

～沖縄にこにこ元気島より～

2012年
8月号
第91号

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。

今月の沖縄の平均気温→29.0度

「落ち込む時間ももったいない」
八月の楽しみといえば、「高校野球」である。ひたむきに、仲間たちと頂点を目指す姿。逆に、負けた瞬間、球児たちが見せる悔し涙には、こちらまで心を熱くさせることがある。
だが、取材をする記者たちの間では、「甲子園で泣く球児は、プロで成功しない」という見方も一部あるようだ。
甲子園はあくまで、「通過点」。その先の目標を高く持っている者は、敗戦の時点から、「悔しさ」「悲しさ」よりも、「自分に何が足りなかったのか」「今から何をすべきなのか」に視点を切り替えている者が多いようだ。球児たちの純粋な気持ちや感情を否定するつもりはないが、最近、僕自身が同じような経験をしたので、記者たちの見方も、「理あるのかな」と思う。
少し前当社の新しいビジネスプランを公的な支援制度に応募したときのことだ。ここ数年、当社はいくつかの公的支援に認定されており、今回も万全を期して、自信をもって応募したが、最終審査で落選してしまった。普段なら落ち込む性格の僕だが、逆に、「支援がなくとも、自力で成功させ、沖縄の中小企業の見本となるう」という気持ちが強くなり、「そのために何をすべきか」ということが、ほとんどん浮かび、すぐに行動に変えていった。
すると、逆に「悔しがったり、落ち込んだりする時間さえ、もったいない」と思うようになった。
その点からすると、将来、プロで大成する球児と一緒に、今回のビジネスプランは大きな成功のチャンスを秘めているとあらためて、確信している。
誰にでも平等に与えられているのが「時間」である。これからも、何か壁にぶつかった時は、「落ち込む」より、「前進するため」に時間を使ってゆきたいと思う。



代表 本村 周一
沖縄にこにこ元気島

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

野村 クキさん ●97歳（大正4年生まれ）

いつも元気もりもりでパワフル全開なクキさんは、明るくて面倒見が良く、まさしく「沖縄おばあ」の典型のような方。昭和の初期ごろまで沖縄には、戸籍上の名前とは別に家庭内や隣近所では呼ばれるワラビナー（童名）と言われる愛称があって、クキさんは「タルー」。長男は祖父、長女は祖母と同じ童名を付けられることが多く、クキさんも大好きな祖母と同じ「タルー」という名前で、呼ばれるのがとても嬉しく、誇りがあったと幼いころの思い出を楽しそうに話してくれました。若い頃から、おしゃれなクキさんは、97歳の今でもキリリと結んだトレードマークのスカーフがよく似合って素敵です。



元気な にこげん倶楽部 Nikogen Club

ご愛飲歴 1ヶ月 群馬県 Y・Oさま

かるいっぽ

70才頃より膝の痛みを繰り返し、悩んでいました。90才過ぎた今、痛みがひどく困難で悩んでいました所、息子が「かるいっぽ」を注文してくれて毎日1粒ずつ飲んで20日程立つと、膝の痛みが少しずつ楽になり本当に良かったとうれしく思います。これからも飲み続けたいと思います。

Y・O様、かるいっぽをご愛飲下さり、ありがとうございます！お客様の痛みを少しでも軽減し、こうして嬉しいお声を頂くことと自分のことのように嬉しくなります。これから2ヶ月目、3ヶ月目とご愛飲頂き、Y・O様の健康のお手伝いができればと思っています。

かつら

ご愛飲歴 3ヶ月 福岡県 M・Tさま

かるいっぽ

現在 65 才です。生れつき両方の股関節が形成不全で変形性股関節症です。40才を過ぎて重いものを持ったら痛くて歩けなくなったりして辛い思いをしてきました。さらに、左膝も痛めてしまっ大変でしたが、カルシウム・コンドロイチン・グルコサミン・ヒアルロン酸・コラーゲンを飲んで、なんとか人並みに生活してきました。最近、関節には非変性コラーゲンE型が必要と分かり「かるいっぽ」飲み始めましたが、今まで一番調子が良いです。社交ダンスとベリーダンスを月に9回も踊っています。測定したら両膝にかなり筋肉が付いていました。非変性E型コラーゲンはとっても有難いです！！

