

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。

今月の沖縄の平均気温→17.9度



最近、僕らの「経営の師匠」は、ある意味、三人の子供たちのような気がします。



代表 本村周一
沖縄にここに元気が島

今月の
元気な顔

島袋 きみ子さん ●85歳（大正15年生まれ）

沖縄本島北部の名護市で生まれて、那覇市首里で幼少期を過ごしたきみさんは、結婚してはじめて西原町に住んで以来、ずっと西原町住民として暮らしています。きみさんの趣味は三線で、辛い時や悲しい時、苦しい時も、心を癒してくれたのが三線と島唄だったそうです。今は、週1回通っているディサービスで、たくさんのお仲間と一緒に、三線を伴奏にして唄うことがすごく楽しいと語り、「それが一番さあ〜。幸せいっぱいよあ〜。」と、元気なつやつやしたお顔でポーズをしてくれました。



「経営の師匠」
親となり、自分自身が変化したことの一つに、「人を叱れるようになった」ということがあります。以前は、スタッフに対して「これはどうしても言わないといけない」と思っているにもかかわらず、自分で我慢してしまうことが結構ありました。それが、「組織の雰囲気を変えず、和気あいあいとチームワークを創る」とことだと思っていました。

例えば、我が子か、経験や知識がなく、誤ったことをしたら、親として、当然、叱り（教え）ます。

その時に、「俺、嫌われないかな？ 家族の雰囲気、悪くしないかな？」などは考えません。

子供に対して、「この子の成長のために」という想いしかありません。（逆に愛情がなければ、何も言わないでしょう。）

スタッフに対しても、叱るべき時、意見を言う時、苦言を呈する時には、「ためらわない」ということが出来るようになりました。

（「愛情」で叱ることと、「感情」で怒ることの違いも学びました。）

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ます。乱筆・乱文、ご了承ください。

ご紹介制度のご案内

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」はすでに「本商品*2」をご購入いただいているあなた様が、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
〇〇〇-〇〇〇〇



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）

受注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

お電話
ありがとうございます

※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チャンプルーウコン45粒
- ②すき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生け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チャンプルーウコン93粒
- ②すき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生けるフコイダン

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!!

チャンプルーウコン	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

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（4～5人分）

牛薄切り肉	300g
人参	1本
大根	5cm位
昆布	1把
鰹ダシ汁	6カップ
塩・しょうゆ	適量
おろししょうが	適量
青ねぎ	適量



- 1 牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る
- 2 人参、大根は短冊型、昆布は水で戻し同じような大きさに切る
- 3 鍋に鰹ダシ汁、人参、大根、昆布を入れ火にかける
- 4 ダシ汁が煮たつ前に牛肉を加え、アクを丁寧に取り除き弱火で15分ほど煮る
- 5 おろししょうがを入れ塩としょうゆで味を調えたら器に盛り付け、小口切りの青ねぎを加える

臓物を煮込んだ牛汁は、戦後大阪に移住した沖縄出身者によって、新世界と呼ばれる繁華街の名物料理になっているそうですよ。

砂川 幸久川

牛肉のお汁

豚肉料理が主流の沖縄ですが、上棟式や新築祝いなど大勢の人が集まる祝いの席で振る舞われるのが牛汁や山羊汁。大衆食堂のメニューでもよく見かける牛汁は、牛肉と臓物（モツ）を長時間煮込み、野菜を加えたポリュームたっぷりの汁ですが、今回は旧正月のおもてなし用に柔らかな部位の薄切り肉で、上品にあっさりとした仕上がっています。良質なタンパク質や鉄分の豊富な牛肉と、人参のカロテン、大根の辛み成分、昆布や鰹ダシの海の恵みに体温をあげる働きをするしょうがの組合せは、今頃の季節にぴったりの料理。風邪予防にも効果がありそうです。アツアツ牛肉のお汁を召しあがって、元気に寒い冬を乗り越えましょう。

よく噛む人には 歯がある!?



