

# 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。

今月の沖縄の平均気温→28.5度

「決断」と「選択」の違い  
今まで、「この決定は決断の結果か？」「選択の結果か？」など、考えることはなかった僕ですが、最近、非常に意識するようになりました。

「選択」とは、「Aもあり、Bもあり、どちらかを選ぶこと」。「決断」とは、「これはやらない」と「断つ」ことを「決めること」。

結果は同じであっても、「決断」した結果と「選択」した結果では、その重みは違うこと。

「選択」の結果は、さらにいうと、優柔不断さ・あいまいさ・逃げ・未練のようなもの、また、安易な希望を周りに持たせてしまう。ということ。その違いを学んだのは、あるリーダーの辞任会見でした。

「辞める」と腹に決めたのではなく、いろいろな選択肢もあるが、「とりあえず、辞めるほうを選んだ」というような弱々しきを感じました。

その中から、僕は、「リーダーとして、決断の中で、日々を過ごしているか？」と、深く考えさせられました。

迷いや困難が生じた時、自分自身か後悔せず、また、周りにも迷惑をかけないためにも、「選択」でなく、「決断」をしてゆけるような自分になりたい。そのためにも「信念」をしっかりと持とう!!と、なんとなく哲学的に考えてしまう僕でした。



沖繩にここに元気島  
代表 本村周一



城間 千代さん ●90歳（大正10年生まれ）

男3名、女3名の6名兄弟で賑やかに育ったが、今では兄と二人だけになってしまい、淋しくなったとおっしゃる千代さん。そのお兄さんは、字が達者で自慢の兄だと誇らしげに語る千代さんも、毛筆の綺麗な字を書かれます。お兄さんに影響を受けて、60歳から書道塾に通い勉強を始めたとの事です。好奇心旺盛な千代さんは、東京に住んでいる孫がプレゼントしてくれた任天堂DSに、すっかりはまっており、毎夕食後に頭の体操ゲームを楽しんでいます。

今月の  
元気な顔

## 4/15スタート! ご紹介制度リニューアルのご案内

お客様のお知り合いやお友達をご紹介してください

### ご紹介した方も された方も もらえるプレゼント!

「紹介制度」はあなたが、沖縄にここに元気島の商品を大切な方へご紹介下さり、その方が「本商品※2」をご注文下さった場合、あなた様と大切な方に素敵なプレゼントをお送りする、とてもおトクな制度です。

#### step1 あなた様

ご紹介したい大切な方に、あなた様のお名前とご登録のお電話番号をお伝え頂きます

大切な方にお伝え下さい

あなた様の  
●お名前  
●ご登録のお電話番号

番号は  
000-0000



#### step2 ご紹介を受けられた方

ご紹介を受けられた方から直接、沖縄にここに元気島にお電話下さい。☎0120-302-797

9:00-17:00(日曜・祝日を除く)  
受付スタッフにお伝え下さい

「紹介されたんですけど・・・」

★ご紹介したあなた様の

●ご登録のお電話番号  
●お名前

☆ご紹介を受けられた方の

●お名前 ●お電話番号  
●ご住所 ●お誕生日  
●ご注文商品

※個人情報保護のための注意点

個人情報保護のために、必ずご紹介を受けられたご本人、もしくはそのご家族の方からのみの受付となっております。

#### step3 ご紹介したあなた様、受けられた方お二人様へ

JCB商品券  
1,000円分を  
プレゼント!

ご注意!

ご紹介を受けられる方は、初回購入時に必ず紹介された旨をお伝え下さい。購入後の紹介制度の適用は出来かねますので、お気をつけ下さい。下記の場合は、紹介制度の対象外とさせていただきます。誠に申し訳ございません。

- ①ご紹介を受けられる方が、ご紹介者様と同住所にお住まいの場合。
- ②ご紹介を受けられる方、もしくはその方のご同居者様が、すでに当社にご登録頂いている場合。
- ③商品が「お試し商品※1」のみの場合

