

チャンプル通信

※チャンプルとは…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。

今月の沖縄の平均気温→23.7度

3月11日(金)に発生した東北地方太平洋沖地震により亡くなられた方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様とそご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

「情熱」。

マスコミによく登場する茂木健一郎(脳科学者)氏の講演を聞きに行きました。その中で、「やる気はどこから生まれるのか?」という話がありました。答えはシンプルで、「情熱」という心のありようから生まれる。とのことでした。

では、「情熱はどこから生まれるのか?」という話題になりました。その語源は、キリストが十字架にかけられた「受難」「苦しみ」というところからきているそうです。

つまり、「つらいこと」とか「苦しいこと」を体験しているからこそ、知っているからこそ、本当の「情熱」はにじみ出てくるものだ。ということでした。自分自身、振り返ってみると、会社が何かしら発展するとき、その前に、必ず、途方に暮れるような経験があったような気がします。

今回の話を聞いて、落ち込んでるときや苦しいときほど、「情熱を最大限に持つチャンス」と前向きに考えようと思いました。

今年、日本は、震災や原発事故という大きな苦難を経験しました。被災地の皆様には、あらためてお悔みを申し上げますとともに、この「苦難」が、世界でも類を見ない「情熱」を国民にもたらしてくれ、世界をリードする素晴らしい国「日本」になってゆくよう希望を込めて、新しい年を迎えたいと思います。

今年一年、皆様、本当にお世話になり、ありがとうございます。

来年、一人一人がそれぞれの「情熱」を発揮して、力強く明るい一年にしてゆきましよう。



代表 本村 周一

代表本村 ブログ
周ちゃん社長 検索

今月の元気な
ご長寿さん

銘苅 ヨシさん ●91歳(大正9年生まれ)

ヨシさんの実家は篤農家で、学校卒業後は家事を手伝っていましたが、父親に勧められて18歳で結婚。4ヶ月後に満州事変が勃発して、夫が召集され新婚生活もなかったそうです。無事に帰還したものの再び第2次世界大戦に召集され帰らぬ人。

戦後は3人の幼子を抱え、口では語れないほどの苦勞の連続だったそうです。首里の街に野菜を売りに行った時に区長の奥さんから「今のあなたは、泣いても泣けないけれど、この子たちが大きくなったら涙が落ちるよ。野菜が売れない時はいつでも来て下さい。」との言葉に励まされ頑張ってきたそうです。3人の子供たちはみんな立派に育ってくれて今はとても幸せですよ、とヨシさんは笑顔いっぱい話してくれました。



ご紹介制度のご案内

お客様の友人(同級生・茶飲み仲間・サークル仲間)をご紹介してください

「紹介制度」はすでに「本商品※2」をご購入いただいているあなた様が、沖縄にここに元気島の商品を大切な方へご紹介下さり、その方が「本商品※2」をご注文下さった場合、あなた様と大切な方に素敵なプレゼントをお送りする、とてもおトクな制度です。



◀◀ チャンブルーウコン 93粒



◀◀ すきっと美味しいノニミックス 900ml



◀◀ ノニザ★プレミアム 100 900ml



◀◀ 生きるフコイダン 150粒



◀◀ かるいっぽ 30粒

step1 あなた様

ご紹介したい大切な方に、あなた様のお名前とご登録のお電話番号をお伝え頂きます。

大切な方にお伝え下さい

- あなた様の
- お名前
 - ご登録のお電話番号

番号は 〇〇〇-〇〇〇〇



step2 ご紹介を受けられた方

ご紹介を受けられた方から直接、沖縄にここに元気島にお電話下さい。 ☎0120-302-797 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

受注スタッフにお伝え下さい

「紹介されたんですけど・・・」

★ご紹介したあなた様の

- ご登録のお電話番号
- お名前

☆ご紹介を受けられた方の

- お名前
- お電話番号
- ご住所
- お誕生日
- ご注文商品

お電話ありがとうございます



※個人情報保護のための注意点

個人情報保護のために、必ずご紹介を受けられたご本人、もしくはそのご家族の方からのみの受付となっております。

ご紹介された方のご購入商品が「お試し商品」のみの場合も、弊社からのちょっとしたプレゼントを差し上げております。

※1「お試し商品」とは、以下の5種類となります。

- ①チャンブルーウコン45粒
- ②すきっと美味しいノニミックス300ml
- ③ノニザ★プレミアム100 300ml
- ④生きるフコイダン初回お試し半額
- ⑤かるいっぽ10粒

※2「本商品」とは、以下の5種類となります。

- ①チャンブルーウコン93粒
- ②すきっと美味しいノニミックス900ml
- ③ノニザ★プレミアム100 900ml
- ④生きるフコイダン150粒
- ⑤かるいっぽ30粒

