酸…農薬や公害物質と結合して体外に出す働きがあり、玄米を食べることでデトックス（解毒・浄化）効果が！その他、マグネシウム、鉄などのミネラル類や葉酸も豊富。味や、固さなどで遠慮される方もいらっしゃると思いますが、慣れてしまえば美味しくいただけます。ぜひお試しを。

詳しくは



喜久川

※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。



材料 生アース…100g 塩……………適量
豆腐……………100g しょうゆ…適量
鰹だし…5カップ しょうが汁…少量

- 1 生アースは砂が残らないように丁寧に洗い、絞って水気を切る。
- 2 豆腐はあられ切りにしてザルに入れ、さっと水をくぐらす。
- 3 鍋に鰹だしを煮立て、アースと豆腐を入れる。塩としょうゆで味を調え、ひと煮立ちさせたら、しょうが汁を加えて出来上がり。

食はクスイムン

「アースのお汁」 2月から4月にかけてはアース（アオサ）の最盛期。この時期の沖縄の海岸は鮮やかな緑色に染まり、家族総出でアース採りを楽しむ光景がみられます。アースは和名ヒトエグサという海草で、高タンパク質で植物繊維、カルシウム、リン、カロチン、鉄分などの優れた栄養素を含み、成人病やガン予防にも効果的な食材です。低カロリーで栄養満点、しかも美味しいと三拍子揃ったアースは、天ぷらや酢の物、卵焼きに海鮮サラダとアレンジも自由自在。その中でも、たっぷりの鰹だしに塩と醤油で調味するアースのお汁はしみじみと美味しい。鮮やかな緑と芳しい磯の香りが、食卓に春を運んでくれます。



ルービックキューブ1面は完成！

元気島写真館

肝心（ちんじん）

沖縄の方言で「真心」の意味です。「真心」は「肝」に宿っているのかもしれないですね!!「肝臓をいたわって「真心」を育みましょう!!

沖縄の水ガメである県下最大の福地ダムや新川ダムを有し、パイナップルの産地としても名高い東村。沖縄県北部の東海岸沿いに位置する村は、面積の72%を森林が占め、緑深き山々では、ヤンバルクイナやノグチゲラなどの貴重な動物たちが亜熱帯の木々とともに生命を育み、河川にはヒルギ林が群生するなど、遙かなる時代からの手つかずの自然が残っています。豊かな緑と水に恵まれた村にうらかな春の陽射しが降りそそぐ季節に開催されるのが「東村つつじ祭り」です。4.5haの面積をもつ「村民の森つつじ園」には、赤・紫・ピンクなどのつつじ約5万本が咲き誇り、丘の上からは鮮やかなじゅうたんを敷き詰めたようなつつじと平良湾の美しい海、さらにパイナップル畑が連なり、東村ならではの美しい景色を楽しめ



慶佐次のヒルギ林

島ぬ肝心

東村つつじ祭り
眩しい陽射しを浴びて、春の息吹を感じてみませんか

沖縄の水ガメである県下最大の福地ダムや新川ダムを有し、パイナップルの産地としても名高い東村。沖縄県北部の東海岸沿いに位置する村は、面積の72%を森林が占め、緑深き山々では、ヤンバルクイナやノグチゲラなどの貴重な動物たちが亜熱帯の木々とともに生命を育み、河川にはヒルギ林が群生するなど、遙かなる時代からの手つかずの自然が残っています。豊かな緑と水に恵まれた村にうらかな春の陽射しが降りそそぐ季節に開催されるのが「東村つつじ祭り」です。4.5haの面積をもつ「村民の森つつじ園」には、赤・紫・ピンクなどのつつじ約5万本が咲き誇り、丘の上からは鮮やかなじゅうたんを敷き詰めたようなつつじと平良湾の美しい海、さらにパイナップル畑が連なり、東村ならではの美しい景色を楽しめ

ます。3月6日から22日までの祭りの期間中には「東村つつじ祭りマラソン大会」や、ステージでのパフォーマンスなども催され、賑わいに華を添えます。さらに隣接する「つつじエコパーク」ではバンガローやオートキャンプ場で宿泊することもできるなど、たっぷりの自然に囲まれて春を思いっきり満喫できそうです。

あの町この町

ウチナー

まち

まち

はえはるちよ
南風原町

南風原町にある
高速道路の高架橋は
21連続アーチ橋で
アーチ橋としては世界一
の長さを誇ります。



那覇空港自動車道 南風原アーチ橋

市の概要

面積 10.72km²
人口 34,900人（'08.12現在）
町の木 リュウキュウコクタン
町の花 ブーゲンビレア

沖縄本島南部のほぼ中央に位置する南風原町は、県都那覇市を含む6市町に囲まれている沖縄県で唯一海に面していない自治体です。南風原は交通の要所にあり、琉球王朝時代には、真和志間切、西原間切と共に首里王府の直轄地として、苦しい年貢制度など厳しい統治下におかれていました。また、先の大戦では陸軍病院をはじめとする軍の重要機関が置かれた激戦地で、住民40%が命を落とした悲しく重い歴史があります。しかし、その歴史から培ってきた協調精神と同結心を原動力に、畜産を中心とした農業、織物などの生産を基盤に戦後の灰燼の中からいち早く復興してきました。近年は那覇市のベッドタウンとして、さらに地の利を活かし工業や企業が進出して着実に発展を遂げています。また、南風原町の特産品である琉球絨は、600余年の歴史を持つ伝統織物工芸品です。琉球王朝時代に中国との交易で絨文化が南風原の地に伝わり、以来琉球絨の産地として、また日本の絨の発祥地ともいわれ「かすりの里」として全国的にも名を馳せています。

代表本村の
うちなーぐち 講座

シッターカー「知ったかぶり」
おたくとは知らずシッターカーをしたたら、深い話をさせてあげた。



玉城

春うらら、可愛い花々が咲き始めます。

皆様、お久しぶりですー玉城です。写真は女子スタッフ全員で撮ったものです、左より2番目が私です。もうすぐ4月、春がやってきますね。暖かくなると県内では沢山の可愛い花々が咲き始めます。お花が大好きな私にはとても嬉しい季節となります。皆様のお住いの地域にはどんな綺麗な花が咲きますか？



花の女子スタッフと一緒にピース！

スタッフ日記

私の好きな言葉

あなたが生まれて来た時
あなたは泣いて
周りの人は笑っていたでしょう。
あなたが死ぬ時、
周りの人は泣いて
あなたは笑っていたでしょう。

ネイティブアメリカ（インディアン）の言葉ですが、人生を終える時には悔いなく笑っていたいと思いました。



宮国

みなさん、何か熱中しているものがありますか？私は最近これ！ルービックキューブです。なつかしいと思われる方も？でも「コ」最近、ブームが再到来しているようです。私は、100円均一で買ってきて楽しんでます。しかし、一面は揃えられましたが、それ以上がどうしても…。いつの日にか全面揃えるぞ！



喜久川