

～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。

2012年
10月号
第93号

今月の沖縄の平均気温→26.6度

「魔法のコトバ」
言葉は形のないものなのに、不思議な力を持つていると思うことがある。当社のスタッフが、実験したのだが、スーパーで同じ日に買った2個のトマト。一方には、「ありがとう」。もう一方には、「ばかやろう」と毎日声かけをした。
一週間後の写真を見せてもらつたが、「ありがとう」と声をかけたトマトは、みずみずしく真っ赤。もう一方は、腐っていた。
「言葉は、前向き・プラスなものがいい」という一例だと思う。それは「どうすればできるか?」という言葉。その先輩は、目の前に難題や壁ができた時、人間関係がしつくりこない時など、何か停滞しているときは、仕事でもプライベートでも、「どうすればできるか?」と心の中でつぶやくそうだ。何かが前に進まない時、「時間が足りないから」「忙しいから」「お金がないから」など意外と「できない理由」に意識が向きがち。
そんなときに、「どうすればできるか?」の一言で感情や脳の思考回路が、一気に「できる方法を探そう」という方向に向く。そうだ。

実は、毎月、このコラムのネタを探すのは大変だ。今回も二週間以上悩み、締め切りは大幅に過ぎていた。
ふと思いついた、「どうすれば、ネタが思いつくのか?」と考えたら、この文章がスラットと十五分で書けました。「灯台もと暗し」とはのことですね。

みなさんも機会があれば、この「魔法のコトバ」を、ぜひ使ってみてください。



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



小波津 盛恒さん・92歳（大正9年生まれ）

健康の秘訣は、手工芸品作りとおっしゃる小波津さんのご自宅には、これまでに作った作品が所狭しと飾られています。かつて、沖縄には各地に自生するアダン葉を利用してつくる帽子をアダン帽子、あるいは沖縄バナマ帽と呼ばれ、一つの産業として、多くの方が従事していたそうです。小波津さんも7男1女の子どもたちを抱える大所帯の生活を支えるために、朝は日の出とともに起き、夜は日が暮れて見えなくなるまで畠仕事、そして夜は寝る間も惜しんで帽子作りと頑張ったそうです。大変だったけど、いつも子どもたちと一緒に、楽しかったなあと、當時を懐かしむ小波津さんは、今では大勢のおじいちゃん。



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♪

「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、沖縄にこにこ元氣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。



チャンブルー
ウコン
93粒



生きる
フコイダン
150粒



かるいっぽ
30粒



にこにこ元氣
ノニ&もろみ酢
ミックスジュース
900ml



にこにこ元氣
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)

要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^{※2}」のみの場合

※1「本商品」とは、以下の5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 ④にこにこ元氣ノニジュース 100 900ml
⑤にこにこ元氣ノニ&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

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。

定期お届け コース

とってもお得!
ご愛用の方の
93%
が利用されています!

割引価格にて
ご提供!
お2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1
毎月自動的に
お届け!
手間いらす!

うっかり切らして
しまう心配もあり
ません。

特典2
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
ろん送料無料です。

特典3
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4
節目ごとに
沖縄県産の素敵な
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

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

今月のご来社 ありがとう!

長崎県より
いらした
おかげ
小川 様
あきら
喜久川



スタッフ
から

喜久川

小川様

いつも弊社をひいきにしてくれる長崎県の小川様。

今年もまた、お越しいただき心から感謝申し上げます。

去年、一昨年は、せっかく来沖されたのに台風で沖縄を満喫できなかったそうです。今年は天気にも恵まれて、本当に良かったです。ほっとしました。

また、ぜひ来年もお越しくださいませ!!



きくわ
喜久川

スタッフ日記



今月は、私の故郷で毎年開催されている“久米島マラソン”をご紹介します。平成元年から始まり、今年で24回目を迎えます。フルマラソン・ハーフ・10km・5kmの4コースがあり、本格的にマラソンを行っている方から、ゆっくり久米島の風景を楽しみながら走りたい方まで参加頂けるマラソン大会です。今年の申込は終了していますが、ぜひ来年は風光明媚な久米島を走ってみませんか？



かつら

わがる
かな

沖縄クイズ

Q ドリアンがフルーツの王様と呼ばれるのに対して、フルーツの女王と呼ばれている南国特有の濃厚な味の果物はどれでしょう？

- ①クリオネ
- ②バレンショ
- ③レイシー
- ④マンゴスキン



わざ
かれる
かな

もとむら
本村代表

元氣島 写真館

読谷役場にある長さ約6mの紅芋のオブジェ



私の生まれ育った読谷村の特産物「紅芋」をご紹介します。紅芋とは、むらさき色をしており、きめが細かくてクリーミーで舌触りが良いのが特徴です。私が小学生の時は、学校で収穫した紅芋で「いもまつり」というイベントが開かれるほど「紅芋」を愛す読谷村。焼きいも～♪と呼ぶ車をサザエさんのように追いかけ、「黄色のさつまいも」が食べられると思って買ってみたら、「紅芋」…。なんてガッカリしたこともあるのですが、「紅芋」は今や高価な芋になりつつあります。また、紅芋タルトはお土産の定番品になっています。是非、沖縄へお越しの際は、紅芋タルトや紅芋アイス…。様々な紅芋を使ったお菓子を味わってくださいね。