プレゼントの発送について

商品券プレゼントは、商品代金の入金確認が取れてからの発送となりますので、商品購入後、2週間~1ヶ月後のお届けとなる場合がございます。あらかじめご了承下さいませ。

とってもお得！
とっても便利！

ご愛用の方の93%
が利用されています！
定期お届け
コース

特典1

割引価格にて
ご提供！

お二つ以上からはさらに割引率UP！
ご家族様でご愛用の方はとってもお得！

特典2

毎月自動的に
お届け！
手間いらず！

うっかり切らしてしまう心配もありません。

特典3

送料は
日本全国無料！

いくつ注文をいただいても送料全国無料。
お一つからでももちろん送料無料で。

特典4

いつでもお休み・
解約ができます！

お届けする回数や期間にお約束はございません。
次回お届け日の10日前までにご連絡ください。

特典5

節目ごとに
沖縄県産品の素敵な
プレゼントをお届け！

続けていただいているお客様には節目ごとに素敵なプレゼントをご用意しております。

ホームページもぜひ見てください！！

チャンブルーウコン

検索

沖縄ノニ専門店

検索

生きるフコイダン

検索

かるいっぽ

検索

にここに元気島 スタッフブログ

検索

お問い合わせはコチラまで！
(株)沖縄美健 沖縄にここに元気島

フリー
ダイヤル

☎0120-372-698

フリー
FAX

FAX 0120-766-702

今月のご来社 ありがとう

兵庫県より
いらした
林田恵太郎
様



左から 代表本村 林田様 スタッフ江田 スタッフ砂川

兵庫県の林田様、3度目のご来社です。活動的で積極的な林田様。富士登山をした事や、地域でもお世話役を引き受けられて、お祭りの実行委員会や、老人ホームで講演会をしたり、歌をうたったりと毎日大忙しの様です。

沢山のお話を伺わせていただき、大変勉強になりました。3月の震災では、ボランティアで2回被災地に足を運んだそうです。神戸の震災を知っている林田様は、居ても立っても居られなかったそうです。

いつも人の為に忙しくされている林田様、とても素敵です。

またお会いできる日を楽しみにしております。ご来社ありがとうございました。



江田

元気島 写真館



れこさん発見！
砂浜の上を仲良く
散歩しています。

白い砂浜の向こうは青い海！

オレンジ色のお花が
風に吹かれて一面に

沖縄県内の離島に出張の多い主人。

キレイな景色をみつけては写真を撮ってメールを送ってくれます。宮古島のキレイな景色。私もまだ行ったことのない宮古島、来年は家族で行ってみたいと思います。



江田

スタッフ日記

今年、三十路を迎えました飯田です。

20代と30代では、自分自身も、周りの見方もだいぶ変わるなあと感じております。

さて、30歳になり、初の姪っ子が誕生しました。名前は碧羽(あおば)です。

私の両親にとっても初孫になり、かなり可愛がられています。私のように箱入り娘にならないか、ちょっと心配な部分もありつつ(笑)、まるまる太って元気にすくすくと育っています。とっても可愛くて、家族が増えるっていうのは、嬉しいものですね。



イエーイ！私が碧羽(あおば)です！



スマイル😊



「あおばちゃんよ」 はあーいよ



飯田

スタッフのおすすめお店



グルメ編



←じゃーん！
これがソーキそばです！

与那原町に引っ越してきて、よく通うようになった沖縄そば専門店「与那原家」。私たちの会社のすぐ近くにあるんですよ。私のおすすめは「軟骨ソーキそば」。柔らかい軟骨付のソーキ(豚のあばら肉)の味が染み込んで、とっても美味しいです。

ちなみに、「ソーキ」って沖縄方言で「ザル」のことなんですよ。肋骨のかたがザルに似ているので、あばら肉をソーキと呼び習わすようになったそうです。

与那原家(よなばるや)

〒901-1303 沖縄県島尻郡与那原町字与那原1040

電話:098-945-8958 営業時間:11時~22時



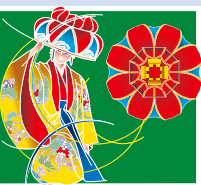
喜久川

本村代表の

わがわがな 沖縄クイズ

Q 沖縄を象徴する赤い花、青い波がデザインされた「花笠」です。これを被って踊る踊りは何でしょう。

- ① かせかけ
- ② しゅんだう
- ③ 四つ竹
- ④ むんじゅる



ももろ 本村代表

12月のプレゼント 抽選で5名様に



私が選びました！



すながわ 砂川

涙そ〜そ〜

チョコ黒糖ドーナツ(10個入り)