寒い寒い2月。気持ちは温かくお過ごしですか？免疫力の落ちる冬場を乗り切るためには正しい生活習慣が必要ですが、その一つに、「咀嚼」があります。昔から「よく噛みなさい」という教えがありますが、本当に大事なのです。

唾液の分泌量は噛んだ回数と比例し、唾液には消化・吸収を助けるアミラーゼや、細菌や発がん性物質を減らすラクトペルオキシダーゼといった酵素、味覚機能を高める物質のガスチンなど、健康に役立つ有効成分が多く含まれているそうです。

ゆんたくガイド

また、咀嚼することで脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎ、さらには肥満を防ぎます。それが脳の血流を良くし、記憶力や集中力も高まるそうです。

和洋女子大の柳沢幸江教授によると「お年寄りの脳を調べたところ、歯の本数が多い人ほど記憶に関与する海馬の容積が広いことがわかっています」とのことです。意外と食べるものには気を使うものなのですが、「食べ方※噛み方」はおろそかになりがち。無農薬の野菜を食べても、しっかりと消化吸収できなければもったいないですよ。

今年の「良い生活習慣」として、しっかり噛むということを意識してみてはいかがでしょうか？

幸久川 幸久川

一年に一度の 普天満宮

年も明けてもう2月、皆様いかがお過ごしですか？

私たちは去る1月9日（日）に沖縄県宜野湾市にある普天満宮（普天間神宮）へ初詣に行ってきました。これは、毎年恒例の全スタッフ参加行事なんですよ。

今年一年間のお客様、協力会社様、家族など、私たちスタッフに関わる全ての方々の「健康」と「安全」を祈願してまいりました。

気持ちも引きしまり、また素敵な一年になりそうです。今年もここに元気にいきましょう！

飯田 いく



全員揃って初詣

本村代表の 沖縄クイズ

阿嘉島、屋嘉比島、慶留間島に60頭ほど生息する天然記念物は？

①馬 ②水牛 ③熊 ④鹿



本村代表

スタッフのおすすめお店



ここに元気島に以前働いていたスタッフ、大城幸子さん。独立し、沖縄商品関係のショップをOPEN。ホームページやブログで気になる商品が・・・「手作りだっこ紐」



贈り物にも
良さそうです！

娘も気に入った様子♪

昨年生まれた娘のために購入したのですがしっかりしてデザインもおしゃれ！両手が使えのがなにより良かったです。

ハイビスカスのような笑顔の大城幸子さんのショップ
『ハイビスカスおきなわ』
URL: <http://www.hibiscusokinawa.com>
TEL: 098-989-4035



元気島 写真館



沖縄の地酒「泡盛」ファンはご注目！崎山酒造は明治38年創業。長い歴史のある酒造メーカーさんです。私たちのノニジュースもこちらで製造していただいているんですよ。泡盛工場見学大歓迎！明るく元気なスタッフが気持ちよく迎えてくれて、詳しく製造工程を教えてください。また、泡盛の試飲コーナーも充実しており、いらっしゃる観光客の皆様にとっても喜ばれていますよ。泡盛ファンがどんどん増えますね。ただ注意が一つ！試飲コーナーで飲みすぎて酔っ払わないでくださいね（笑）。

喜久川 幸久川

スタッフ日記



3人とも大満足！
楽しい旅行でしたよ

昨年の秋頃、母・娘・私の3人で千葉県にあるディズニーランドへ旅行に行った時の写真です。大きくなってからは初めて乗る飛行機と、ディズニーランドに9才になる娘はおおはしゃぎ、遊び疲れるまで園内を歩き回りました。

