

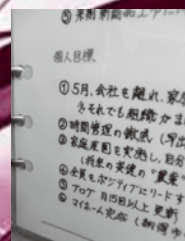
チャンプルー通信

※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

2010年
2月号
第61号

～沖縄にここに元気島より～



11項目の目標は達成スルゾ



代表 本村周一

「今年、新しい手帳の最初のページには、自分の年間目標を記入します。」
今年の正月に書いた目標は、経営者として5つ、個人として6つの計11項目です。
個人目標の中には、例年と違い目新しいものが二つあります。一つめは、「五月、会社を離れ、家族との絆を深める(主夫業に専念する)」。そして、もうひとつ、「家庭菜園を実施し、自分で作った野菜を自分で料理し家族に振舞う」です。
将来は、「自社農園を持ちたい」という夢があります。夢はあるのですか、今まで具体的に何も行動してきませんでした。
今年は、将来にむけて、一歩を踏み出してみます。
「土いじり」すらやったことのない僕ですが、庭の一角からトライします。娘たちと一緒に、植物を育てる楽しさや癒しを経験しながら、「季節ごとに自分の手で育てた野菜や果物を、美味しく感謝しながら味わいたい」と、今から胸をワクワクさせています。
皆様は、お正月に、何か計画や目標を立てられましたか？、はやく一月が過ぎ去ろうとしておりますが、今年はお互いに、ぜひ「実行」の年としたいものです。



田中美恵子さん ●76歳(昭和8年8月生まれ)

北海道函館市出身の美恵子さんは、暖かい所にずっと憧れていて、2年前に思い切って生まれ育った北海道を離れて沖縄に移住しました。当初は、知人も友人もなく寂しく心細い思いもしたそうですが、日々暮らしの中で、気候以上に温かいうな一んちゅの人情に触れて、お友達もたくさん出来たそうです。「人から話を聞くこと。それによって輪が広がり、私の広がります」と語る美恵子さんは、沖縄の暮らしにすっかりとけ込み、元気に楽しんでいます。

今月の
元気な顔



今月の「ご来社ありがとう！」

笑顔が素敵な癒し系紳士！内間さん

目が印象的な素敵な紳士をご紹介します♪私どもの会社の人事労務管理のコンサルティングや労働社会保険手続き等をして下さっている、国場経営事務所の内間さんです。とても礼儀正しく優しい方で、にこやかな笑顔は癒し系です。私どもが安心して働けるのも内間さんのおかげです。内間さん、これからも引き続き宜しくお願い致します！



(伊礼)



長〜いおつきあひなんです。

兵庫県 矢持 摩子さま

主人は毎晩お酒を飲んでいて、その後必ずこのチャンプルーウコンを飲んで安心して寝るのが日課です。43回(3年と7カ月)と長いおつきあひ。多分ずっと飲み続けるのでしょうね。私は毎月チャンプルー通信を楽しみに読ませてもらうてます。



矢持様、お便りありがとうございます。ご主人様、健康管理をしっかりなさって安心ですね。でも、飲みすぎには注意して欲しいですね。ご夫婦これからも仲良く、健康でお過ごし下さい。それ以外にも本当に長いおつきあひですね。とても嬉しく思います。これからもごつかり宜しくお願い致します☆



(砂川)

家族も認める飲みやすさ。

千葉県 C・Fさま

4〜5年前、他社の「ニジユース」を半年くらい飲んだ事がありますが、においが強くてとても飲みづらく、いつのまにかやめてしまいました。今年の夏風邪をひいてなかなか治らずに困っている時、広告で貴社の「ニジユース」を知り注文しました。100%なのにとっても飲みやすく驚きました。以前は飲まなかった家族も今度は一緒に朝晩飲んでいきます。私は胃腸の調子がとてもよくなり、長女(26才)は便秘がなくなったところでも喜んでおります。



いつもご愛飲いただきありがとうございます。ご手帳も娘さんも調子が良いようですね。ニジユースは決して美味しいものではありません。私も初めて飲んだときは「もう二度と飲まない!!」と思いましたが、(他社様の「ニジユース」です。笑)今は私も家族で飲んでいきます。今後ともよろしくお願い致します。



