



撮影協力/北中城村和仁屋自治会  
(19面と24面に関連)

発行  **J-Press** タイムス住宅新聞社 〒904-2234 沖縄県うるま市州崎7-14 ☎098-934-1122(代)  
FAX098-934-6677 [jpress.okinawatimes.co.jp](http://jpress.okinawatimes.co.jp)

沖縄タイムス

本紙は「沖縄タイムス」とセットで配達される  
副読紙です。購読の申し込みは左記の電話へ。

A horizontal decorative bar consisting of four colored squares: black, blue, magenta, and yellow.

# 無借金の 土地活用



新年明けまして  
おめでとうございます!  
本年もよろしくお願いします!

株式会社 佳太郎ホーム

豊富な実績！地主様へ有益な土地活用ご提案！



相談無料・秘密厳守

188

133/200

**0120-86-1083** さらに **相続対策の**

さらに

うに相続対策のご相談も可能!

★ 特·元9000-0012 華麗吉382-15-0

中野支店：〒904-0101 中野区北若叶町上柴頭813-4



ホームページからも  
お問い合わせで  
QRコードを読み取る  
アクセスしてください

▼いきいき自分流

# 新境地への挑戦 楽しさも倍増

**東** 村の住宅街の一角にあるカフェ。農業生産法人「モリモリファーム」が経営するアツトホームな雰囲気の農園カフェだ。会長が勝也さん、社長は朝子さん、文字通り二人三脚で切り盛りする。

元々、那覇市で自営業を営んでいた勝也さん。「農業は肉体労働で確かに疲れるけれど、ストレスは全くない。24時間リフレッシュ状態」と豪快に笑う。以前からヤンバルが好きで、庭いじりが好きだった朝子さんと、ドライブしながらリタイア後も構想を練っていたという。

2016年3月に農業生産法人を設立、10月にはカフェをオープン。「農業は毎日が勝負。

## 趣味究めて農業へ

と二人そろって国内外の農業先進地を視察。「自分たちが生きることを実践して、おいしい農産物を提供したい」と決意5年前、「一目ぼれ」した東村に土地を購入し、自宅兼カフェと、そこから車で5分程度の場所に農園を作った。「楽しくオシャレに農業がしたい」と朝子さんの希望を基に、作業がしやすいよう工夫。一人でコツコツとトータル2000坪以上の畠を開墾し、野菜や果樹の栽培、鶏を飼育する。



旬のショウガ畑を前に収穫の喜びにあふれる勝也さん(右)と朝子さん



### 農園カフェ「モリモリファーム」

放し飼いの鶏=写真=が産んだ卵「天眞卵たまご」を使った、たまごかけご飯セット(500円)や、収穫したばかりのショウガたっぷりのショウガ焼き丼(900円)、島バナナスマージーなどの厳選メニューがある。

住所／東村慶佐次140-1 ☎0980(43)2172 営業／11時～17時、営業日／土～火曜日(それ以外の祝日は営業)※できれば電話予約を



森山 勝也さん(69)  
朝子さん(54)

勝也さんは多良間島出身、朝子さんは那覇市出身、勝也さんはサラリーマン生活を経て那覇市で南ぬる耳聴器を起業。退職後、東村に移住。今後は農作業が体験できる施設や、カフェの内容を充実させながら、東村の農業ライフを楽しむという。

人生、いつも今が出発点あなたしく過ごしてほしいから

特典 ◎紛失保証 ◎定額プラン  
(延長保証 安心フォロー)  
(電池1年分サービス)

なくしても安心

詳しくは、こちら

期間 1月4日㈬から  
1月31日㈫まで

おかげさまできこえ一筋30年

**謹賀新年**

今年はどのような年にしたいですか?

~今年もきこえの絆をこの島へ~

新たな年を良い風で迎えられますよう、お手伝いさせていただきます。  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

○家族と会話を楽しみたい! ○趣味をもっと増やしたい!  
○積極的に外に出かけたい!  
○孫からの電話が楽しみ! ○友達との旅行を楽しみたい!

