

～沖縄にこにこ元氣島より～

チャンブルー通信

※チャンブルーとは… 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。

昨年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震により亡くなられた方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様とそのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

2012年
3月号
第86号

今月の沖縄の平均気温→18.8度

「目的はガソリン…」

今年の年初、自分自身のスローガンとして、「行動」を掲げました。「よし、今年は、行動力を發揮するぞ!」意気込んで、はやくも約三ヶ月が過ぎようとしています。3日坊主とまでは、いきませんが、やはり、元旦の意気込みが少し色あせてきています。

以前、何かの本で、行動を継続するには、「目的」が必要。「目的」というガソリンがあつてこそ、人は動く。とありました。そして、目的は、「何のため、誰のため」を明確にするけど、そのためには、「誰のため」という目的の中身が、「自分のため」だと、少し達成するとだらけてしまうそうです。対象を「自分以外の」誰かのため」と、他者に向けると、行動は継続力を増して、パワーも得られるそうです。

また、「誰のため」といつてみたものの、その目的は何なのか?そして、それは、誰のためであるのか?

この原稿を書きながら、久しぶりに哲學的に物事を考えていました。

代表 本村 周一 沖縄にこにこ元氣島

代表本村 ブログ
周ちゃん社長 検索

平良 荣子さん 82歳（昭和4年生まれ）

小さい頃から木登りが大好きで、高い木の上から「ヤッホー」と叫んでいたような男勝りの女の子だったのよと、懐かしそうに話される榮子さん。19歳で結婚、戦争中は熊本に疎開していたが、食べる物が何もなく近所のお年寄りからたまにもらえるイモで作るイモ天ぷらが何よりのごちそうだったとの事。終戦になって沖縄に戻ってきたが、ご主人に先立たれてしまったそうです。それから手手一つで7人の子どもたちを育てあげるのは、並大抵の苦労ではなかったけれど、男勝りの勝気な性格で一生懸命頑張ってきた肝っ玉母さんの榮子さん。おかげで、今は子どもや孫、お嫁さんに大事にされ、幸せで感謝していますと穏やかな笑顔です。



今月の元気な
ご長寿さん

ご紹介制度のご案内

お客様の友人(同級生・茶飲み仲間・サークル仲間)をご紹介してください♪



チャンブルーウコン 生きるフコイダン
93粒 150粒

かるいっぽ
30粒

step1 あなた様

ご紹介したい大切な方に、あなたの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



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3種類となります。

- ①チャンブルーウコン45粒 ②生きるフコイダン初回お試し半額
③かるいっぽ10粒

*2「本商品」とは、以下の3種類となります。

- ①チャンブルーウコン93粒 ②生きるフコイダン150粒
③かるいっぽ30粒

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、沖縄にこにこ元氣島にお電話下さい。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…」

★紹介したあなた様の

- ご登録のお電話番号
- お名前

★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います。

step3 ご紹介したあなた様、受けられた方お二人様へ



ご注意!

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頂きます。誠に申し訳ございません。

- ①紹介を受けられる方が、紹介者様と同住所にお住まいの場合。
- ②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」のみの場合

*「お試し商品」のみを購入後、「本商品」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。

プレゼントの発送について

とってもお得!
とっても便利!
ご利用の方の93%
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。
お一つからでもち
ろん送料無料です。

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

生きるフコイダン 検索

かるいっぽ 検索

にこにこ元氣島 スタッフブログ 検索

お問い合わせはコチラまで!