娘の喜ぶ顔が見れた事で、私も母も大満足。今度は、家族全員で行けたら良いなと思いました。

玉城 たましろ

お客様の作品コーナー



平良 房子さまの作品

写真のとてもかわいらしいカバンは、沖縄県にお住まいの平良様の手作り。結構、手が込んでいますね～。かばん屋さんで売っているくらいの上りです。凄い！

普段はなかなか時間が取れないそうですが、カバンを作りだすと没頭して時間の経つのも忘れてしまうそう。お出かけの時に手作りのバッグを持ち歩けるって素敵ですね。平良様、これからも世界に一つだけのカバンづくり頑張ってください。もしよければ私たちにも一つ・・・（笑）

伊礼 いく

2月のプレゼント

抽選で
5名様に

『恋するぽてと』



沖縄の紅芋を100%使用し、おいしさそのままのしっとりとした「恋するぽてと」。添加物をほとんど使わずイモ本来の素朴な味が楽しめます。甘すぎない大人の恋のようなスイートポテト・・・ぜひご賞味ください。ご応募お待ちしております。

ご住所・氏名・ご年齢・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23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★

ニコニコ元気な にこげん倶楽部

Nikogen Club

チャンブルーウコン

寝つきも良くなりました。

ウコンや黒酢を飲むようになって、血圧がだいぶ落ち着きました。上も高くても130／140、下も70／60。寝つきがとても良いし、糖尿病も持っているが血糖値も落ち着き寝込む事がなくなりました。健康食品も値段が高ければ良いというのではありませんね。ウコンも続けて良かったと思います。



東京都 T・Tさま

にこにこ元気島のオリジナル絵ハガキを気に入ってくださり、私たちとても嬉しいですよ。配達時の不手際は大変申し訳ございませんでした。配達員の方にもご協力いただき、今後はきちんとお届けできるように努めます。S・U様をはじめ、全国のお客様の声を真摯に受け止め努力してまいりますので、これからも宜しくお願いします。



千葉県 S・Uさま

沖縄のハガキが楽しみです。

毎月メッセージと沖縄のハガキを楽しみにしています。沖縄に行ってみたいと思っているのですが、ゆつくり休みをとれないので沖縄のハガキを見てイメージしながら楽しんでいきます。通信欄も天気の話などが書かれていて今の沖縄の様子が分かり千葉に住んでいる私には嬉しいかぎりです。でも一度だけ悲しいことがありました。郵便屋さんがポストにキョットと押し込んだせいでハガキがシワになっていて毎月の楽しみが一度だけショックになりました。



千葉県 S・Uさま

ザトウクジラは、温暖で静かな座間味の海で子クジラを育てるために帰ってくるようです。母子クジラのほほえましい聲に出会えるかも。



ホエールウォッチング

座間味島

島データ

周	約23.32km
面	約5.94km ²
人	約586人 (2010.10現在)



1月から3月にかけて亜熱帯沖縄の温暖な海はホエールウォッチングのシーズン。なかでも那覇市から約40km、高速船で50分の座間味島は、ザトウクジラの豪快なパフォーマンスが日帰りツアーで楽しめることとあって人気の島です。沖縄海岸海中公園地区に位置づけられている世界屈指の透明度を誇る海は、夏場は海水浴やマリンスポーツ、ダイビングなど慶良間列島の拠点として、たくさんの観光客で賑わいます。白い砂浜と青い海のコントラストが美しい古座間味ビーチ、対岸に阿嘉島や嘉比島が望める阿真ビーチなど、かつてはカツオ漁の盛んな島も今ではビーチパラソルが並ぶ観光の島として定着しています。さらに座間味島から渡り舟に乗って気軽にいくことが出来る無人島ツアーも大人気です。また起伏に富んだ小さな島に5つもある展望台からは、慶良間列島の島々や、東シナ海に沈む夕日が見渡せる最高のロケーションが楽しめます。お土産にはモズクやパパイヤなど、素朴な島の味がお勧めです。

