

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

「言にくいなあ」
正直なところ、僕は三七歳なのですが、頭髮が薄く、いわゆる「ハゲ」ております。
昔は、散髪屋にいても、それなりに時間かかりましたが、今は丸坊主で約十分で完了します。
髪を切るまではいいのですが、シャンプー後に二つ問題があります。
タオルでサッと髪を拭いてドライヤーをかけてもらうのですが、僕のような髪だとタオルの時点で完璧に乾いており、直接頭皮にふりかかるあの熱風は、すごく熱いのです!!
散髪屋さんも（正規料金をもうっているからでしょうか）、義務的に約二五秒くらい、申し訳ない程度にドライヤーをします。
意外と小心者の僕は、「ドライヤーはいいですよ」の一言が言えません。なんとなく、相手も感じているようで、この二五秒はお互い沈黙の空気です。
「料金は一緒でいいですから、ドライヤー、いいですよ。」今年、勇気を出して言ってみたい一言です。
話は変わり、日頃、当社をご利用頂いております皆様、もし当社に「ちょっとしたことだけど、言にくいなあ。」とお感じになる点がありましたら、ご遠慮なくお伝え下さい。最大限、改善に努めてまいります。

頭皮だけに、
「現実逃避せず、
なにごとを言ってみます!!」



代表 本村周一



玉城 仁榮さん ●74歳（昭和9年11月生まれ）
南洋諸島テニアンで生まれる。戦前の南洋諸島は日本統治下であったため、沖縄や東北などから多くの移住者が渡り開拓にあっていたそうです。しかし、先の大戦でテニアンは空爆され、命ながら、母親の故郷である西原町に戻ってきました。大変働き者の仁榮さんは、一日中、畑仕事や庭の手入れに勤しんでおります。そして、丹精込めて育てたゴーヤーやナーベラーなどの作物を隣近所の方に分けてあげて、喜んでもらえるのが、何よりの楽しみとおっしゃる仁榮さんの笑顔は最高です。

今月の
元気な顔

2009年
9月号
第56号

今月の「ご来社ありがとう!」

株式会社オーパス 大浜信博常務取締役様

沖縄にここに元気島の新商品「すきっと美味しいノニミックス」と「ツニザ★プレミアム100」!!今回、この新商品のパッケージデザインを手がけてくれたのが、にこやかな笑顔が癒し系、株式会社オーパスの大浜信博常務取締役です!ノニの美味しさが伝わるように、ご家族でノニを愛飲していただけるように、代表の本村と大浜常務が、細かな打ち合わせを何度も重ね、パッケージの細かい文字や色の一つ一つにまでこだわり、発売にこぎつけました。二人のこの笑顔が自信を持ってお届けできる商品の証!?皆さま、この機会に是非お試し下さい!



(伊礼)

にここに元気な

にこげん
Nikogen Club
倶楽部

20
年前から愛飲しています。

千葉県 須藤和生さま

一言!ウコンは20年前から始めましたが、当時は6000円(1ヶ月分)くらいでしたが、いまは春ウコンが多く出回っているなか、リーズナブルでたしかな品だと思っております。
(ここに元気島を)今後とも
続けていくつもりです。



ウコンを永らく愛用している須藤様よりお褒めの言葉、とても嬉しいです!私ども、ここに元気島では、チャンプルーウコンを続けていたく事で、健康を維持し、日々楽しく過ごせますように、との願いを込めて、お値段もお客様が継続しやすい価格でお届けできるように努力しております。須藤様、今後とも末永く、宜しくお願い致します。



(伊礼)

年
より若く見られ、夫婦で感謝。

愛知県 高田 進・浩子さま

商品が一袋つつ箱に入っておりますので粒が崩れないのが良いです。又、主人は「休肝日」がなく飲酒をしています。検査の結果肝臓に何の異常もありません。妻の私も色々とサプリも医師からの薬を飲む機会がありますが、健康診断の結果とても異常なしです。年令の割にはラッキーと思います。毎日ウコンを飲用しており、又友人にも勧めております。年より若く見られ、夫婦共々嬉しく思っております。これからもうコンで元気に長生します。感謝。



いつもお葉書ありがとうございます。夫婦揃って健康診断の検査結果に異常がないというところですが、明るく元気な姿が目に見えます。いつまでも若々しく、健康で元気でいてください。



(飯田)

「これなら!」に出会いました。

宮城県 水谷 公男さま

これまで様々なウコンを試しましたが、これなら!というのに出会った気持ちです。同封されたパンフレットからは、皆様の情熱が伝わってきます。まだ飲み始めですが、定期お届けコースですと飲み続けたいと思っています。



水谷様、嬉しいお言葉ありがとうございます。弊社代表本村を始めスタッフ一同、お客様に喜んでいただける商品・サービス作りを目指しています。これからも、宜しくお願いいたします。



(玉城)

ノニミックスが、美味しい!