(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元氣島

フリー
ダイヤル 0120-372-698

フリー
FAX 0120-766-702

元気なにこげん俱楽部

Nikogen Club

ご愛飲歴
1ヶ月

前にネットからお試しを注文しました。
母からの紹介です。腰痛持ちですが、
1週間くらいで体が軽くなつたような気がします。全部飲み終えて、今は飲んでいいからか痛みを感じます。かるいっぽが飲いていてどうなのか、また飲んで確かめたいと思います。

嬉しいお声をありがとうございます。T.M様と同じようなお声をたくさんいただけてあります。痛みから解放されるととても幸せなことですよね。かるいっぽは飲み続けることによって、より実感できるようです。1日1粒の習慣を今後ともどうぞ気長にお続けくださいませ。

ご愛飲歴
1年

お義母さんにすすめられて朝夕と子供と一緒に飲んでいます。
MIXを愛飲はじめてから、四季をこわすに、冬の冷えを防いで、夏でも朝からアカセなつたのに、手足で裸足でいても冷えを感じなくなりました。それ以来、子供もMIXが美味しい氣に入りました。愛食しています。長期が行けた時は、とにかく方に手をていきます。有り難うござります。

体調が良くなられて本当に良かったですね!体が本来の健康な状態に近づくことによって、これまで存在していた不調の原因が解消され改善を実感するのだと思います。

沖縄県産ノニ原料の不足により、ご迷惑をおかけしておりますが、品質吟味された本場の海外産原料の商品をご案内してまいりますので、どうぞよろしくおねがいします。

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

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜95-6
(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

埼玉県 T・Mさま

ご愛飲歴
5年9ヶ月

主人は、お酒とのむので、ウコンを愛用しています。体の調子もいいようです。老年会などお酒を飲むときには私もすすめています。お肌にもいいみたいですね。

お便りありがとうございます。私もお酒を飲む際は必ずキャンブルーウコン!粒数も6粒に増やして飲んでいます。また、ウコンには美白・美肌作用もあると言わ

れています。健康な体、美肌作りにぜひ1日3粒ご継

続下さいませ。

ご愛飲歴
1年

香川県 M・Nさま

チャンブルーウコン

お義母さんにすすめられて朝夕と子供と一緒に飲んでいます。
MIXを愛飲はじめから、四季をこわすに、冬の冷えを防いで、夏でも朝からアカセなつたのに、手足で裸足でいても冷えを感じなくなりました。それ以来、子供もMIXが美味しい氣に入りました。愛食しています。長期が行けた時は、とにかく方に手をていきます。有り難うござります。

K・W様長年のご愛用ありがとうございます。

活動的な毎日ですね。私の日々の生活を反省させられました。
『今だから出来る事』『今しか出来ない事』すごく印象深いお言葉。勉強になります。私もK・W様のように今やるべきことをしっかりやって、悔いの残らない人生にしたいと思います。今後ともよろしくお願ひいたします。

ご愛飲歴
6年7ヶ月

千葉県 K・Wさま

チャンブルーウコン

飲み始めて何年になりますか?
毎日飲んでいます。飲みやすくて化防止? グルコシに合まって、いつもがって飲み始めました。
毎朝のラシオ体操。3回ウズモードで手と頭の体操です。朝起きたら今しか出木山で信号に今日生きやすかったりスケルプ! 今朝は春を感じます。

食はクスマイ

医食同源

食はクスマイ

材料

小麦粉.....500 g
砂糖.....200 g
卵.....3個
ベーキングパウダー.....小さじ1
バター.....大さじ2
打ち粉.....少々
揚げ油.....適量

水を一滴も加えない春休みのおやつやお菓子におすすめです!

※通信記事リクエスト!

チャンブルーウコン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」、「コフレタ」、「もう一つ欲しい」など必要がありましたら遠慮なくお申し付けください。次回お届時に同封させていただきます。

※お引き出し予定のあるお客様へ

お引き出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っていますので、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

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

商品お届け時に同封されております
「お客様の声ハガキ」をご利用ください。

兵庫県 M・Uさま

ご愛飲歴
5年9ヶ月

主人は、お酒とのむので、ウコンを愛用しています。体の調子もいいようです。老年会などお酒を飲むときには私もすすめています。お肌にもいいみたいですね。

お便りありがとうございます。私もお酒を飲む際は必ずキャンブルーウコン!粒数も6粒に増やして飲んでいます。また、ウコンには美白・美肌作用もあると言わ

れています。健康な体、美肌作りにぜひ1日3粒ご継

続下さいませ。

ご愛飲歴
6年7ヶ月

千葉県 K・Wさま

チャンブルーウコン

飲み始めても何年になりますか?
毎日飲んでいます。飲みやすくて化防止? グルコシに合って飲み始めました。
毎朝のラシオ体操。3回ウズモードで手と頭の体操です。朝起きたら今しか出木山で信号に今日生きやすかったです。

食はクスマイ

医食同源

食はクスマイ

材料

小麦粉.....500 g
砂糖.....200 g
卵.....3個
ベーキングパウダー.....小さじ1
バター.....大さじ2
打ち粉.....少々
揚げ油.....適量

水を一滴も加えない春休みのおやつやお菓子におすすめです!