★「お試し商品※1」のみを購入後、「本商品※2」をご購入された場合は、紹介制度の対象となります。スタッフへ一声かけて下さい。

ご紹介された方のご購入商品が「お試し商品」のみの場合も、弊社からのちょっとしたプレゼントを差し上げております。

※1「お試し商品」とは、以下の4種類となります。

- ①チャンブルーウコン45粒
- ②すきっと美味しいノニミックス300ml
- ③ノニザ★プレミアム100の300ml
- ④生きるフコイダン初回お試し半額

※2「本商品」とは、以下の4種類となります。

- ①チャンブルーウコン93粒
- ②すきっと美味しいノニミックス900ml
- ③ノニザ★プレミアム100の900ml
- ④生きるフコイダン

#### プレゼントの発送について

商品券プレゼントは、商品代金の入金確認が取れてからの発送となりますので、商品購入後、2週間～1ヶ月後のお届けとなる場合がございます。あらかじめご了承下さいませ。

とってもお得!  
とっても便利!  
ご愛用の方の90%  
が利用されています!

## 定期お届け コース

- 特典1 割引価格にてご提供!  
お二つ以上からはさらに割引率UP! ご家族様でご愛用の方はとってもお得!
- 特典2 毎月自動的にお届け! 手間いらず!  
うっかり切らしてしまう心配もありません。
- 特典3 送料は日本全国無料!  
いくつ注文をいただいても送料全国無料。お一つからでももちろん送料無料で。
- 特典4 いつでもお休み・解約ができます!  
お届けする回数や期間にお約束はございません。次回お届け日の10日前までにご連絡ください。
- 特典5 節目ごとに沖縄県産品の素敵なプレゼントをお届け!  
続けていただいているお客様には節目ごとに素敵なプレゼントをご用意しております。

ホームページもぜひ見てください!!

チャンブルーウコン	検索
沖縄ノニ専門店	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!  
(株)沖縄美健 沖縄にここに元気島

フリーダイヤル ☎0120-372-698  
フリーFAX FAX 0120-766-702

# 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。



- 材料**
- ナーベラー(へちま).....2本
  - A) 白味噌.....大さじ2
  - ピーナツバター.....大さじ1
  - 砂糖.....小さじ1
  - みりん.....大さじ1
  - 酢.....大さじ1

ナーベラーの水分にはアミノ酸や糖質が含まれていて、身体の渴きを癒す働きもありますよ。

- ナーベラーの皮は、包丁で薄くこそげとり緑色をのこす(※両端部分は固いので皮をむく)
- 4~5cm位の輪切りにして、さっと茹でて冷水に放す
- 水気をよく切り、4~6等分に切る
- ボールにA)の材料をすべて混ぜ酢味噌をつくる(※分量はお好みで調整して、ゴマやだし汁を加えるのもよい)
- ③を皿に盛り、食べる直前に④をかける



## ナーベラーの酢味噌かけ

ナーベラーとはへちまのこと。全国区のゴーヤーの陰に隠れています。沖縄ではゴーヤーと人気を二分する夏野菜の代表格です。とろりとした柔らかな食感とまろやかな甘みと酸味が特徴で、調理法はソテー(味噌煮)や汁物の実が一般的です。今回のナーベラーの酢味噌かけは、さつとゆでて冷やして頂く、暑い夏にぴったりの料理。さっぱりとヘルシーな酢の物は、ナーベラーの鮮やかな緑色も涼しげで、お盆のお客様のおもてなし料理の一品にも最適です。また、ナーベラーに含まれるミネラル、味噌のビタミンB群、塩分、酢の酸味は身体への栄養の浸透率を高め、食欲増進させ、暑さに負けない身体を作ってくれます。



すなぐわ 砂川

### 本村代表の沖縄クイズ

7月の沖縄の平均気温は表紙にもあるように28.5度ですが、では年間の平均気温は?

① 18.4度    ③ 30.4度  
② 23.4度    ④ 32.4度

どれかな  
ももろ 本村代表

### 元気鳥写真館

今年の4月、県内唯一のプロ野球公式戦が可能な球場が、那覇市に完成しました! 名称は「沖縄セルラースタジアム那覇」です。

野球三好の私は、さっそく4月18日に行われた2軍交流試合の阪神vs巨人戦を観戦してきました。広々としてキレイなスタジアムに感動! 来春からは巨人の2次キャンプ地にもなるかと...

沖縄県民の野球熱は、これからますます高まっていきそうです!