琉球補聴器 ☎098-863-4133(代)

琉球本店・名瀬店・美里店・松尾店・糸満店  
宮古店・石垣店

1月4日㈬より全店舗にて平常通り営業致します。



**キ** リツとした表情で「黒田節」のボーズを決め思っていたというが、「舞台に立つからにはきちんととした踊りを」と西川師匠の熱心な指導を受け、決意を新たに。

興をするため、2016年4月

に習い始めた。知人で日本舞踊

「宗家 西川流」西川寿之静さん

(62)に師事。週1回のペースで

練習に励んだ。

「ところが、一歩前進二歩後

退の状況。覚えられなくて、お

祝いに間に合うか不安だった

と二人。本業は会社役員の二人

は多忙な合間を縫つて猛特訓

週2回に練習を増やし、自主トレも交え、踊るための体力づくりにもチャレンジした。「体力には自信があった」という二人だったが、実際に踊ると、中腰や背筋を伸ばすなど、体力の必要性を実感。「自分の足腰の弱さを知った。スポーツのように汗をかく爽快感も体验できました」と稲嶺さん。「しっかり踊

るためにジム通いも始めた」と嘉数さん。日舞を通して健康づくりにも目を向けたようだ。

祝いで晴れ舞台緊張しながらも舞いきった稲嶺さんが「二人ではできなかつた」と言うと、「二人で一つだから」と問を

入れず話す嘉数さん。「仕事を頑張り、家庭も大切にしている二人だからこそ、趣味も手を抜かない」と、西川師匠も息の合った様子に笑顔を見せる。現在2曲目に挑戦。練習を重ねるたびに親友の絆は深まっている。



西川師匠(中央)を囲む稲嶺さん(右)  
と嘉数さん=浦添市港川・西川寿之静日舞教室

## CONTENTS

- |                             |                         |                          |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 02-03 新境地への挑戦 楽しさも倍増        | 09 本当の健康住宅届けたい          | 18-19 貸農園リスト/プレゼント・アンケート |
| 04 メガネをおしゃれに楽しむ             | 10-11 介護施設ごとに対象異なる      | 20 雪国で過ごす大人旅             |
| 05 アーユルヴェーダ/クンソウ            | 12 農を楽しむ・実践編 気楽さが長続きのコツ | 22 快食・楽食/栄養メニュー          |
| 06 紙おむつ 状況把握し正しく使って         | 13 農を楽しむ・入門編 土台作りはしっかりと | 23 ケイ素パワー/家まるごと浄水生活      |
| 07 肌で感じる本部の魅力               | 14 農にいそしむ/浦添市で桑の栽培      | 24 北中城村の新特産品「アーサ麺」       |
| 08 高い技術で豊に曲線も<br>／復元技術まるで新品 | 16 着物・受け継ぐ喜び/おしゃれ講座     |                          |
|                             | 17 戦後語る政治の舞台・琉球政府立法院    | 1月、4月、7月、10月発行           |

◆宗家 西川流  
ひさのじょう  
西川寿之静日舞教室

随時生徒募集中

浦添市中央公民館にて毎週月曜日、(13時~15時)に指導

西川流は古典舞踊の流派ですが、披露宴やイベントに合わせて演歌などの歌謡曲に振り付けも行っています。お気軽にお問い合わせ下さい。

T-901-2134  
浦添市港川 281-68 宗家 西川流日本舞踊・琉球流着付教室 ☎098-876-6433

(有)沖縄タカラ住設 Show Room 新春フェア おかげさまで創業51年目を迎えます

1/4水→2/28火

時間 am10:00~pm6:00 場所 (有)沖縄タカラ住設ショールーム

もっと使いやすいキッチン!リフォームしたい。洗浄槽の椅子が無いみたい... 強と安心して入れる岩盤浴にしたい。DIYを使ってみたいけどどうすれば? 部屋の使い難いだけまだ使える? 家のトイレをウォシュレットにしたい

ショーケース展示現品 展示入れ替えのみ

システムキッチン 8Kアスカリ ¥407,000	システムキッチン 8Kアスカリ ¥739,000	システムキッチン 8Kアスカリ ¥266,000	システムキッチン 8Kアスカリ ¥540,000
¥430,000	¥1,288,000	¥447,000	¥540,000

