

～沖縄にここに元気島より～

2012年
5月号
第88号

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→24.3度

「こうきこうれいしや」
当社の会長である僕の父は、現在、七六歳。いわゆる「後期高齢者」です。その親父が、急に、「俺主催でコンサートを開くことにした」と宣言したのが、今年の二月頃。
それから、あつという間に、月日が流れ、誕生日の前日、四月二日に市民ホールを借り切って、コンサートを開きました。僕は、こじんまりとした老人会のカラオケ大会のようものだと思っていたのですが、当日、四百名ほどのホールは、ほぼ満員状態でビックリしました。
親父は緊張することもなく、なんとマイクなしで、カンヅオーネや「千の風になって」を熱唱していました。ホールの奥まで届く音量には、息子ながらびっくりしました。
親父の世代のことを「年寄り」というイメージで見えていましたが、集まった、ほぼ同年代の多くの皆さんは、少年少女のように目を輝かせ、一人一人が本当にイキイキと楽しそうでした。最後のほうは、会場全員で歌を合唱し、盛り上がっていました。
その様子を見ながら、「この世代の先輩達は、仕事や家庭から離れられない僕たちより、むしろ、自由で元気で、行動力があり、一番人生を楽しんでいるなあ」と感心しました。
同時に僕の中で、人生の「好機（チャンス）」を、どんどん謳歌している「好例（僕たちの将来の見本）」という意味で、「好機好例者」の先輩方と名付けることにしました。
「華の七十年代コンサート」と銘打った会でしたが、早くも「華の八十年代コンサート」を開催するとのこと、仲間たちと盛り上がっているようです。
好機好例者の皆さんのパワーにあやかり、
「華の四十代」を楽しく生きようと会場を後にした僕でした。



代表 本村 周一
沖縄にここに元気島

代表本村 ブログ

周ちゃん社長

検索

呉屋 義貞さん ●89歳（大正12年生まれ）

農家に生まれた義貞さんは、幼い頃から両親と一緒に畑仕事に精をだしてきました。そのころの楽しみは、収穫したイモで、お母さんが作ってくれる天ぷら。食べる物があまりない時代、お母さんの愛情いっぱいのおふくろの味は、いまでも忘れられないおふくろの味だそうです。軍雇用員となり、26歳で結婚して2男3女の子宝に恵まれましたが、内地への単身赴任勤務もあり寂しい思いもしたそうです。今のように電話も携帯も普及していなくて、唯一、手紙だけがお互いの状況を知らせる手段。家族とたくさんの手紙のやりとりをして、手紙に励まされ勇気づけられたことは、とてもいい思い出ですと、にこやかな優しい笑顔で語ってくださいました。



今月の元気な
ご長寿さん

大好評！

ご紹介制度のご案内

ご紹介した方もされた方も
もらえる
プレゼント！
※おトク！

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

「紹介制度」はすでに「本商品※1」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※1」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。



◀◀ チャンプルー
ウコン
93 粒



◀◀ 生きる
フコイダン
150 粒



◀◀ かるいっぽ
30 粒



◀◀ にここに元気
ノニジュース
100
900ml



◀◀ にここに元気
ノニ&もろみ酢
ミックスジュース
900ml

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



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



※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！
※JCB商品券

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、ご紹介者様と同居にお住まいの場合。
- 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※2」のみの場合

★「お試し商品※2」のみを購入後、「本商品※1」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「本商品」とは、以下の5種類となります。

- ①チャンプルーウコン93粒
- ②生きるフコイダン150粒
- ③かるいっぽ30粒
- ④にここに元気ノニジュース 100 900ml
- ⑤にここに元気ノニ&もろみ酢ミックスジュース 900ml

※2「お試し商品」とは、以下の3種類となります。

- ①チャンプルーウコン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

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
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

生きるフコイダン

検索

かるいっぽ

検索

にここに元気島 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 沖縄にここに元気島

フリー
ダイヤル



0120-372-698

フリー
FAX



FAX 0120-766-702

お客様の作品 コーナー



今回は川柳

元氣ばあちゃん様、高田様よりウコンをお題にした川柳をいただきました。
お二人ともウコンを愛飲して、お元気で毎日を楽しんでいる姿が目に見え、素敵な作品をありがとうございました。



まだ 江田

ウコンのみ 今日元気で

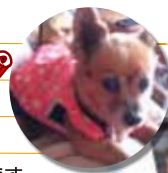
愛知県 高田 浩子様

ウコン飲み 元気で笑顔で
よくしゃべる

大阪府 元氣ばあちゃん様

※高田さまのご主人のお名前は進様です。

スタッフ日記

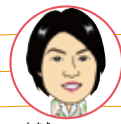


こんにちは。スタッフの玉城かつらです。

今回は、私の愛犬といいますか、愛娘をご紹介しますね。名前は“うた”。推定11歳の女の子です。

冬仕様から夏仕様へと、イメージチェンジしました！

すっきりして、涼しそう〜♪



たまき 玉城かつら

元気島写真館



2009年から開催し、今年で4回目となる「沖縄国際映画祭」(3月24日〜31日)が沖縄コンベンションセンターを主会場に開催。第3回は31万人、今回の4回目は41万人と過去最多！