沖縄県 A・Yさま

すきっと美味しいノニミックスを飲んでビックリしました。とても美味しい!昔、病気を患ったときに、他社のノニにお世話になっていたのにここに元気島さんがノニジュースを新発売してくれたので、嬉しくなり、すぐに注文させていただきました。チャンプルーウコンとノニミックスのダブルパワーで元気です!いつもありがとうございます。



A・Y様嬉しいおはがき嬉しいおはがきをありがとうございます。ノニは100%沖縄産の原料を使い、独自の製法で仕上げておりますので、多くのお客様より、飲みやすいと評判をいただいております。姉妹品の「ツニザ★プレミアム100」は100%純粋のノニジュース商品ですので、ノニに慣れている方へはどちらもお好みにおつかいいただけます。お気軽にお声かけください。これからも元気一番でお過ごしください。いつもありがとうございます。



(江田)

にこにこ 元気な写真・お便りの募集中!

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

お客様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、もちろん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 沖縄にここに元気島
『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。

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こに元気島〉
<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

※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。)

あなたの平熱は？

突然ですが、ご自身の「平熱」って知っていますか？
元気生活には日ごろの習慣に加えて、自分自身の健康状態を把握することがとても大事です。それに平熱を知ることが大事ですが、体温について知っていることと言えばたとえば、「37度を過ぎたら風邪の引き始め。」ということくらいでしょうか、でも、もともと平熱が低い人ならきついかも知れませんが、平熱が高ければ問題ないので、正解とは言えません。人によって平熱は違うのです。そして、健康的な人の理想的な平熱は36.8±0.34度。つまり36.5度～37.1度です。近年は低体温(35度台)の方が増えているようです。これはストレスや食生活などいろいろなものが起因していますが、怖いことに1度体温が下がると、30%も免疫力が低下するのです。低体温は肌荒れ、便秘、歯周病

ゆんたくガイド

といった軽いものから胃潰瘍、糖尿病、骨粗しょう症、ガンの発症、悪化が心配されます。ですから平熱を上げることが、すなわち医者いらずの体づくりの秘訣なのです。体温を上げる方法は二つ、ひとつは、毎日1回でいいので体温1度上げる生活習慣を身につける。半身浴、ウォーキング、白湯を飲むなどが、効果的です。内側から体温をあげましょう。そして、もうひとつは筋肉をふやすこと。(プロスポーツ選手のような厳しいトレーニングをしない限りムキムキにはなりませんので女性の皆様はご安心を。)筋肉は脂肪を燃焼させる工場です。ゆつくりとスクワットをしたり、階段ののぼり降りなど無理なくできる運動を実践してください。健康維持にはまず自分をよく知ることからですね。



喜久川

9月のプレゼント

元祖！与那原そば・沖縄そば

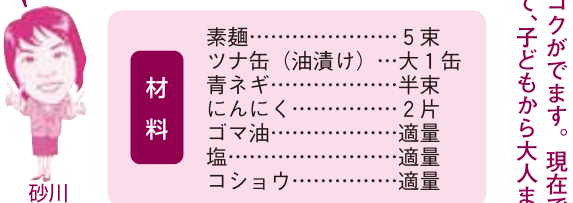


沖繩にはそばじょーぐー(そば好き)がたくさんいます。そんな沖縄そばの中でも、“与那原そば”は有名です。！説はいろいろとあるようですが、とりあえず「沖縄そばの元祖」という事で広く知られており、地元沖縄でも、与那原そばといえは“通”な感じがします。手軽に味わえる『本場与那原そば・沖縄そば』をお届け致します。

ご住所・ご氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、下記のおて先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 沖縄にこに元気島
『チャンブルー通信9月号プレゼント』係
平成21年10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。



- 1 素麺を少し固めに茹でる。茹であがったらザルにとり、水でゴシゴシ洗いぬめりをとる。
- 2 素麺の水気を切り、くっつかないようゴマ油をまぶしておく。
- 3 熱したフライパンにツナの油とみじん切りにしたんにくを炒め香りを出す。
- 4 ツナとにくを入れ手早く炒め、塩、コショウで味付けて、小口切りした青ネギを加えて出来上がり。

食はクスイムン

ソーミンタシヤー 9月は台風シーズン。ミンタシヤーは、台風の停電の中、お母さんがロソク灯の灯りでチャチャツと作ってくれた懐かしい思い出の台風ごはん。「ソーミンタシヤー」とは、素麺炒めのこと、保存食品の素麺とツナ缶を炒めた塩味のシンプルな料理。「冷や素麺」や「にゅうめん」がお馴染みの県外の方は、素麺を炒めて食べることにびっくりしますが、沖縄では昔からの調理法。食べやすく、エネルギーが簡単に補給できる素麺を、油で炒めることにより栄養価も増し、美味しさにもコクがでます。現在でも、休日のお昼ご飯や居酒屋メニューとして、子どもから大人までリクエストの高い麺料理です。

