

～沖縄にここに元気島より～

2009年  
6月号  
第53号

# 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。

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

## 今月の「ご来社ありがとう！」

（株）うるばな宮古の屋良部長と砂川さんと米盛さん



ここに元気島に7月から新商品が加わります。「元気島のピデンス茶」です（来月を楽しみにお待ち下さいませ）。先日、このお茶の製造元、株式会社うるばな宮古の屋良部長、砂川さん、米盛さんを招いて、商品に関する知識や理解を深める為に勉強会をしました。宮古島に自生している「タチアワユキセンダンガサ」から出来ているお茶で、血流改善や抗動脈硬化、アトピー性皮膚炎の症状の緩和等に効果的だそう。温かくして飲むのがポイント。続ける事で花粉症の症状改善も期待できるとのこと。アレルギーでお悩みの方へ朗報です。ね、屋良部長、砂川さん、米盛さん、貴重なお時間を割いていただきありがとうございました。



（伊礼）

ここに元気な  
**にこげん**  
Nikogen Club  
**倶楽部**

## 元気をありがとう。

若い頃に伊平屋島といふ島で3ヶ月ほど居た事が有ります！小さくて何も無いところでしたが、貴社の製品で元気を維持して何年後かには、また暫く住みたいと思っております。

福岡県 Y・Iさま



伊平屋にお住まいだったのですか？実は伊平屋島は私の出身地です。とても小さい島ですが、自然に恵まれて、最高の場所ですよ。ウコンでしっかりと健康を維持なされてください。そして、いつか伊平屋島でお会いできる日を楽しみにしております。



（米山）

## 妹にすすめられて飲んでいます。

最初は妹がチャンプルウコンを飲んでいてとても良いので...とすすめられ飲み始めてもう5年位になると思っています。私達2人共お酒は毎日飲むので、ウコンを飲んでいなければ、もう肝臓はボロボロだったでしょう。



お葉書ありがとうございます。ウコンの効果・効能は、お酒を飲んだ時に一番実感できるのではないのでしょうか？私もほぼ毎日お酒を飲んでいますがウコンのおかげで二日酔い知らずです。ウコンを飲んで美味しいお酒と上手にお付き合いしていきたいましょね。



（飯田）

## ウコンで元気!!世界を旅しています。

ウコンを飲み始めてしばらくたちます。酒が好きで、肝臓が「イカソニー」とならない様に飲んでいます。10年くらい前に行った沖縄の海の色に素晴らしい思い出がありますし、7年前にはカリブ映画パイレーツオブカリビアンを見てカリブ海のバハマまで行き、成田発ニューヨーク12時間乗換えでまた3時間計15時間でフロリダに着き次の朝より8万5千トンの豪華客船でバハマに行きました。素晴らしい思い出があります。沖縄の言葉では、「いちゃりばちよーでえー」という言葉が好きです。

静岡県 曾根 康夫さま



世界や日本各地、沖縄へもいらつしやった事があるとの事、様々な所へ旅行に出かけていて、本当に羨ましい限りです。人生を楽しくエンジョイしていらつしやる様子が伝わってきます。これも「健康であったこと」ですね。これからも、チャンプルウコンで、毎日元気にイキキとお過ごし下さい。



（伊礼）

## チャンプルウコンで助かっています。

本日にチャンプルウコンで助かっています。今年もまたよろしく願っています。今年には人間ドックを9月に申し込みしておりますが、ウコンのおかげで肝機能は安心して受診出来ます。



（玉城）

田口様おハガキありがとうございます。日々、コツコツと続けられている結果が健康診断でも出てくれると思います！継続は力なり。これからも1日3粒続けられて下さいね。

## 「三日坊主は仕組みで解決!!」

「よし、今年こそは〇〇が目標!!」と気合を入れた元旦から、早くも六ヶ月目を迎え、一年の折り返し地点に差しかかりました。昨日、久しぶりに年頭に立てた目標を見直してみました。（「久しぶりに」と書いている時点で、目標は記憶の彼方に...）あうためて考えてみると、「自分って何て意志の弱い人間なのだろう」と、つくづく反省させられます。先日読んだ「職場の教養」という小冊子に、「三日坊主に終わるのは、意志が弱いのではない。続ける仕組みを知らないからだよ」という一文がありました。振り返ってみると、継続しているものは、何か習慣になるような仕組みがあることに気づきました。僕の場合、出勤したう、必ず、神棚のお水を変え、その後に、ウコンを飲むという行動がセットになっており、欠かしたことがありません。まだ半年あります。今年の目標であった「週に一回、定時帰社・家族との時間を増やす。」早く帰った日の娘たちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、良い仕組みをつくり実践しよう!と、残業しながら、この文章を書く小生でした。

皆様は、元旦に、目標を立てられましたか。年末の目標達成も目指し、お互いがんばりましょう!!



