

～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。

2013年
1月号
第96号

今月の沖縄の平均気温→21.9度

明けましておめでとうございます。
早いもので、当社も、十六回目の春を迎えることとなりました。
日頃の皆様のご愛顧には、本当に心よりお礼申上げます。
さて、ここ数年、この国は、どこか元気や勢いがないようを感じます。そこで、僕の考えた「みんなが元気になる方法」。
ズバリ、「大きな夢」を語ること。多くの人の「夢」に触れること。
シンプルですが、だからこそ、誰でもできて、お金もかからない方法です。

何かの本で読みましたが、人は「夢」を語ると、脳内のよい物質が多く分泌して、脳も心も活性化するそうです。
昨年は、おかげさまで、全社的に忙しく、日々をこなすことが、精一杯でした。「そういえば、ここ数年、スタッフや家族、周りのみんなと「夢」を語り合つたことがないなあ。」と、ふと思いました。
まずは、夢を語り、その夢のために、日々、みんなで仕事を頑張り、結果を少しづつ出して、また元気になる。そんな年にしたいと思います。

皆様の夢は、何ですか？ぜひ、お葉書やお電話で、お聞かせくださいね。身近なところから、シンプルな方法で、みんなで日本を元気にしてゆきましょう!!

夢をかたりながら、スタッフ一同、「にこにこ」と「元気」を全国の皆様にお届けする年にします。
引き続きのご愛顧・ご指導、よろしくお願ひ致します。



沖縄にこにこ元氣島
代表 本村 周一

代表本村 ブログ

周ちゃん社長

検索

城間 ヨシさん・92歳（大正10年生まれ）

昭和初期の沖縄では、男性は南洋へ移民、若い女性は関西を中心とする紡績工場に出稼ぎに行かねばならない貧しい苦難の時代でした。ヨシさんは17歳の頃から家族の生活を助けるために紡績女工として過酷な労働に就いたそうです。ヨシさんはその頃を振り返って「誰一人頼る人もいない知らない土地での生活は大変辛かった。でもね、毎月父親から届く手紙に励まされ私が一生懸命頑張れば、親兄弟が助かるとの一心で働きましたよ。そんな昔の苦労があるから、今の息子夫婦や孫たちとの暮らしあって幸せなのよ」としみじみ話してくれました。また、「自分で反物を織って着物を作ったみたい」とキラキラ目を輝かせ夢を語ってくれました。



今月の元気な
ご長寿さん



大好評！ ご紹介制度のご案内

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



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。

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!
手間いらす!

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！

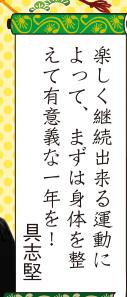
(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元氣島

フリー
ダイヤル 0120-372-698

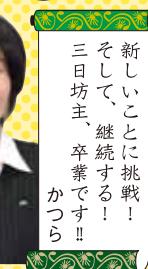
フリー
FAX 0120-766-702

今年の抱負

2013



健康第一! チャレンジ!
仕事をしっかりと頑張る
事です。 宮国



新しいことに挑戦!
そして、継続する!
三日坊主、卒業です!!

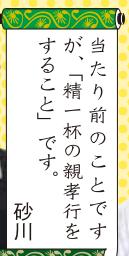


笑顔を絶やさず、健康
に充実した日々を送り
ます。 伊佐

今まで、沖縄県内で家族ミニ旅行を
したことはあるが、今年は、飛行機に
のって家族旅行にいきたい!! 本村



趣味で参加している、
サッカーリーグ優勝を
目指し、体力をつけて
いきます! 喜久川



当たり前のことです
が、「精一杯の親
孝行をす
ること」
です。

今年は、長女が高校三年生になります。
進学を目指しているので、本人の希望した
大学に進学できるようにいろいろと手助
けをしていこうと思います。 金城



昨年は沖縄本土復帰40周年、
今年は自分が原点を見直し、
チャレンジする復帰の年に
したい!