追伸：匠大の所見では「60才頃は車椅子」と言われていたのに家は、バリアフリーで建築し玄関までスロープも付けましたが、今のところまだ自分で歩いています。

1日1粒の「かるいっぽ」がお客様の力になったことを大変うれしく思います。社交ダンスにベリーダンス！すばらしいです。MT様を見習って、私も何かアクティブな趣味をみつけないかとおもいます。これからもどうぞ末永く宜しくお願いいたします。

伊佐

ご愛飲歴 6年 栃木県 志賀 富夫さま

チャンプルーウコン

私もチャンプルーウコンを飲んで70回になりました。私が、チャンプルーウコンを飲むようになった理由は以前、肝臓の数値が少々悪かったのと、毎日晩酌がしたい為でした。今は肝臓の数値はおかげ様でOKです。毎日お酒を飲んでも数値は良く本当にチャンプルーウコンに出会えて良かったです。これからも愛飲したいと思います。誕生日のプレゼントもありがとうございました。

志賀富夫様、いつも弊社のチャンプルーウコンをご愛飲下さり誠にありがとうございます。肝臓の数値も安定されていらっしゃるようで安心致しました。夏バテ予防にもウコンは最適です。お酒もすすみがちなこの季節、飲みすぎには注意して、いつもでもお元気でいらして下さいね！

たましろ 玉城

ご愛飲歴 2ヶ月 東京都 A・Kさま

インドネシア産 ノニジュース100%

自宅のノニはとても飲みやすい。他社のものは全然飲めませんでした。ノニが飲みやすいので他の商品にも興味があるので、総合パンフレットを送ってください。

A・K様、数多くのノニ商品から弊社商品をご選択いただき心よりお礼申し上げます。インドネシア産は、酸度が低くまろやかなお味でとても飲みやすくなっております。ほかにも弊社には、お客様の健康に良い商品をとくまに揃えております。これからも、よろしくお願いたします。

すながわ 砂川

にこにこ 元気な写真・お便り募集中！

私の孫自慢・あなたの好きな言葉・あなたの住む町の風景・健康川柳

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。また、お客様の可愛いお孫さんや町の風景写真なども大歓迎です。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。お申し込みの際はお客様の名前、お孫さんのお名前、年齢、性別を書いて、所定の内容を記載、画像データを添付し、下記までお送りください。なお、生写真でも受付いたしております。お送りいただきましたお写真は随時、掲載させていただきます。

〒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「お便りコーナー」』係
E-mail info@nikonikogenki.com

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

～にこにこ元気島からのご案内～

- ※通信記事リクエスト！
チャンプルー通信に載せて欲しい記事、とりあげて欲しい「モノ」「コト」などがありましたら、ぜひお知らせください。
- ※チャンプルーウコン用の「携帯ケース」差し上げます。
チャンプルーウコンをご利用のお客様で携帯ケースを「無くした」、「コワレタ」、「もう一つ欲しい」などが必要がありましたら遠慮なくお申し付けくださいませ。次回お届け時に同封させていただきます。
- ※お引越予定のあるお客様へ
お引越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してしまいますので、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。）

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 ☎ 0120-766-702
ハガキ 商品お届け時に同封されております「お客様の声ハガキ」をご利用ください。

皆様からいただいた、たくさんの願い事!

皆さまの幸せを祈りつつ、この願いが「天」に届きますように!
皆さまが「にこにこ元気」で楽しい毎日でありますように!