いりい 伊礼

### スタッフのおまめお店

私がオススメのお店は、美味しいお魚が食べられるお店! おさかなカフェです。沖縄サミットで活躍した料理長が調理しますので、とにかく、めちゃくちゃ美味しいです(\*^^)捕りたて新鮮なお魚を、是非味わって下さいね!

国際通りの入り口に発見!

おススメメニュー 深海サメのカルパッチョ

国際通りの端、安里三叉路にある「おさかなカフェ」  
電話: 098-988-1880

すなぐわ 砂川

### スタッフ日記

皆様お元気ですか。お客様係江田(えだ)です。私には長男9歳・次男3歳・長女2歳の3人の子供がおります。お休みの日には朝から晩まで賑やかな我が家。長女には女の子らしく育ててほしいのですが、すっかりお兄ちゃん2人の影響をうけて、車のおもちゃを好み、お兄ちゃん達と一緒に戦いごっこを楽しむ娘。元気があっていいのですが、女の子らしさをどう教えるかと毎日頭をかかえています。

えだ 江田

### 今月のご来社ありがとう

今回ここに元気島へご来社いただいたお客様は、「大城幸子さん」です。聞き覚え、見覚えもあるお客様も多いかもしれませんね! そうです! 以前、ここに元気島と一緒に働いていた元スタッフの大城さんです。久しぶりに遊びに来てくれました。3年前と変わらず、穏やかな笑顔で明るいオーラは健在でした! 念願だった自分のお店をオープンさせたそうで、大城さんの大好きなハイビスカスをモチーフにしたポストカードや手作り雑貨を販売しているそうです。

「大城幸子ファン」だった皆様、ご存知のない皆様も沖縄に遊びに来た際は、大城さんのお店へ足をのばしてみたいいかがですか?

いりい 伊礼

## 健康の秘訣は 笑い有り!?

# ゆんたくガイド

みなさん毎日笑っていますか? 笑う門には福来る。人前で笑うのは「恥ずかしい」という方は隠れて笑ってください。(笑)

笑うのは、本当に体にいいのですよ。笑うとなぜ良いのか? 笑うと体の中で何が起るのか? それは、笑うと、脳が刺激されて神経へ伝わり、そこで免疫機能ホルモンが分泌されます。白血球の一つであるリンパ球が、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、がん細胞の殺し屋として有名なナチュラルキラー細胞が活性化されるのです。つまり免疫力が上がるので、さまざまな病気に有効なのです。

作り笑いでも同様です。笑顔筋が動くことで、脳が笑っていると錯覚し、自然に笑うときと同様に免疫ホルモンは分泌されます。ですから、是非隠れてでも笑ってくださいね(笑)。

また、笑いきるとおなかがよじれますよね。腹筋を動かしておなかが背中が痛くなることもあるかと思いますが、それが十分な筋力トレーニングになります。そして、笑いきり涙が出たりもしますよね? 涙というのは「副交感神経」の働きです。副交感神経が優位になるとリラックスするといわれます。適度なリラックス状態が体にいいのは言うまでもありません。

女性の敵シワにも「笑い」は有効なのです。お肌のたるみやシワは、無表情になりがちの現代人にとっては身近な現象。これも笑うことで表情筋が刺激され、筋肉が引き締まりシワやたるみのないお肌につながるのです。

笑えば、周りも楽しくなる。楽しいと自然と人が集まってくる。人との絆は大きな財産です。笑顔は人間関係の最大の武器でもあるのです。たくさん笑って豊かな人生をお送りくださいませ。

まくら 喜久川

### お客様の声から改善しました

通常の倍! 60ml カップ登場です

ノニの小冊子を見て、1日50ml 飲んでいました。商品に入っているカップは30mlしか入らないので、2回に分けて飲んでいました。出来ることなら1度にグイッと飲みたいのですが、もっと大きなカップはないでしょうか?

通常サイズ 30ml  
大きなサイズ 60ml  
今まで2回に分けて飲まれていた方も  
これなら1回で飲む事ができます!

