沖縄にこにこ元気島より~

※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/ チャンブルーウコン 検索

元気な顔

中山 光さん。84歳(大正14年4月生まれ)

伊是名島で生まれた光さんは、幼い頃にご両親 ド定石島で主まれたれられば、幼が頃にこ間が と一緒に南洋のテニアン島に移住。当時、テニア ン島は、「リトルオキナワ」と呼ばれるほど沖縄 からの移住者が多く、沖縄の民俗芸能も盛んだっ たそうです。今でもテニアン島でのことを懐かし く思いだすそうで、詩を詠むことが好きな光さん

は、その気持ちを詩で表現してくれました。 「久場崎の港 南洋引き上げ船に もはや六十余年 月日過ぎて」

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!

スタッフ全員で、短冊―枚一枚に願いを込めて笹の葉に吊るし、6月29日~7月7日まで会社のロビーに飾りました。



早く良く







BCBC 元気の写真・砂便の募集中D

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

んや町の風景写真なども大歓迎です。お便りが採用され<u>た方には沖</u>縄のささや<u>かな</u>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お名前、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、メール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、もれなく掲載させていただきます。

すべての 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 E-mail info@nikonikogenki.com

ご注文ハガキ の表面も 是非ご利用

ホームページもぜひ見てください!!

〈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/

お問い合せはコチラまで!

面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。)



普天満神宮へ奉納 してまいりました~。



▽沖縄美健七夕祈願 今日は、笹の葉 とともに、普天満神宮に、祈願・奉納をして きました。短冊に書かれた願いを一つ一つ 読むと、お客様一人ひとりの、本当に真剣 な願いが書かれています。家族や、愛する 人のために書いた願い。涙が出そうになる ものもあります。今回は、ニュースレターで、 短冊募集を知り、「指が使えないから、口頭 でお伝えしていいですか?」というお客様も いました。うちのスタッフが快く、気持ちをこ めて代筆させていただきました、それは (旦那さん)の健康を願うものでした。この 晴れた日に、願いが天まで届くように、

あまりのまずさに

一ムに使われたりするあの「健康飲料」。なぜ、まず いのに商品化されるのか?「良薬は口に苦し」とい う言葉がありますが、まずければマズイほど、良薬 であるなら、この「ノニ」は数多くある健康飲料のな かで、一番のものだと言えるかもしれません。140 種類以上の栄養成分が、本当にさまざまな体の不 調の改善につながるといわれており、まずいのに一 度飲み始めたら手放すことができなくなる方が本 当に多いそうです。そのノニの有効成分を簡単にご 説明しますと、スコポレチン→血管をやわらくして 広げ、血圧を下げてくれるそうです。高脂血症を改 善し、血液さらさらにして血圧を安定させます。ゼ ロニン→ノニを飲むことで作られるゼロニンは免

疫系に働き、すい臓の働きを助け インシュリンの分泌を改善し、糖 されています。アントラキノン→消

化酵素の活動を刺激し、胃液や胆汁 の分泌を促すので、消化吸収能力を高め、エネルギ 一を効率よく生み出すことができます。そのほか、 痛風やアレルギー、うつ病、美肌、生理不順、便秘、下 **楠などへの効果も期待されているのです。そんな** 「ノニ」ですが、沖縄にこにこ元気島でも取り扱いが 始まっていますので、詳しくは今月同封の資料をご

覧くださいませ。(お客様によっては先月 すでにご案内させていただいております) 「是非お試しを!意外と美味しいですよ!」

詳しくは にこにこ元気島 ノニ

喜久川



沖縄在来種で、かつては幻の豚と言われた あぐ一豚、他の豚に比べコレステロール値が 約4分の1、旨み成分のグルタミン酸が約2倍 含まれており、ヘルシーなのに美味しいと評 判の豚を使用したカレーです♪是非、<u>一</u>度は ご賞味あれっ!