(江田)

懐かしい気持ちで読んでいます。

和歌山県 H・Mさま

先日は突然の訪問にもかかわらず、皆様の笑顔あふれるお迎えをいただき、初めてお会いしたの何故かとても懐かしい気持ちでいっぱいになりました。皆様の笑顔がずっと心に残っています。さらに沖縄が好きになりました。青い海とあたたかい笑顔、あの出会いが私の財産になりました。又、お会い出来る日を楽しみに頑張ります。



追伸：ブログ見させてください。追伸：古宇利島とても綺麗でした。先日はご来社ありがとうございました。お会いしたのは初めてですが、私自身も前にも会うたことがあるような感じがしてとても嬉しかったです。お客様の笑顔が私達の元気の源です。沖縄は遠い所ですが、また機会がありましたらぜひいらしてくださいね。いつでもお待ちしております。これからもよろしくお願い致します。



(飯田)

目覚めがすっきりしています。

高知県 川田 明弘さま

44歳を過ぎてから仕事のストレスや体力低下から晩酌で飲んだアルコールが翌日に残ったりにしてしましました。そこで副作用がないもので継続のできるような健康食品を探していました。そのとき、全国紙でチャンプルーウコンを見つけた今日に至っています。次回で40回目の購入となりますが、最近二日酔いもななく目覚めもすっきりしています。いもをみつけたと大変喜んでいますが、沖縄の大ファンになりました。ありがとうございます。



川田様、3年以上に渡りチャンプルーウコンを愛用下さり、ありがとうございます。お酒も二日酔いなく飲めているの、何よりです。やはり、健康が一番！これからもぜひお続け下さい。機会がございましたら、沖縄にも遊びに来て下さいね！



(伊礼)

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 検索
にここに元気島 ノニ 検索
にここに元気島 スタッフブログ 検索
周ちゃん社長 検索

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。)

注目は食事バランス！

年始に食べ過ぎて、おなか周りが気になる 2 月でしょうか？しかも一年でもっとも一番寒い季節。運動不足も気になるころ。だからこそ、カロリー制限を!と誤った考えはご法度です。食事のダイエットに関してどうしてもカロリーを気にするところなのですが、実際に大事なのはカロリーとは何ぞやを知り、そのバランスを把握することです。具体的

に説明しますと、カロリーとは、①炭水化物②たんぱく質③脂質のエネルギーの総量のことです。同じカロリーでも、その元が脂質なのか炭水化物なのかで体の中で起きる反応が変わってきます。そして、

ゆんたくガイド

そのバランスの理想が炭水化物が60%以上、脂質が25%以下、たんぱく質が15%です。意外と間違ってしまう例として、ダイエット目的の為にカロリーの高いごはんを控え、カロリーの低いパンを食べる方も多いかと思いますが、カロリー内訳をみると、ご飯はほとんどが炭水化物で脂質が 1.8%。一方、食パンの脂質は 14.8%でさらにバター・マーガリンを加えるとその割合は一気に跳ね上がります。脂質の摂取割合が増えると当然血中コレステロールが増えたり、脂肪がたまったりします。食パンも悪くはありませんが、脂質コントロールの面から言うとお米のほうをお奨めいたします。やせるためにはカロリーだけではなく、脂質の割合もしつかりみないといけないのですね。今年も始まったばかりです。健康についていろいろ学び元気な一年を過ごしましょう。



喜久川

※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。



食はクスイムン
医食同源
ビラガラマチ
 二月十四日は旧正月ですが、現在では糸満市など漁業の盛んな地域でのお祝い風景となりました。それでも、お年寄りのいる家庭では、仏壇にご馳走を供えて家族の健康と繁栄を祈願する風習は残っています。今回のビラガラマチは、旧正月や清明祭のときに作られる行事料理です。ビラはねぎのことで、魚のすり身と卵をたっぷり使った沖縄独特のカステラかまぼこを芯にして、ねぎをクルクル巻いて酢味噌をかけて頂きます。シンプルながら、血行を促進し、身体を温めて風邪にも効果的なねぎと、かまぼこの良質なタンパク質との組合せに酢味噌のアクセントが利いた、彩りも美しいビラガラマチは箸休めにもピッタリです。