初日の開会式でのレッドカーペットには346人も多くの芸能人が参加して暑い、熱い8日間となりました。また、沖縄県内各地で海開きも始まり、ビーチを楽しむこともできます。

来年、沖縄旅行を企画するのであれば芸能人が集う沖縄国際映画祭もスケジュールに入れてみてはいかがでしょうか。(2013年3月23日〜30日)



みやくに 宮国

わがな 沖縄クイズ



どれか わからないかな

もとむら 本村代表

Q1

この道具は「ユイ」といいますが、現代語でいうと何として使用されているでしょう。

Q2

沖縄で初めて黒糖を製造したのはだれでしょう。

- ① ざる
- ② ふるい
- ③ 蒸し器 (むしき)
- ④ つりがこ



- ① 儀間真常
- ② ジョン万次郎
- ③ 野国絵管
- ④ 謝花昇



スタッフのおすすめお店



お買物編



世界遺産にも登録されている読谷村の座喜味城跡近くにあるやちむんの里を紹介します。やちむんとは焼物のことで、その窯元やガラス工房の集まった文化的なエリアです。力強くほっこりとしたやちむんや沖縄独特の美しいガラス工芸を作るところが見学でき、またお気に入りの作品を購入する事ができます。

やちむんの里 読谷村座喜味2653-1
営業時間：9時30分〜12時、13時〜18時
(11月〜翌4月は〜17時30分)

定休日：火曜日 休業：12月30日〜1月3日、お盆不定



那覇から国道58号線を北上。
喜名交差点より座間味城跡方面へ約5分



きんしょう 金城

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！

「なんだか、いいかげんだなあ～」という、マイナスのイメージですが、私はこの「いいかげん」という言葉を「イイあんぱい…」というニュアンスでよく使います。

イントネーションを変えるだけで、ぜんぜん違った意味になりますよね。

目標の立て方

さて、いつまで居座り続けるのかしら？と思った冬將軍もやっと日本列島から去っていき、寒暖の差こそあれ、随分と過ごしやすく春らしい気候に移行しつつあります。

日本人には、春は新しく何かが始まる季節でもあります。入学式、入社式…そして、たとえ自分が新入生でも新社会人でなくても、とかく気持ちを一新し、新しい事にチャレンジしようかしら？と自然と思考が働く季節です。

健康を意識したとき、皆さんはどのような目標を立てますか？人それぞれ目標は違うと思いますが、「甘いものをやめよう」とか、「運動を始めよう」といった類のことが多いと思います。

そして、「あ～。また甘いもの食べてしまった」とか「天気が悪くてウォーキングできてないな～」など目標に対して、「続かなかった」「できなかった」と反省される方も多いと思います。もちろん目標に向けて頑張りが続けられる方もいらっしゃると思いますが、このコラムで幾度と話しているように、私は健康の為に「ストレスをためずに楽しく持続できる事をやり続ける」事が大切だと思います。

その為にも、目標は「いいかげん」に立てることをおすすめしています。

持続するために

「いいかげん」に目標を立てる方法には、大きく2つあります。

ひとつは、文字通り「いいかげん」に作る。甘いジュースやケーキを「食べない」のではなく、食べる量がトータルで減っていればOKと考える程度の目標を立てることです。毎日食べていたケーキを1日おきにするだけでも、違うものです。

これは、特に食べるものに関しての目標に向いている立て方。もうひとつは、代案を立てる目標の立て方です。これは運動に関しての目標に向いていると思うのですが、「ウォーキング出来なかった日は、スクワットを5回だけやろう…」といったように、目標は達成できなかった分少しだけいつもと違ったプラスアルファの動きをしたからOKと考える方法です。

健康は日々の積み重ねです。1週間頑張る事ができても、それが持続しなければ意味がありません。それならば、「いいかげん」な目標を立て、「出来なかった」「続かなかった」というストレスをためずに、楽しく過ごした方が心も身体も健康につながります。心の健康も考え、無理せずいいかげんな目標をこの春立ててみてはいかがでしょうか？

そして、もうひとつ続けるコツとして、身体の変化に素直になることも大切です。寝つきがよくなった、朝スッキリ目覚められるようになった、宴会が続いているけどベルトの位置が変わらないなあ…どんな些細な事でも素直にキャッチし、健康を楽しんでいただきたいと思います。



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。



お電話頂ければ、無料にてお送りいたします。



計量カップ 30ml・60ml
替え栓

下記商品をお買い求めのお客様が対象となります。



にこにこ元気
ノニジュース100
900ml

にこにこ元気
ノニ&もろみ酢
ミックスジュース
900ml



携帯ケース

下記商品をお買い求めのお客様が対象となります。



チャンブルーウオン
93粒

沖縄ゴーヤー
緑黄野菜粒10
93粒



5月のプレゼント

抽選で
4名様に



松林檎物語
(パイナップルものがたり)
パイン炭石鹸
80g×3個セット

私が選びました！



パイン炭をミクロのパウダー状にして、せっけんの原料に加え製造、パイン炭の吸着作用で、毛穴の奥の汚れや余分な皮脂をしっかりと洗浄。洗顔用としてはもちろん、全身にも使用できます。私も、使用していますが、しっかりと洗った心地がお気に入りです。※お肌に異常があるとき、お肌に合わないときはご使用をおやめください。

ご住所・氏名・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。

〒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 5月号プレゼント』係

平成24年
6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★