※商品に入っているカップは30mlとなっております。60mlカップをご必要のお客様はお申し出ください。商品お届けの際に無料にてお送りいたします。

お客様からいただく貴重なご意見・ご要望がより良い商品のお届けにつながります。是非、皆様からのお声をお聞かせください。ありがとうございました。※注文書などは4つ折りにしてお入れ下さい。

### お客様の作品コーナー

千葉県 天野研治郎さまの作品

【久留里城の手作り甲冑(鎧兜)】

私たちのグループは会員30人で、毎年10月末の日曜日に開催される『久留里城祭り』の手作り甲冑武者行列に参加する人を一般公募し、行列に入れて城下町に元気を与えています。また、地元の久留里小学校5・6年生の子供たちと10月完成を目標に毎月2回、小学生の体型に合わせた鎧を一緒に作っております。今年30回目を迎える祭り。自分たちで作った鎧を身に付けて、行列に並ぶ子供達の姿を楽しみにしています。

### 7月のプレゼント

抽選で6名様に

シークワサータルト

5月1日新発売、ナンポー通商のシークワサータルトです。柑橘系のさわやかな甘酸っぱさが特徴的なタルトフィリング。原材料に使用のシークワサーは100%沖縄産でビタミンCがたっぷり。今までにない柑橘系のタルトをぜひ味わってみてください。ご応募お待ちしております。

ご住所・ご氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、下記のあ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 沖縄にここに元気島「チャンプルー通信7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 8月10日 当日抽印有効

\*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\*

# 元気な にこげん倶楽部

Nikogen Club

おハガキありがとうございます。やはり、継続は力なり！日々のコップが大切です。50回目(100歳)には4年以上のお付き合いになりますね。これからも、お客様との縁を大切に良い商品をお届けできますよう努力して参りますので、これからも宜しくお願いします。



ささき 玉城

## 元気な老後のために。

仕事でお酒を飲む機会が多い息子の肝臓が心配でチャンブルーウコンを飲み始めました。私(75歳)も元気に老後を過ごしたいので、今回ではや50回目になり驚いています。いつもきつちり遠方から届けて下さり有り難いです。お陰さまで息子も少し太り気味ですが病気をせず元気に仕事に励んでいますし、私も血圧も正常(今測ったら112と76でした)元気で。これからも続けようと思っています。



滋賀県 Y・Kさま

N様、永く愛飲いただきありがとうございます御座います。健康だと毎日楽しく過せますね。これからもチャンブルーウコンを飲んで、病気が知らず、健康な毎日を送ってほしいですね。お便りありがとうございます。



ささき 砂川

## 健康まつこへびです。

ご無沙汰しています。ウコンを飲み始めて3年、風邪を引いても長引かず今まで一番元気かも・・・です。肝臓も体もただ今健康まつこへび(ウコン)の皆様にチャンブルーウコンのおかげと喜んでいきます。ありがとうございます。



兵庫県 N・Iさま

## 家族全員で飲んでいきます。

10日間お試しキャンペーンを注文して良かったので、飲みやすいノニミックスを定期お届けで注文しました。祖父が糖尿病なのでノニがいいと聞き、パソコンでウコンにノニウコンを飲み始めても良かったので。祖母もノニサプリメントを飲んで数値が下がったそうです。今は家族全員で飲んで健康でいられることに感謝しています。ノニ最高です。



鳥取県 鷲見 麻佐美さま

ご家族皆様でのご愛用頂きありがとうございます。ノニはすい臓の働きを助けインスリンの分泌を改善し、血糖値を正常な値に安定させる働きがあるので糖尿病の方にもお勧めです。ノニジュースを飲んで、免疫力をアップさせ、ご家族皆様で健康な毎日をお過ごしください。お葉書ありがとうございます。



いまい 飯田

## ウコンのちからは凄いですね。

まだ1袋を飲んでないうちから感じる感じがありました。毎日喉がいがらっぽくて咳が出て、よく飽きかたりに食べていましたが、全然そのようなことがなくなりました。あんなによく咳ばかり出ていたのに不思議ですね。やっぱりウコンの力は凄いなあ〜と思いました。



宮城県 山家 実由樹さま

山家さま、咳が出なくなると本当に良かったですね。ウコンを続けて、体質が改善されたのかもしれないですね。これからは、病気に負けない体作りがますます大切になってくると思います。今後とも宜しくお願いします。



いまい 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、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。



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  
『チャンブルー通信「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!  
チャンブ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、ぜひぜひお教え下さい。
- ※チャンブルーウコン用の「携帯ケース」差し上げます。  
チャンブ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」などご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 売上明細書についている「お客様の声ハガキ」をご利用ください