材 料	
素麺	5束
ツナ缶(油漬け)	大1缶
青ネギ	半束
んにく	2片
ゴマ油	適量
塩	適量
コショウ	適量

島ぬ肝心

旧十五夜
秋風に誘われて獅子が舞う十五夜。
沖縄の色濃き伝統文化です。

ススキを飾り、団子を供えて縁側で月を愛でる八月十五夜は風情ある秋の行事。沖縄では、旧八月十五日をウチチウマチーあるいは、月拝みといい、ふちゃぎという小豆をまぶした細長い小判形のおもちを神棚や仏壇にお供えし、ぽっかり浮かんだ月を愛でます。ひと頃までは十五夜とともに「八月遊び」と呼ばれる豊作を祝う村遊びが盛大に行われ、ある地域では5歳から70歳までの男衆全員が参加して、狂言や獅子舞、端踊り、組踊り、棒踊りなどさまざまな踊りや芝居が演じられたり、逆に女性だけで踊る地域もあったりその内容はバラエティに富み、それぞれ賑やかに行われていたようです。残念ながら現在では村遊びの伝統も急速に衰え、本島や離島の一部で見られなくなりました。そんな中、浦添市の勢理客の「十五夜祭」で行われる獅子舞は国の無形文化財にも指定されている伝統芸能で、昔



ながらの沖縄の獅子舞を見せてくれます。本土の獅子舞とはひと味違うダイナミックに舞う獅子は強靱でありながらも愛嬌のあるキャラクターで、観客の感嘆の声と笑い声を誘います。
もはや貴重な行事になってしまった獅子舞ですが、十五夜とともにいつまでも未来の沖縄の子ども達に伝えていきたいものです。



あんやてい「そうだったけ？」
高校時代にもたと自慢したら、「あんやてい」と同級生に軽くあしらわれた！

金武観音堂 貴重な木造建造物の金武観音堂は有形文化財。境内にある鍾乳洞は、泡盛の貯蔵庫として活用しています。
町の概要
面積 37.79km²
人口 10,871人(’09.6月現在)
町の木 クバ
町の花 サクラ
沖繩本島のほぼ中央部東海岸側に位置する金武町は、ゆるやかな台地をなした風光明媚な町。古く按司時代は、現在の恩納村、宜野座村、さらに名護市の一部地域を含む広大な領域を持ち、権勢を誇っていました。明治・大正時代には「移民の父」と呼ばれた當山久三によるハワイ、北米、中南米など海外移民事業を発祥させた地であり、「世界のうちなーんちゅ」として活躍する国際化の先駆けの町としても知られています。第二次大戦後は、町の面積の約60%がキャンブハンセンなどの米軍基地に接収され、横文字の看板が掲げられた、今なおドル経済の面影が残る独特な雰囲気を出しています。今や沖縄名物のタコライスやジャンボチーズバーガーなどは、そのアメリカ文化や異文化が交差する金武町から誕生した無国籍料理です。一方、数々の伝統芸能を受け継ぐ金武町は、県内でも有数の湧水量を誇る金武大川を擁し、沖縄の伝統行事に欠かせない田芋の生産地としても有名です。

あの町この町

金武町

私の好きな言葉

神は人に2つの耳と1つの口を与えた、話す事より聴く事が大切

日産のカルロス・ゴーン氏が母から学んだ言葉らしいのですが、そういう気持ちがあるからコミュニケーションの達人といわれるのです。人に対してコミュニケーションをとる時に如何に話す事より聴く事が大切かを学べた言葉でした。



宮国

「熨斗」の「の」の字に由来されていると言われています。お祝い用で「熨斗」の「の」の字は沖縄のお菓子。中華まん一種で「あんまん」です。饅頭の真ん中に赤く「の」と大きく書かれています。お祝い用で「熨斗」の「の」の字に由来されていると言われています。



江田

のーまんじゅうは沖縄のお菓子。



のー饅頭(のーまんじゅう)

元氣島写真館

自家製の梅干を私の母親が作ってくれました。作り方は、先ずヘタを取った梅を、きれいに洗い水気を取り、お酒を霧吹けた瓶に、梅が漬かるくらい「うっきょう酢」を入れ、約1ヶ月漬け込みます。そして最後に梅を瓶から取り出し、2週間陰干したら出来上がりです。まだまだ続く沖縄の夏も、この手作り梅干でのりきります。お母さんありがと!!



米山

母の自家製の梅干しで夏を乗り切る！



自家製梅干しのできあがり！



らっきょう酢で約1ヶ月漬け込みます。

にっぽん元氣島 スタッフ日記