ホエールウォッチング

冬の海で繰り広げられるビッグパフォーマンス

冷たい北風が吹く頃になると、遠く離れた海から沖縄にやってくるクジラたちが、どうやらクジラたちにとって亜熱帯の海は真冬ながらも暖かく、越冬の場所選ばれているようです。この大きなお客さまをもっと間近で見ようと始まったのが、今や沖縄の冬の風物詩にもなっているホエールウォッチングです。船に乗り込み、クジラが回遊する海へと繰り出してその姿を探しますが、相手は野生の動物、出港していきなり出会うこともあれば、なかなか捜せないことも。それでも沖縄の海は、出会える確立が高いことから、その姿をひと目見たいというお客さまで毎年賑わいを見せます。目の前で巨体のクジラがジャンプす

る姿や、大きな音とともに水しぶきを上げてブローする姿など、野生のクジラが繰り広げるパフォーマンスは圧巻。自然の雄大さや不思議に触れられるこの体験は大人にも子どもにも大人気で、リピーターになる方も少なくないようです。また、時には親子クジラが泳ぐ姿を見かけることもあり、心を和ませる出会いも期待できそうです。大海原を悠々と進むクジラたちの姿に大きな自然を感じながら、夏の海とは違う沖縄の冬の海を楽しんでみませんか。



肝心 (ちむぐくろ)

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ネ!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!



ノニザ★プレミアム100

愛飲者が増えました!

10数名の職場ですが何とノニザ★プレミアムの愛飲者が私を含めて4人に増えました。今度、飲んでみたいと言ってくれた4人目のスタッフは、嬉しいことに毎日健康的に元氣いっぱい仕事をしている私の姿を見て、自分も!!!と頑張れたようです。ノニのちらからは凄いなあと改めて感じる今日この頃です。



広島県 T・Kさま

長らくのご愛用ありがとうございます。もう5年ものお付き合いになりますね。また今年も沖縄の風景の葉書をお送りしますので楽しみにしてください。これからも、チャンブルーウコンを飲んで、健康で元氣にお過ごしください。お葉書ありがとうございます。



千葉県 S・Uさま

チャンブルーウコン

毎日元気に外出しています。

いつも沖縄の風景の葉書とても嬉しいです。定期的に届きますので、心配せずに飲む事が出来ますので嬉しいです。ウコンのお陰で毎日元気に外出して居ります。現在81才をすぎました。長く続けてチャンブルーウコンを飲んでいけるせい、風邪も引かず、着物の着付けに頑張っております。54回頂いているんですね、ありがとうございます。



千葉県 S・Uさま

ニコニコ元気な写真・お便り募集中!

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、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 沖縄にニコニコ元気島
『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。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

沖縄の昔ばなし

人魚が教えた大津波

昔、石垣島のすぐそばに小さな島がありました。ある月のきれいな夜に漁に出たところ、たくさん魚がとれたので、これで最後にしようとお網を引き上げたところ、今まではとまっていたく違う手応え。みんな力を合わせて船に引き上げてみると、上半身は美しい娘、下半身は魚のひれになった人魚だったのです。「なんとまあ、珍しい! 村のみんなにも見せよう」と若者の漁師が意気揚々と船をだすと、人魚はぼろぼろ涙を流して「お願いです、どうか海に帰してください。帰してくれたら海の秘密をお教えします」と頼むではありませんか。気の毒に思った年寄りの漁師は「涙を流して帰りがたっている、放してやる」とみんなを説得し、海に帰すことになりました。人魚は喜び、お礼に「明日の朝、島を津波が襲います」と海の秘密を教えてくれました。漁師たちは本当だろつかと疑いながらも急いで村に戻り、みんなに伝えて、山へ逃げる準備をしました。隣村にも教えに行きましたが、「ばかばかしい」と誰も取り合ってくれず、仕方なく漁師の村の人たちだけで逃げました。しばらくは静かな海でしたが、夜が明けると、様子が急に変わり、潮が水平線まで引いたかと思うと、次にすごいスピードで島に押し寄せ、あっという間に島をひとのみにしてしまつたのです。村人たちは人魚のおかげで命拾ひしたことを感謝し、力を合わせて、また立派な村をつくつたということです。



ありがとう
じゃないか