いさ
伊佐



10月のプレゼント

抽選で
3名様に



『沖縄コスメ石けん』5種類1セット

沖縄コスメシリーズの無添加手作り石けんです。合成着色料、保存料は一切使用してませんので安心してお使い下さい。ハイビスカス・月桃・黒糖・シーキューワー・くちゃ（琉球泥灰岩）の5種類をご用意。5種類1セットを抽選で3名様に！リゾート感たっぷりの沖縄コスメをぜひどうぞ！！

手作り石けん工房みなしょう

〒903-0802 沖縄県那覇市首里大名3-1

TEL・FAX/098-887-3740

営業時間/10:00~17:00 定休日/土日祝日、年末年始

ご住所ご氏名ご年齢お電話番号をお書きになり下記の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)沖縄健美 沖縄にこにこ元氣島
『チャンプルー通信10月号プレゼント』係 平成24年
11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)沖縄健美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

くそくにくそく ④ A 10 エヌレル封印

私の健康法



私の健康法は睡眠をとる事です。睡眠は人生の3分の1を占めると言われています。睡眠は体の疲れを取る事はもちろん、脳を休めたり免疫力を高める役割もあるようです。主に、夜の22時～26時のゴールデンタイムと言われる時間にしっかりと睡眠をとることが重要だと言われている為、なるべくその時間帯には寝るよう心がけています。寝る子は育つと昔から言われている様に、きちんと睡眠を取り日々を元気に過ごしたいものです♪



たましろう
玉城

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!

～まだ早いかもしれないけれど…～

2012年8月。厚生労働省が公表した推計によると、認知症の高齢者が本年度時点で約305万人おり、65歳以上人口の1割にのぼるとの事。

さらにこの推計では2003年に実施した推計を大きく上回る結果となっており、様々な対策が急務といわれています。

介護予防の3つの柱

「介護予防」とは、年をとっても健康な生活を維持し介護を受ける状態(寝たきりや認知症)にならないようにする事で、そのための「介護予防の3つの柱」というものがあります。

①低栄養の予防



主食・主菜・副菜で
栄養をバランスよく
摂取

②筋力の維持



歩くのを習慣にしたり、
公共のサービスの利用

③口腔機能の維持



体操・マッサージの
習慣化

低栄養の予防

介護予防の3つの柱の中でも、1番に挙がるのがこの「低栄養の予防」であり、高齢者において低栄養の主な原因是、加齢に伴い食事量が減ることと言われています。年を重ねるに従い、どうしても食事が細くなりますので、例えば若い時分に、「メタボ対策」「ダイエット」等で食べる量を減らしている場合、高齢になり急に食べる量を増やそうと思っても、なかなか思うように食べられない方が増えています。

加齢に伴う変化は、食欲の低下だけでなく、咀嚼力の低下、唾液や消化液の分泌量の減少、腸の動きの低下など、様々です。ただ、これらの機能は、普段からきちんと使っていれば、ある程度は維持できる事も事実です。使わない機能は加速度的に衰えますが、逆に普段から使っていれば衰えにくいのです。では、出来るだけ機能を維持するためには、どうしたら良いのでしょうか? 残念ながら、唾液や消化液の分泌量や腸の動きは、自分の意思でコントロールできません。しかし咀嚼力は、自分の意思で維持する事は可能です。

また、咀嚼をきちんとすることで、唾液の分泌が活発になり、それに伴い、消化液も増えると…といった具合に連携し機能を維持できますので、今から、「よく噛む」という事を、きちんと意識する事が、とても大切になってきます。

最近は、早食いの方が大変多いですが、将来のためにも、もう一度「噛む」事を意識し、しっかり食べて代謝をあげ、太りにくい身体作りを目指していきました。

かしわばら ゆきよ 管理栄養士
柏原 幸代 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。

「おきなわのあれ?これなーに?」

第2弾 沖縄の木これなーに?「かじゅまる」

「かじゅまる」は非常に生命力も強く、エネルギーッシュな植物と言われています。「かじゅまる」という名前も沖縄らしい雰囲気がありますよね。

その名の由来には、いろんな説があるのですが、その中で私が思わず納得!と声にした説が、木の幹がクネクネと絡まっている様子から「絡まる」を「かじゅまる」と言うようになったとの説です。

今や、その独特とした木の姿が妖精のように見えるとも言われており、人気の観葉植物として小さな鉢植えに「幸せを呼ぶ樹・幸せを見守る樹」などの名前で雑貨屋さんや花屋さんでも見かけることができます。



かじゅまるの髪

こんにちは! 皆さまお元気にお過ごしてしょうか。今回は「沖縄の木これなーに?」ということで、「かじゅまる」という沖縄では、道を歩けば必ず1本は見かける身近な「木」をご紹介します。



しかし、本来の「かじゅまる」の姿はとても大きく、他の樹木に寄生しながら成長して、やがてその樹木を枯らしてしまうため、異名が「ジャングルの殺し屋」と言われてます。え? 「多幸の木」は…何だったの? …なんて、少し分からなくなってしまいますが、「かじゅまる」はエネルギーをたくさん放つており、人を魅了する木であることに間違いはありません。

皆さん、沖縄に来た際には、必ず「かじゅまる」の木を見かけると思います。是非、その木に触ってエネルギーを感じてみて下さい。花言葉は「健康」ですので、あやかることが出来るでしょう。



また、「かじゅまる」の大木にはキジムナーと言う赤い髪をした妖怪が住んでいると伝えられています。「キジムナー」については、次回ご紹介いたします。