※通信記事リクエスト!

チャンブルーウコン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、ぜひお教えて下さい。

※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」、「コフレタ」、「もう一つ欲しい」など必要がありましたら遠慮なくお申し付けください。次回お届時に同封させていただきます。

※お引き出し予定のあるお客様へ

お引き出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っていますので、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

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

商品お届け時に同封されております
「お客様の声ハガキ」をご利用ください。



島ぬ
肝心

沖縄国際
アジア音楽祭MUS-X

沖縄から世界へ、
ワールドワイドに音楽を発信

ロックやポップス、琉球民謡など、さまざまな音楽が溢れる沖縄で、音楽を世界に羽ばたく文化産業として発展させたいという思いを込めてスタートした沖縄発の都市型音楽イベント「沖縄国際アジア音楽祭」(MUS-X)。沖縄をはじめ、日本の第一線で活躍するアーティスト、さらにアジア各国のアーティストが、国や音楽のジャンルを超えて集結し、ステージを繰り広げます。そのユニークな取り組みは、2010年より始まっています。今年は3月16日から18日までの2日間、沖縄市のみならず那覇市などの各会場において開催

3日間、沖縄市のみならず那覇市などの各会場において開催する屋外での無料ライブをはじめ、ライブハウスや音楽ホールでのステージ、さらにはオーディオナリストやミュージシャンの講演やパネルディスカッションなど、趣向を凝らしたさまざまなステージが用意され、それでお互いに音楽を楽しみにお出かけになつてみませんか。

肝心 (ちむぐくる)

沖縄の方言で「真心」の意味です。
「真心」は「肝」に宿っているかもしれませんね!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

縁起の由来は、3月3日は離祭り、女性が手足を海水につけて遊ぶ日で、潮干狩りや持参したお重のお菓子やご馳走で春の浜辺を楽しみました。そのお重に詰めるお菓子がサングアチグワーンで、三月菓子の意。生地のベースは、小麦粉、卵、砂糖とサークルアンダギーと同じですが、そのまま丸めて揚げるサークルアンダギーに対し、サングアチグワーンは重箱に詰め易いように、もうひと手間かけて長方形に成型してから揚げます。また表面に2本の切れ目を入れて、ぱくつと膨らむ形に仕上げる縁起菓子はサクッと美味です。



*沖縄の方言で「クスイ」は葉、「クスイン」は葉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

小麦粉.....500 g
砂糖.....200 g
卵.....3個
ベーキングパウダー.....小さじ1
バター.....大さじ2
打ち粉.....少々
揚げ油.....適量

水を一滴も加えない春休みのおやつやお菓子におすすめです!

1 室温に戻したバターと砂糖をボールに入れてよく混ぜ合わせた後、卵を1個ずつ加え、更によく混ぜる。

2 1にふるった小麦粉とベーキングパウダーを2回に分けて入れ、ヘラで切るようく混ぜる。

3 生地が混ざったら一つにまとめ、ラップをして冷蔵庫で30分ほど寝かす。

4 まな板に打ち粉をし、生地を厚さ1cmくらいの長方形に伸ばして、横約3cm、縦約6cmに切り分け、縦に包丁で切れ目を2本入れる

5 160℃位の油に入れ、切れ目が割れ、きつね色になったら出来上がり!