七夕祭りの企画でお客様から頂いた、たくさんの短冊の中から、ほんの一部をご紹介します。

定年になって少し落着いたら
沖縄に移住したいなあ。
沖縄大好き♡ 豊田

人生七十五歳(七十五歳)
古希になった林見太郎
のころから人生の新なる出発。
うんちを飲んでめやす100歳の。
「身は老いても心は100歳の。」
林見太郎

水泳のタイムが
あがりますように
義孝 桃

夏つりが大好きな主人
たまには、織姫と彦星のように
大漁と盛りう事を願う
今月かヨメ送り出さうだ。
大下幸四郎

毎日元気で
夫婦仲良く
暮らせよう様に
横山正光さん

健康一番、二飲を
家族皆幸せで
ありまう様に!
前瀬 燈子

出会えた人々
とあえ長く
続きますように
佐木 正敏

チャンプルコンのふかげふかは
8才元気で被災地茨城利根川の
ほとりでお客さまの心をやす
レストランを経営しています
多くのみなさまと心から新ります
山本 淑子

家族が健康で
事故のない毎日であります
林 靖二

大夫で元気で
子が出来きまう様に
家族が健康で
あります様に
あばあ

ねこのアメリカン
ショートヘアがほしい。
小五 高岡花

高貴繁盛、家内安全
健康祈願、交通安全
世界平和、毎日願います。
今年も沖縄に行けまう様に。
マツリン

クリーニング屋さん
有りたいです。
けいこ

日本人が健康で
一年が過ぎますように。
小野 幸一

日本も世界も
もっと平和に
なりますように。
小野 幸一

島の中央にある小高い丘に建つ
4.5mのなごみの塔からは、
整然とした美しい集落や
海岸線が望めます。

「竹富島の集落」

武富島 石垣島 西表島

たけとみしま
竹富島

島データ

周	約9.12km
面	約5.42km ²
積	
人	342人
口	(2012.5現在)

石垣島からは高速船で約10分の竹富島は、島全体が西表石垣国立公園に指定されており、日本最大級のサンゴ礁に取り囲まれている自然豊かな島。自転車で半日もあれば一周できる竹富島は、白砂を敷き詰めた道に琉球石灰岩の塀で囲まれた赤瓦民家にシーサー、一年中咲き乱れるブーゲンビリアやハイビスカスの花々など南国沖縄の原風景がそのまま残る重要伝統的建造物群保存地区として選定されています。その美しい町並みを水牛車によって、地元ガイドの奏でる三線を聞きながらのんびりゆったり巡るツアーは人気の観光ポイント。離島ならではの透き通った青い海が美しいコンドイビーチや星の砂で有名なカイジ浜などもオススメです。また、地域コミュニティが濃密な竹富島は、一年を通して数多くの祭礼が継承されており、なかでも国の重要無形民俗文化財に指定されている「種子取祭」は10日間にわたりとり行われる盛大な祭りで、期間中は多くの観光客で賑わいます。ほかにも八重山ミンサーの織物や沖縄を代表する民謡「安里屋ユンタ」の発祥の地である竹富島は、数多くの映画やテレビドラマの舞台にもなっています。

島ぬ肝心
しま ちむくろ

与那原大綱曳まつり

400年の歴史を誇る伝統の大綱曳

沖縄本島南部の東海岸沿いに位置する与那原町は沖縄最古の歌集「おもろさうし」にもその名が記される由緒ある町。そんな歴史に彩られた町の名物イベントとして毎年開催されているのが400余年の伝統を誇る「与那原大綱曳」です。

那覇、糸満とともに、沖縄の三大綱引きのひとつに数えられるもので、その始まりはこの土地で害虫が発生して稲が不作になり、困り果てた人々が山の草を集めて焼き、皆で鉦やドラを叩き大声を出しながら綱を引いたところ害虫がいなくなったことにあるといわれています。以来、作物の豊作を祈願する神事として行われ、今年は8月18〜19日に開催が予定されています。

これまで「与那原まつり」の名称のもとで綱曳が行われていましたが、大綱曳を前面に出し、PRしようとして今年から「与那原大綱曳まつり」と名称を改めることが決定。

これまで以上に町が力を注いで開催するまつりに注目が集まっています。また、会場では綱曳だけではなく力強いエイサーの演武や、舞台での歌や踊りのパフォーマンスなども繰り広げられ、大いに賑わいそうです。

肝心 (ちむくろ)