沖繩にここに元気島

代表 本村周一  
ウコンの習慣化もお忘れなく!!



大城貞子さん ● 99歳（明治42年10月生まれ）  
那覇市首里出身。明治、大正、昭和、そして平成と激動の4時代をエネルギーに歩まれた貞子さん。今年10月に満100歳を迎えられるとは、思えないほど若々しくお洒落。若い頃は学校教諭をされていたとのことで、今でも地域の方々に貞子先生と呼ばれ慕われています。印象に残る思い出を伺いますと、しばらく考えて、ご主人と一緒にした久米島旅行でその時に行った海岸がとても美しく、当時を懐かしんで話される貞子さんは、まるで夢みる乙女のように可愛らしい方です。

今月の  
元気な顔

お客様から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。

『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お写真、お客様のお名前、お孫さんのお名前、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 チャンプルウコンの沖縄にここに元気島 <http://www.okinawanikonikogenkijima.jp/> チャンプルウコン 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 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。）

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、乱筆、乱文、ご了承ください。

# 島ぬ肝心

## 糸満ハーレー

海の男たちの勇ましい闘いに  
応援もヒートアップ。  
糸満ハーレーは1年のうちで漁港が  
一番熱くなる日です。

旧暦の5月4日日本島南部の糸満市で行われる「糸満ハーレー」は、海の恵みに感謝し、大漁と航海安全を祈願する爬龍船競漕。海人の街・糸満の勇壮で賑やかな祭りです。

琉球王国時代の中国との交流から始まったといわれる「糸満ハーレー」の歴史は長く、今でも古い時代の集落である「西村」「中村」「新島」の3つのムラ対抗の形で行われ、それぞれの船には、舵取り1人、漕ぎ手10人・鉦打ち1人（御願ハーレーにはデースイー1人が加わり13名）の総勢12名の男たちが乗り込み、自分たちのムラの名誉をかけて競い合います。ハーレー競漕には、神事である御願ハーレーをはじめ、アガイスープ、クンスカセー（転覆競漕）などの伝統ある海人たちの競漕から中学生ハーレーや、教職員競漕、



糸満ハーレー

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知れませんが「肝臓をいたわって真心」を育みましょう！！

# 体、温めていますか？

夏本番を控え、風邪ウイルスも退散する時期、油断していませんか？冷たいお水や、アイスクリームなどが美味しく感じられ、冷えたビールで乾杯！なんてその日1日の最高のプレゼントですね。でもほどほどに。夏場でも意外と体は冷えるものです。室内、電車、車内いたるところにエアコンを効かせ快適な空間がつけられていますが結構冷えてしまっているんです。人間の体は36.5度前後で交感神経と副交感神経のバランスがとれて白血球も元気な状態

# ゆんたくガイド

で免疫力も高く維持できています。しかし冷えるとよくありません。一番心配なのは体の内側から冷やすこと。冷たいものを摂り過ぎると消化器系全体の機能が低下し吸収力が下がり内側からの「冷え」拡大で脾臓などの免疫器官も弱まってしまいます。36度以下だと白血球の数も減り、免疫力が低下していろいろな病気が・・・怖いですね。内側からしっかり温める45℃前後のぬるま湯を飲む習慣でも結構体は元気になりますよ。知っているが知らないで生活習慣への意識も行動も変わってくると思っていますのでご参考頂き、最高の夏をお過ごし下さい！！



温かいものを飲みましょ！



喜久川



夏はビールが一番

# 6月のプレゼント

抽選で5名様に  
パルシェの紅いも生めん  
膳の華 (3食入)



紅いものお菓子で有名なパルシェさんの紅いも生めん、紅いもと山いもを伝統の技法で完全熟成に仕上げたヘルシーな生めんです！！

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 沖縄にここ元気島「チャンプルー通信6月号プレゼント」係  
平成21年7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