*お好みでピーナツやアーモンドを刻んだものを粉に加えると食感も香りも楽しめます。

さくらんぼ

さくらんぼ

さくらんぼ

さくらんぼ

さくらんぼ

本村代表の

わがるかな沖縄クイズ

Q きせきの1マイル」と呼ばれた那覇市の中心地の大通りをなんというでしょう。

- ① 平和通り
- ② 国際通り
- ③ 一銀通り
- ④ 那覇大通り



もとむら
本村代表

新しいスタッフの紹介

こんにちは。2月1日より、お世話になっております。

玉城かつら (たましろかつら) と申します。

日々、商品の勉強や業務のスキル習得にと、頭の中をフル回転しております。そんな中、本村社長をはじめスタッフの皆さんから「にこにこ」と「元気」をもらい、「優しさ」と「心遣い」に触れながら、毎日感謝の気持ちで過ごしています。

1日でも早く一人前の沖縄美健スタッフに成長し、1人でも多くのお客様へ、お電話で心の満足感・充実感を感じて心の栄養補給にしていただければと思っております。体の栄養補給はぜひ、当社の製品をご利用下さったら幸いです。

今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。



たましろ
玉城かつら



3月のプレゼント

抽選で
6名様に



たましろ
玉城



アンシェント ビューティージェル 洗顔料(無発泡)250ml

汚れ吸着作用を持つ超微細の沖縄ぐちや（シルト岩粒子）と、呼ばれるミネラルを豊富に含んだ古代の泥岩と久米島の海洋深層塩が配合され、毛穴の汚れを吸着し清潔で優しく、しっとりツルツルとした活力のある潤い肌に洗い上げます。ミネラル成分の力で引き出した独自の洗浄力で『浸透、吸着、洗浄、潤す』すべてミネラルで行うから、使う度に差がつきます。洗浄力をミネラルで引き出す事で、界面活性剤を始めとするさまざまな添加物まで残留させる負担をなくした、泡立たないクリエイ洗顔料です。

ご住所ご氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、平成24年4月10日
下記のとおり先までご応募ください。
当日消印有効

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜 95-6
(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元氣島「チャンブルー通信3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
(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★

はじめまして！2月1日より、お世話になっております。

伊佐桃子 (いさももこ) と申します。

今は、毎日緊張の中、商品の知識、業務作業などを勉強している状況です。まずは、経営理念に基づいて、出来ることから、コツコツとスタッフ皆さんの力になれよう努めてまいります。そして、お客様へ「商品という思い」の手を借りながら「心」を通して接することができればと思っております。

どうぞ、よろしくお願いします。また、貴重なお時間を割いて、お電話をしてくださるお客様へ「あなたが対応してくれてよかったです」と思っていただけのよう声の笑顔をお届けいたします。何か至らない点がありましたら、どうぞご指導くださいますようお願い申し上げます。



いさ ももこ
伊佐 桃子

スタッフ日記

昨年11月に、高校の同期会をしました。卒業して28年ぶりの再会です。



全員集合！久しぶりの再会です！



塩川
さなえ

一歳とのギャップも感じられて楽しかったです。

こうやって同期会が開催され、出席出来たことは、平和で、幸せなことだと思いました。多くの旧友と再会し、また新たな出会いを頂き、この絆を大切にしたいと心から思いました。

元気島写真館



沖縄を代表する観光地の海洋博公園で1月28日～2月26日の期間

「美ら海花まつり」が開催されました。今年は「花で彩るおとぎの世界」

をテーマに、約30万株の草花で園内があざやかに装飾されています。美しい色とりどりの花々に、すごく癒された休日でした。



江田
えつこ

食べて元気! 食べてキレイ!!

~あなたをニコニコ元気にするちょっとイイ話~

あなたの健康を応援します!