沖縄風ドーナツ生地、沖縄県産黒糖をしみこませ、ミルクチョコでコーティング♪黒糖の柔らかい甘さとチョコレートの深いコクでまろやかな味わいです。チョコレートと黒糖の新しい美味しさはいかがですか。

ご住所・氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、平成24年1月10日 下記のあて先までご応募ください。

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜 95-6

(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元気島「チャンプルー通信12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。

★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★

食べて元気！ 食べてキレイ！！

～あなたをニコニコ元気にするちょっとイイ話～

あなたの健康を応援します！

日に日に寒くなってきて温かい鍋料理などが似合うこの時期、お酒との付き合い方も気になりますよね。

お酒はほどほどに…というけれど

よく、「どんなお酒を飲むのがいいのか？」「一日どれくらいまでなら飲んでかまわないのか？」等と質問されます。そういった時、私は「好きなお酒を飲んでください」とお答えしますし、1日の適量については、現状飲まれているお酒の量をうかがって、個人個人にご提案する事にしています。

お酒は、確かに飲みすぎたら体によくないですが、お忙しい皆さんにとって楽しみのひとつだとすれば、上手に付き合ってリラックスの一助にしたいくらいですね。そこで今日は、お酒との付き合い方についてお話をしたいと思います。

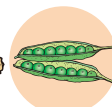
お酒との上手な付き合い方とは、ずばり「肝臓をいたわる」事です。その為にまずは、アルコール代謝に必要な栄養素を補うおつまみの選び方を考えてみましょう。おつまみ選びは最初が肝心です。まず以下の4つのキーワードで選んでみてください。

- ①ネバネバ…とろろ、おくら、海藻類(もずく・ワカメなど)、なめこ等
- ②豆・大豆…枝豆、納豆、スナックエンドウ、豆乳、味噌等
- ③濃い緑…海藻…ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ニラ、ひじき等
- ④きのこ…しいたけ、しめじ、マイタケ、えのき等

そしてこの4つのキーワードを選んだところで一度オーダーをストップ。まずは、ゆっくりこの4つのおつまみを食べてから、次のオーダーからは好きなものを選んでみてください。



ネバネバ



豆類



濃い緑



きのこ類

アルコール代謝に必要な栄養素を補う
おつまみ選びの4つのキーワード

休肝日の考え方 ○ ○ ○

さて次に…

肝臓をいたわるためには、やはり休肝日は必要！そこでお勧めの休肝日のとり方ですが、週に2日は設けて欲しいと思います。しかも、出来れば連続して2日取るのがベストです。

2日間連続することで、肝臓の負担はグッと減ります。そしてさらに、肝臓にアルコール代謝以外の余計な負担をかけないことも大切です。添加物や化学調味料など体の材料として使われない余計なものが体に多く入ると、肝臓にはさらに負担がかかり、アルコール代謝の妨げにもなります。

楽しくお酒と付き合うためにも、規制を作るの

ではなく、おつまみの選び方や
休肝日のとり方で、賢く飲んで
みてはいかがでしょうか。

おつまみを上手に
組合わせてお酒に
良いおつきあいを！
2日連続の休肝日も
お忘れなく！



かしわばら ゆきよ
柏原 幸代

管理栄養士
食ライフデザイン株式会社 代表取締役
健康食育検定協議会 理事長

共立女子大学食物学科管理栄養士コース卒業後、流通業界で働きながらスポーツインストラクター養成スクールに通い、身体のことを学ぶと共に心身を鍛える。現在は、食ライフデザイン株式会社を設立し、栄養士の育成と栄養士の活動フィールドを広げる取り組みを行っている。



年末年始の配送について

平素より格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。
年末年始の配送につきまして、交通機関の混雑、運送業者の年末年始の対応のため、商品のお届けに遅れが発生する場合もございますので予めご了承ください。

特にメール便でのお届けにつきましては、お届け日の指定が出来ない為、通常より2日早く沖縄から発送いたしますので、多少お届けが前後する場合がございます。なにとぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※お振込みの期限につきましては、通常通りのとなりますので、早めに到着した場合でもお急ぎになる必要はございません。

沖縄

産業まつり 見学レポート

去る10月21日(金)・22日(土)・23日(日)の3日間、奥武山公園・沖縄県立武道館にて産業まつりが開催されました。

沖縄県内最大の総合産業展。「県産品使う『みんな』が主役です」をテーマに行われ、過去最多の491の企業や団体が出展しました。晴天に恵まれた会場は、3日間で24万人を超える大勢の来場者で賑わい、私たち沖縄にここに元気島のスタッフもいろいろな県産品を試食したり、見学したり、会場内をぐるぐる回ってきましたよ。

普段デスクワークが多いので、たくさん歩いて疲れましたが、すごく楽しかったです！