宮国

4人の子育てとお仕事
と、笑顔を絶やさず頑
張ります。 江田



『健康第一』心身ともに鍛
えて病気一つなく過ごせて
いけるようにしていきたい
と思います。 米山



家族を含め全員健康!!
適度な運動を心がけ
元気に一年を過ごした
いと思います。 玉城

スタッフ一同、「にこにこ」と「元気」を全国の皆さまにお届けできるよう精進してまいります。

元気島 写真館



沖縄のビールといえば、なんといってもオリオンビールです。毎年、年末から年明けにかけ、「オリオンいちばん桜」が販売され、初春を彩るビールとして人気です。

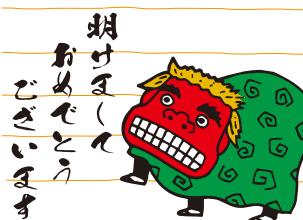
季節限定醸造ビールで毎年味がちがうんです。見た目も味も華やかに仕上がった、今年のいちばん桜で、「カリー!(乾杯)」



きんじょう

金城

スタッフ日記



謹んで新春のご挨拶を申し上げます。旧年中は、沖縄にこにこ元気島をご利用いただき、誠にありがとうございました。

私の好きな沖縄のことわざに、『いちゃりばちょーでー』ということがあります。意味は『出会いえば皆きょうだい』。ご縁で出会った皆様とのふれあいを大切にしながら、心をこめて皆様に「にこにこ」と「元気」をお届けしたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。皆様が、穏やかなよきスタートと、健康で素晴らしい1年になりますように、心からお祈り申し上げます。



すながわ

砂川

本村代表の

沖縄 クイズ



わが
やな
わど
かわ
かな
もとむら
本村代表



Q

琉球王朝最後の王で、首里城を明渡したのははだれでしょう?

- A. 尚賢王
- B. 尚泰王
- C. 尚成王
- D. 尚巴志



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!

~旬の野菜の力~

鍋が恋しい季節になってきました。最近では、1人鍋が楽しむお店があったり、味付けも和洋折衷様々なバリエーションがあり、お鍋人気は高まる一方です。先日、ある雑誌で見かけた「お鍋の良いところ」というアンケートでの堂々の一位は、野菜を沢山たべられるところでした。

**野菜を食べなくてはいけない…
健康の為にそう思っている方は
多いと思います。**

野菜には、身体の調子を整えたり、摂ったエネルギーを燃やすための着火材の役割をする副栄養素が含まれているだけでなく、腸の掃除をし、デトックス力を高めてくれる食物繊維が豊富に含まれているものが多く、バランスのよい食事をこころがける為には、是非食べたいものです。

でも、皆さん、季節によって野菜の栄養価に違いがある事をご存知ですか?特に緑黄色野菜は、旬の時と旬以外の時では、栄養価が異なるものが多いようです。

例えば、「ほうれん草」のビタミンCの含有量が、旬の冬の時期には夏の3倍にもなる事がわかっています。せっかく、野菜を食べ

なら栄養価が高い時に食べた方が良いですよね。そのため今日から是非、旬の野菜を選ぶ事をおスメします。

旬には栄養価だけでなく、自律神経のバランスを整える効果もあると言われています。例えば、冬には身体が温まる野菜が多く、寒い季節を乗り切りやすくしてくれます。春には苦味の効いた野菜や山菜が旬を迎えますが、これは冬で縮こまつた身体をきりっと目覚めさせてくれる働きがあるようです。

夏の野菜には身体を冷やす作用があると言われているように、その季節その季節を、乗り切る助けを旬の野菜はしてくれているのです。

冬が旬の野菜



冬の代表的なお野菜は、白菜、ほうれん草、小松菜、ネギ、かぶ、大根、ニラなどがあげられます。かぶや大根の白い部分には消化酵素が含まれており、胃を優しくいたわってくれます。

白菜の食物繊維も、他の野菜に比べて柔らかく消化しやすいといわれていますので、宴会続きなどで疲れた際には、冬野菜たっぷりの鍋を楽しむのも良いかもしれませんね。



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。

1月のプレゼント

抽選で2名様に

私が“選びました”

江田

「泡盛干支ボトル金、
2013年巳」

あけましておめでとうございます。
ここ数年1月のプレゼントを担当しております江田です。ということで、毎年ご好評いただいております恒例の「泡盛干支ボトル」でございます。今年は昨年の辰に続き格好いい巳。中には美味しい泡盛もたっぷり入っております。幸福を呼び込む縁起物、今年はどうちらの県へ旅立つでしょうか。
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、平成25年2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)沖縄健美 沖縄にこにこ元氣島『チャンブルー通信1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★

私の健康法



皆さん、こんにちは。

今回、私がご紹介する健康法は“玄米”です。“玄米は、白米よりも、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、健康を保つために必要とされる栄養素をほとんど摂取できる”と聞いてから、主食を玄米にしています。

最初は、白米の味が恋しかったのですが、今ではすっかり玄米の味に慣れ、たまに自炊をなまけて、2~3日玄米を食べないと便秘になってしまいます。(汗)

体の中からキレイになるためにも、毎日の玄米生活を続けたいと思います。

皆さんもぜひ、“玄米生活”をお試しください。



かつら