材料

カステラかまぼこ.....150g
 青ねぎ(分葱).....1/2束
 A) 白味噌.....大さじ2
 ビーナツバター.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 みりん.....大さじ1
 酢.....大さじ2

- 1 塩を少しいれたお湯で、青ねぎをサツと茹でて冷ましておく。
- 2 カステラかまぼこを1cm角5cm長さに切る。
- 3 Aの調味料を混ぜあわせて、酢味噌を作る。
 (※砂糖入りのビーナツバターなら砂糖は入れなくてもOK)
- 4 カステラかまぼこに青ねぎをクルクルと巻く。
 (※ねぎがあまり長いと、喉にひっかかり食べにくくなります。ねぎの白い部分も5cm長さに切って芯にしておくといいですよ)
- 5 器に盛って、酢味噌をかける。

2月のプレゼント

ぬちまーす使用の『ちんすこう』

私が選びました!



玉城

ミネラルを多く含んだ沖縄の塩「ぬちまーす」を使用した沖縄の代表的なお菓子のちんすこう。意外にも、胡麻の風味とほどよい塩味がマッチしています!

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 沖縄にこにこ元氣島
 『チャンブルー通信 2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。

平成22年
 3月10日
 当日消印
 有効

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

私の好きな言葉

子は親の言うことはやらない。
 親のすることをする。

言ってもきかないのですが、やってほしくないことをしっかり真似るんですよ(笑)。子をみて我が振りなおせです。



喜久川

トカゲや無毒のヘビ、キレイな小鳥とも遭遇できてオススメです!



伊礼

沖縄本島北部、国頭村にある本島最大の『比地大滝』登山とまではいきませんが片道40〜50分のハイキングコースで、小さい子からお年寄りまで幅広い年齢層の方が訪れまです!水量が豊富な時は川遊びもできますし、キャンプ場も完備しているので、夏場は家族や仲間とワイワイ楽しめるスポットです。何より、自然が豊富で、見たことのない色のトカゲや無毒のヘビ、キレイな小鳥とも遭遇できてオススメです!



自然豊かな「比地大滝」

元氣島子真館

沖縄にこにこ元氣島には3つの委員会があります。朝礼委員会、改善実行委員会と環境整備委員会です。私、米山は環境整備委員長になりました。スタッフ皆が働きやすいキレイな職場環境を作り、そしてお客様への満足につながるようにメンバーの喜久川、玉城の3人で、今期、頑張っていきます。どうぞよろしくお願



米山

働きやすい環境
 元気を届ける現場を
 作っていきます。



喜久川

米山

玉城

力を合わせて頑張ります!

スタッフ日記

島ぬ肝心

タンメーとキジムナー

むかし、やんばるに漁師をしているタンメーがいました。ある日、漁に出ましたが、なぜか一匹の魚さえ獲れません。もう帰ろうと船をこいでいると、髪の毛も体もまっ赤な男の子が、たいまつを持って海に浮かんでいました。「あいつ、キジムナー何をしている」と聞くと、「魚を獲っているよ、タンメーもやってみる?」と言われ、やってみると魚がうそのようにたくさん獲れました。それからというもの、毎晩一緒に海に行くようになりました。

はじめのうちは魚がたくさん獲れるので喜んでいましたが、休むことなく漁をするので、タンメーは疲れて、このままでは死んでしまうと心配になりました。そこで、お日様を嫌うキジムナーに、一番鶏の鳴きまねをし、山へ帰そうと思いつきまし



肝心(ちむん)

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ですね!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

※「タンメー」はおじいさんのこと
 ※「キジムナー」は、沖縄固有の妖怪、木の精

あの町この町



南部の桜の名所
 八重瀬城跡は、
 高台にあるので、美しい
 眺望が楽しめます。

八重瀬城跡

町の概要

面積 26.90km²
 人口 25,885人(09.11月現在)
 町の木 リュウキュウコクタン
 町の花 マリーゴールド
 町の花木 ヒカンザクラ
 町の魚 トビウオ

八重瀬町