ご'住所・ご氏名・ご'年齢・お電話番号を お書きになり、下記のあて失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 『チャンプルー通信8月号プレゼント』係 平成21年

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

※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



パパイヤ…中1/2玉 島とうがらし…1本 豚しゃぶ肉……200g おろしにんにく…少々 …1/2本 しょうゆ……適宜 にんじん……1/2本 きゅうり……1本

塩・砂糖…… ·適宜 酢 ごま油……適宜 プチトマト……5コ すりゴマ…… ■パパイヤは、2 つに割り中の種をとる。皮をむ いてスライサーで細めの千切りにして、塩で軽 くもむ。にんじんときゅうりも同じように切 る。ゴーヤーは種をとり、薄くスライスする。野

菜はすべて氷水にいれシャキッとさせる。 2 豚しゃぶ肉をボイルして氷水に放ち、一口大 に切る。

3 A) の材料を合わせて味見をしながら、お好 , みのドレッシングを作る。

4水気を切った1と2を3で混ぜ合わせ、器に 盛りプチトマトを飾る。

物にしてさらに、

サラダは、シャ化吸収を助け、ン酵素を含み、 ぶお馴染み食材。古く、沖縄では、炒め物や と豚肉 疲労回復に効果的な。タミン、カリウム、カロ 食欲不振 細胞の新陳代謝をいます。 サ 黄色くなるがうと、南国

妻の誕生日(主役)は誰?





うちなー

T 7

Ξ

もなって

ました。

な暮らしの を行う日に

な行事から、

おけ

盆の

「真心」は「肝」に宮

に宿っているのでいるので

ことから各家庭で虫干し

一年で一番陽射しが強い時期である

メニティー豊かなまちづくりた緑地などの港湾施設を一体・緑地などの港湾施設を一体トによる住宅・商業などの都、沖縄県と共に、中城湾港マは、地域の活力を取り戻す

沖縄の旬な食材、

1)

クワ

サ

栄養満点なゴ ビタミン豊富

の頃が良

いとされて

います。

うことも多か

つ

たとい

うことで

る日とされ、

この日に合わ

せて

ほかにも位牌を仕立てるのもこ

究極の遠距離夫婦だ-しか逢えない彦星と織姫は、ミートゥンダなのに年に一度

そうです を整えるための日ということにな こ先祖さまに失礼がな 旧

事を書

11

た短冊を笹の

葉と一

緒に下

と織姫が逢えると

いう七夕は、

願

の川

を渡っ

て年に

一度だけ

先祖に礼を尽くす人々の暮ら 旧暦の七夕から見えてくる IB

7

げて星に祈り

を

ると

マン

クで華や

か

ある行事

は

れる旧暦の 象の

七夕

もてな 一気に旧盆モ 物客で、 今年も賑わうことでするさまざまな旧盆用盆モード。ご先祖さま

掛

周辺の雑草などを刈って掃除

呼び

日取りが難し

とされて

おける多くの条件が

取り

除

ます

また、

かつて洗骨が行わ

に線香を

あげる日とさ

れて

代には、

旧七夕を

「日なし」

は で

まっ

たく内容の違うも

0

旧七夕

の買

る日は、

ご先祖さまの墓に出

七夕が終 わ ると市場や

いように準備

与那原町の大綱曳

町の概要 積 5.02km

□ 15.548人(*09.5月現在) 町 の 木 リュウキュウコクタン 町 の 花 ハイビスカス

長い階段を一気に 上がろうとすると、途中でへばってしまう。 でも一段ずつ確実に上がっていけば、 時間はかかっても頂上まで 上がることができる。

マラソンランナーの高橋尚子さん。 あきらめずに最後までやり抜くに は、最初からペースを上げずに、少 しずつ続けることが大事なんです ね。彼女の笑顔の裏側にある努力、 本当尊敬します。



9月10日

当日消印

有効



キは格別かな?

ままパチリ。 つまみ食い

たまに

たべるあま~

いケー

た

してしまいました (笑) 鼻にチョコがつい が下りる前に

そしてシャ

・ツター

息子の誕生日?!ではありませ 家内の誕生日のケーキを我が ろうそくまで消

我が家の庭に実りました。 酵素が豊富なパパ にご自 ぐれも夏 が

物です。

しない 暑い夏を乗りきる有り難い食べ 皆様も、







元虽昌三直館