今年は、寒波による影響から各地で大雪だったり、気温が例年以上に低く、厳しい冬になっています。こう寒い日が続くと、なかなか外で活動的に動く気分にもなれないですよね。でも、私たちの体は使わないと、加速度的に衰えてしまいます。だからといって、寒い中無理して運動をお勧めしているわけではありません。今回は、ちょっと意識を変えるだけで身体を衰えさせない「よい加減」のススメをお伝えします。

③日坊主にならないために

「1日たった5分!」といった、運動などのススメ…。たった5分でも案外続けるのは大変です。1日目、2日目は忘れずに行ったとしても、3日目に忘れ、4日にまたやつてはみるもの…いつの間にか忘れてしまう事って、多くないですか?たった5分がどうして難しいのか?理由は人それぞれ色々あると思います。また意思が弱いから…と言で片してしまうのは簡単ですが、私は、意志が弱いから…というのが原因ではないと思っています。自分のライフスタイルに、新たな事をプラスしていく事は、思いのほか難しい事なのではないでしょうか?また、「目標」と考えると、ついつい大きな目標を立てがちになってしまい。しかし、日常生活の中で歯を磨く行為や食事をする行為、睡眠をとる行為が当たり前のように、ライフスタイルに組み込まれてしまえば、案外、簡単に続けられるものなのではないでしょうか?

そこで「健康の為に、よし、今日から〇〇をしよう!」と、新たな事をいきなり目標にせずに、自分のライフスタイルを振りかえり、運動に

なるような事を見つけてみてはどうかな?と思うのです。

たとえば…

●歯を磨くときに、つま先立ちをしながら磨いてみる。ふくらはぎの筋肉に刺激が与えられます。

●朝ごはんを食べるとき、姿勢を正して食べてみる。腹筋に刺激が与えられるはずです。

●気づいたときに、首を回したり肩を回したりしてみる。

特に肩を回すのは、肩甲骨付近の筋肉にまで刺激を与えます。

●駅の階段をなるべく使う。

(疲れているときは、エスカレーターもエレベーターも活用する。)

どれも、運動といえるレベルではありませんが、1日1回すると人、1日1回もしない人では、1年経ったら335回の差になります。

頑張り過ぎない、続けられることを見つける

「継続は力なり」を信じて、ある意味「いい加減」に、日常生活の動作を意識するだけで、実は何も意識しない時に比べて身体の機能は維持できますし、場合によっては向上もします。寒いこの季節は、大きな目標を立てるより、まずは自分の出来ることを日常生活の中からゲーム感覚で見つけてみて、暖かくなったときに身体がスムーズに動く下地を作つたらいいかがでしょう?



かしわばら ゆきよ
柏原 幸代

管理栄養士
食ライフデザイン株式会社 代表取締役
健康食育検定協議会 理事長



共立女子大学食物学科管理栄養士コース卒業後、流通業界で働きながらスポーツインストラクター養成スクールに通い、身体のことを学ぶと共に心身を鍛える。現在は、食ライフデザイン株式会社を設立し、栄養士の育成と栄養士の活動フィールドを広げる取り組みを行っている。



お引越しのご予定のあるお客様へ

平素より沖縄にこにこ元気島商品をご愛顧賜り誠にありがとうございます。



引っ越しの多い時期を迎ますが、皆様はご予定はございませんか。

当社からの商品のお届けはヤマト運輸の『宅急便』『メール便』でお届けしている為、郵便局への転送手続きをされても、当社へのご連絡がない場合は商品を継続してお届けすることが出来ません。特にメール便については、郵便受けへ投函するためお引越しされたとの確認がとれません。

ご住所などの変更がある場合は、お引越しの2週間程前までにはご連絡くださいますようお願い申し上げます。



スタッフのおすすめお店



←絶品!
ジーマーミー
豆腐!



私のおすすめのお店は、那覇市的新都心にある手作り豆腐と旬鮮料理割烹安仁屋(あにや)です。新鮮なお魚や豆腐料理が自慢のお店なので、家族の誕生日やお祝い事によく利用しています。お勧めメニューは沖縄ならではのジーマーミー豆腐(落花生を使った豆腐)もっちりしていてとても美味しいです。その他にも四季折々の料理が落ち着いた雰囲気で味わえます。沖縄へ遊びにいらした際は是非お立ち寄りください。

手作り豆腐・旬鮮料理割烹 安仁屋

〒900-0003 沖縄県那覇市安謝2-3-91F ハウスNTY TEL:098-861-9002

営業時間:17:00~24:00



たましろ
玉城