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ネ!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

医食同源 食はクスイムン

※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。

沖縄ではゴーヤー・ババガールもあるほど、ゴーヤーは身近な食材。バスタや素麺との相性もいいですよ。

材料

ゴーヤー	1本
卵	2コ
顆粒だし(市販)	少々
塩	少々
ごま油	適量

1 ゴーヤーは縦半分に切りスプーンで種とワタをきれいにとり、薄くスライスする。
2 卵を割りほぐし、少量の水でいた顆粒だしを加える。
3 熱したフライパンにごま油をひき、ゴーヤーを入れ炒め、塩少々で味付ける。
4 2の卵をまんべんなく回し入れ、半熟状になったら火を消す。

※線切りにした人参やベーコンなどを入れたら、甘みと旨み加わってもっと食べやすいお味になりますよ。
※苦さが気になる方は、1の後にさっと湯がくといいですよ。

夏真っ盛り。沖縄の食卓には、全国でもおなじみになったゴーヤーチャンプルーの登場回数が増え、暑い夏を元気に乗り切っています。ゴーヤーは、夏風邪の予防にもいいビタミンCや葉酸、肝機能を高める作用で、胃腸を刺激して疲労回復、夏バテ防止に効果のある成分が豊富。そんな栄養たっぷりのゴーヤーをお弁当に取り入れたい時にぴったりのメニューが「ゴーヤーの卵とじ」。チャンプルーのように水気もなく、痛みの早い豆腐も使わないし、ゴーヤーと卵の鮮やかな色どりは、お弁当の良いアクセントになります。調理法も材料もいたってシンプルだから、朝の忙しい時間でも、もう一品何か欲しい時でもすぐに作れるのも魅力。ゴーヤーのほろ苦さを卵がふんわり優しく包んでくれるので、ゴーヤーが苦手な方もきつと大丈夫のはず……。栄養満点のゴーヤーをぜひ味わってください。

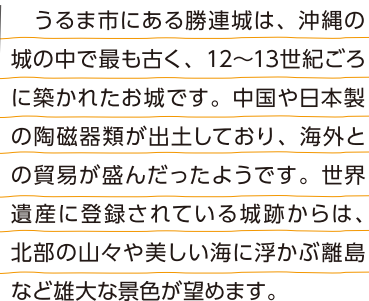
すなごの砂川

スタッフ日記



すながわ
砂川

きくがわ
喜久川



建物の後が残っています。



Q 沖縄には、星の物語はいろいろありますが、北極星のことを何というでしょう。

- ① ティンガーラ
- ② フシヌヤーウ
- ③ ナナ
- ④ ニヌ



私の健康法



広い原っぱの
向こうは海が
見えて最高！



毎日の生活を楽しく、健康に過ごすための

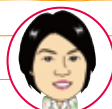


わーい!
砂浜でお散歩
気持ちいい～
ワンっ♪



楽しく
ウォーキングで
毎日健康です！

私の健康法は“ウォーキング”です。
 といえば聞こえはいいのですが、正しくは“お散歩”です。愛犬と一緒に平日は、近くの運動公園を 20～30分ゆっくり歩く。休日には、また愛犬を引き連れて、少し遠出して大きな公園やビーチをお散歩。緑や自然に囲まれて、ゆっくりウォーキングを楽しんでいます。程良い運動と周りの景色を楽しみながら歩くことによって
 日頃のコリやストレスも
 解消できますよ。



かつら

8月のプレゼント

抽選で
4名様に



私が選びました!