白砂が800mにおよぶ美しい弧を描く、ワイパー傘の渦巻くビーチは、夕日の絶景ポイントとしても有名です。

# 島々めぐり

ウチナー

と かしきしま 渡嘉敷島

島データ  
周 田 約25.0km  
面 積 約15.29 km<sup>2</sup>  
人 口 約740人

那覇市の西方 32km の東シナ海に浮かぶ慶良間諸島に所属する渡嘉敷島は、沖縄本島に最も近い有人島で、那覇市泊港から毎日運航する定期船と高速船で、手軽に行ける風光明媚な島です。南北 9km、東西 2km の細長い島の中央部には、標高 200m を超える山々が連なり、ドライブやハイキングが楽しめる遊歩道や展望台が整備されています。また、渡嘉敷島の海は国際的に重要と認められ、2005 年にラムサール条約にサンゴ礁域として登録されています。世界屈指と賞賛される透明度の高い海と、最高のロケーションを誇る白砂のビーチは、ホエールウォッチングや、ダイビング、シュノーケリング、海水浴などマリンスポーツのメッカとして、県内外から訪れる人々を魅了しています。特産品としては、渡嘉敷近海で捕れるマグロを加工したジャーキーやなまり節、島の素材にこだわった全て手作りのゼリーやジャム、黒米など島のめくもりが感じられる素朴な味わいが人気です。

# 島心 肝心

## シーポートちやたんカーニバル

### 国際色豊かな海辺のカーニバル

国道58号線から見える観覧車が目印の北谷町美浜地区は、西海岸側の米軍基地が返還された場所に建設されたタウンリゾート。ショッピングやグルメ、映画、ボウリング、ライブステージが楽しめるアメリカをモチーフにしたテーマパーク「アメリカンビレッジ」をはじめ、野球場や陸上競技場などを含む北谷公園、さらにビーチ、温泉などが立ち並び賑やかさ。そんな人気スポットで、毎年夏の恒例行事として開催されるのが「シーポートちやたんカーニバル」です。

「好きです。北谷の海」をキャッチフレーズに、名物のイカダ障害物競走やエイサー、インディーズミュージックコンサート、カーニバル名物の一三〇〇発の花火ショーなどさまざまなイベントが予定され、今年は7月17日、18日の2日間行われます。会場が海辺だけに水着で行う競技も多く、開放的な雰囲気なかで地元の人たちをはじめ、観光客、外国人など、言葉や年齢を越えて、多くの人でイベントを楽しみます。もちろん飛び入り参加できる競技もあるので、積極的に参加してカーニバルを楽しみたいもの。きっと沖縄らしい夏を満喫できることでしょう。

肝心 (ちむくる)

沖縄の方で「真心」の意味です。  
「真心」は「肝」に宿っているのかもしれない!!  
「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

# 沖縄の昔ばなし

## 野底マーペー

むかし、黒島にマーペーという美しい娘とカニムイというたくましい青年がいました。2人は小さい頃から仲が良く、将来は結婚の約束をしていました。ところがある日、首里から役人がやってきて「米や砂糖をもっと納めてもらうため、新しく土地を開くことになった。この道から向こう側に住んでいる者は全員石垣島へ行くように」と命令されました。カニムイは役人に「道の向こう側には私と結婚の約束をしたマーペーがいます。その娘は連れて行かないでください」とお願いしましたが、役人は首を縦には振りませんでした。

次の日、マーペーは同じ道向かい側に住む村人たちと一緒に石垣島の野底岳のふもとに連れて行かれてしまいました。そこは草木が生い茂る密林のようなどころで、連れてこられた村人たちは木を切り、畑を耕し、朝から晩まで働きました。

ある祭りの夜、マーペーはひと目いいから故郷のカニムイがいる黒島が見たいと思ひ野底岳を登り始めました。やつの思いで頂上について見渡してみると、目の前には石垣島で一番高い於茂岳が立ちはだかり島影さえみることができません。とうとう精も根も尽き果てたマーペーは悲しみのあまりそのまま石になってしまいました。

それから野底岳には黒島の方を見つめている女の人の姿をした石がみられるようになり、島の人人は「野底マーペー」と呼ぶようになったそうです。



ひと目いいから見たかったわ