※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。



# 食はクスイ

「島らっきょうの天ぷら」本土では、らっきょうといえどコロッと丸みを帯びた形でカレーの添え物と思えますが、沖縄ではこの時期、薬と茎のついた状態で店頭に並び、浅漬けやチャンプル、天ぷらなどで食卓にのぼる馴染み深い野菜。形は小振りで独特な香りがあります。その成分にビタミンB1の活性化を助け疲労回復や、病原菌の殺菌に役立つアリシン、また血液の凝固を防ぐアデニンという物質も多く含まれている類もしい食材。島らっきょうの天ぷらはシャキシャキとした歯応えとピリッとした辛みで、くせになる美味しさ。お酒のおつまみにもぴったりで、居酒屋の期間限定人気メニューです。

## 材料

- 島らっきょう.....20本位
- 卵.....1個
- 小麦粉.....適量
- 塩.....適量
- 揚げ油.....適量



神谷

沖縄では県産の産物をこめて名前に「島」をつけて呼びます。

- 1 島らっきょうの根本を切り薄皮を取り除き洗う。
- 2 塩を軽くふっつてしばらく置く。小麦粉に水、卵、塩を入れ衣をつくる。
- 3 島らっきょうの水気を拭き取り、衣をつけて揚げる。
- 4 揚げたてを、お好みで塩をつけて召し上がれ。

# あまの町

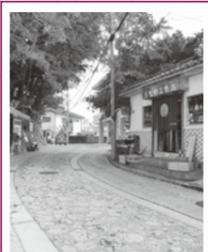


町の概要  
面積 15.04km<sup>2</sup>  
人口 13,608人(\*09.3月現在)  
町の木 クロキ  
町の花 ハイビスカス

那覇市から北へ約23km 沖縄本島のほぼ中間に位置する嘉手納町。地の利の良さに加え、水量豊富で風光明媚な比謝川の下に栄えた嘉手納町の歴史は古く、琉球王府をおびやかした阿麻和利や、中国福建省から手を持ち帰り、貧しい時代の国民を飢餓から救った野国総管など琉球の偉人や英雄を輩出しています。しかし、去る大戦時に米軍の本島最初の陸地となり、熾烈を極めた集中砲撃で焦土と化し、戦後は極東最大の嘉手納基地など町の総面積83%が米軍基地に占められた「基地のまち」です。それゆえ基地から発生する諸問題は多岐に渡り、町民生活にさまざまな影響を及ぼし、都市基盤の整備や産業の振興をすすめるうえにおいても大きな制約を受けています。現在、厳しい状況の中、町の活性化を図るために「若者の町への定着」と「マルチメディアによるまちづくり」を目的としたマルチメディアタウン構想を策定し、新たなまちへの取り組みを進めております。



代表本村のうちなぐち 講座  
シージャ [年上の人のこと]  
彼女は、彼よりシージャだから良い姉さん女房になりそだ。



壺屋やちむん通り

# 元気島写真館

国際通りから少しだけ路地に入ると、さまざまな壺や焼き物が並んだ店がある石畳の道があります。そこが壺屋やちむん通りです。このあたりは屋根が沖縄らしい赤瓦になつている家が多く、散策コースとしてお勧めです。「やちむん」とは、沖縄の方言で陶器のことを指します。シーサーなどの置物や食器類、飾りや壺など見るだけでも楽しいところです。自分だけのお気に入りの一品に出会うかもしれませぬ。

皆さん、お元気ですか。砂川たか子です。今年4月から新生活を始めた娘2人。長女は今年、看護学校を卒業して、看護師の仕事をしています。次女も今年高校を卒業して、看護学校に通っています。2人とも県外で、たくましく、充実した楽しい日々を送っている様子です(笑) 娘達を見ていて、元気で育っているという事が、私の幸せであり喜びだなと嬉しく思います。



新生活を始めた娘二人です。

私の娘二人が新生活を始めました。元気な姿を見ると幸せで嬉しくなります。

# ママの日記

私の好きな言葉  
一番大事なものに一番大事な「いのち」をかける  
相田みつお  
はたして、私にとって一番大事なものは？と、悩んでいる時などに原点に立ち返らせてくれる言葉です。皆様の一番大事なものはなんですか？



伊礼



飯田