ジーマーミー豆腐は、落花生（ピーナッツ）を使った沖縄の郷土料理です。ほんのり甘い落花生の香りともっちりもちで、プルンとした食感。手作りならではの美味しさです。ジーマーミ豆腐の歴史は、なんと琉球王朝時代から。宮廷のなかでのみ食べられていた特別なスイーツも、今ではおやつとして、おかずとして、お酒のお供として、幅広く親しまれている味です。

手造りの店 トミ家工房

〒901-2103 沖縄県浦添市仲間1-2-10 TEL&FAX:098-875-5555

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。

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜95-6
(株)沖縄美健 沖縄にここに元気島
『チャンプルー通信8月号プレゼント』係

平成24年
9月10日
当日消印有効

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いについては
(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！

～食事、楽しんでますか？～

健康のために、「食べてはいけない」とか「飲んではいけない」と思っている方、結構いますよね。「お酒が好きだから(検査結果が悪くても)仕方ない」とか「食べることが好きだから(痩せなくても)仕方ない」とか…でも、「食事」って、私たちが健康的に生きていくためには、必要不可欠なものですし、楽しいコミュニケーションの場でもあるわけです。せっかくなら、食事を楽しみつつ、健康であり続けたいと思いませんか？

自身の食事スタイルを知る

食事を楽しむために、まずはご自身の食事スタイルを見直してみましょう。たとえば、極端に大好きで偏って楽しむものはないですか？どんなに体に良いものでも、過ぎたるは及ばざるがごとし、取りすぎは体によくありません。

最近は、健康のイメージが定着している乳製品も、取りすぎてしまったりは、脂質の摂取割合が増えてしまう可能性もありますし、糖分を取りすぎてしまう場合もありますよね。ですから、まず自分がどんな物を食べているのか？それを一度見直してみることが必要になります。脂っこいものが好きな場合、乳製品で乳酸菌等を摂取しようとするに発酵食品を選ぶ方法もあります。糖分や塩分など味の濃い料理が好きなのであれば、普通ものより糖分や塩分が多い場合があるノンオイルドレッシング等を選ばないほうがいいケースもあります。

つまり、ご自身の食事のスタイルを知ることが、様々な健康情報を有効に選ぶ方法となりますし、自身の食事スタイルを知ることが、楽しみながら食事改善をするポイントを見つける1歩になります。

出来ることを考える

ご自身の食事スタイルを見直すと、「野菜を食べていないな〜」とか、「お酒を飲みすぎているかも？」とか、気になる部分が何かしら出てくると思います。

そこで、それを改善するにはどうしたらいいか？ご自身のできる範囲で考えてみてください。週に1回の改善でも1年で50回以上のインパクトになります。たとえば1日1本、缶コーヒーを減らせば、1年で365本分の糖分が減らせるわけです。食事改善のポイントは、続けられることを見つけることにあります。「明日から〇〇をやめる」とか、「明日から〇〇を毎日食べよう」ではなく、ご自身の食事のスタイルの中から無理せず出来ることを見つけてみてください。

そして最後に…その際、ご飯をしっかり食べているかどうか考えてみてください。たとえば、同じおかずを食べる場合、主食にパンを選ぶのとご飯を選ぶのでは、体に入ってくる脂質の割合が異なります。しっかり食べて、脂質の割合を減らすには、主食にご飯を選ぶのもおススメです。最近は、炭水化物を取らないダイエット法が話題になっていますが、炭水化物は、私たちの体の動力源になる大切な栄養素の1つです。取りすぎも問題ですが、取らないのも問題です。疲れにくく健康な体を作るためにも、ご自身の食事スタイルを一度見直してみるところからはじめてみませんか？

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。



皆様の願い事が天まで届き、どうか叶いますように…☆

…☆

皆様、願い事が天まで届き、どうか叶いますように…☆

かつら

▽沖縄美健七夕祈願

今年も皆様よりたくさん
の七夕短冊を頂き、感謝申
し上げます。

皆様の心のこもった短冊
を携えて、沖縄県中部の宜
野湾市にある普天満宮へお
参りし、祈願・奉納をして
きました。

ご家族の健康やお子様や
お孫様の健やかな成長を願
うもの、子どもたちの可愛
い願い事や将来の夢、世
界平和を願うものなど、一
つ一つのこもった短冊を
読ませていただき『皆様の
この想いをしっかりと天ま
で届けなくてははいけない』
と感じました。

ふてんまぐう
普天満宮へ
奉納してまいりました。

ほんの一部ですが、皆様からいただいた短冊を左頁(P4)にてご紹介します。