上記金額は全て税込価格相当のものになります。

タカラスタンダード(株)直営工場 (有)沖縄タカラ住設 TEL(098)877-8012

▼健康



### 機能性とファッション性備える

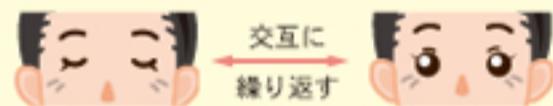


メガネ製造が盛んな福井県鯖江市で作られたメタルフレーム「エスプレンドール」。軽くて弾力性がある通りで、細緻なデザインも魅力

### 手軽にできる目のセルフケア

目の乾燥や疲れを和らげるためにできる簡単なセルフケア法を、宮城さんに教えてもらった。

#### ◆目の乾燥を防ぐ「ギュッ、バツ体操」



①目をギュッと閉じる ②目をバッと見開く

※1セット7~8回を目安に、1日何度やってもOK。目の筋肉や涙腺が刺激されて目が潤う。いつでも、どこでも気が付いたときにやってみよう。

#### ◆目の疲れを和らげる「温冷パック」

温かいタオル(熱めのお湯でしほる、レンジで軽く温める)と、冷たいタオル(氷水で絞る、冷蔵庫で冷やす)を用意。両目を覆うように交互に乗せてパックする。目の周りの血行が良くなり、すっきりする。その後、目頭をイタチ持ちいい程度に押すと翌日の目の疲れが違う。やけどには注意を。

メガネは見た目の印象を変えることができるアイテムの一つ。最近は、紫外線やまぶしさを軽減するなど、目に優しい機能を備えたレンズが人気で、デザイン性のあるフレームとの組み合わせも増えているという。メガネをおしゃれに楽しむポイントを、メガネ1番のメガネファンションコーディネーターの宮城早苗さんに聞いた。

## 目に優しく掛け心地も



私が教えます!  
メガネ1番  
メガネファンションコーディネーター  
キャリアグラスアドバイザー  
宮城 早苗さん

便利な機能性レンズ  
加齢によって目の機能の衰えや見え方の変化が起こるシニア世代のメガネ選びでは、目に優しいさまざまな機能を備えたレンズの需要が高まっているという。

便利な機能を持つレンズには、水面や路面などの光の乱反射やギラつきをカットし、釣りや運転での視界の快適さを向上させる「偏光レンズ」。太陽の光で色の濃さが変わり、屋外ではサングラスになる「調光レンズ」などがある。中でも宮城さんは、「お勧めは、まぶしさやギラつきを抑える「遮光レンズ」を使つたメガネだ」と右下写真「光のまぶしさを感じる波長だけを除くことで、コントラストが強調されてしまうのがはつきり見えます」とのレンズも大抵のフレームに付けられる。「デザイン性や掛け心地の良いフレームと一緒に合わせることで、おしゃれに楽しめる」と宮

城さん。ただ、緑のカーブが強いなど、デザインによって使えないフレームもあるので、「使う目的を踏まえ、メガネ店で相談しながら選んでほしい」とアドバイスする。

フレームの色に遊び心  
メガネをおしゃれに楽しむにはフレーム選びが重要。色彩コーディネーターの宮城さんは、「形や素材、デザインだけではなく、おしゃれを楽しんでほしい」と呼び掛けた。



遮光レンズを使ったメガネ。横からの光もカットする独特のフレームデザインで、日常生活からアウトドアまで、幅広く活躍する

メガネが自然になじむには、肌色に応じた色選びがポイントになる。例えば同じジビンクでも、黄色みの強い肌色の方は黄みがかったサモンピンク。色白の方なら青みがかったピンクが似合います」。金色には、光を反射して顔色を明るくきれいに見せる効果もあるそう。いつもとは違った印象にしたいなら、カラフルな色を選ぶのも手。「フレームの色に髪やアイマーク、服のカラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、

肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合

います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、

肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合

います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、

肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合

います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、

肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合

います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、

肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合

います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、

肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合

います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション」という言葉が

「メガネが自然になじむには、

肌色に応じた色選びが

ポイントになる。例えば同

じビンクでも、黄色みの強い

肌色の方は黄みがかったサ

モンピンク。色白の方なら

青みがかったピンクが似合

います」。

金色には、光を反射して顔色を明るくきれ

いに見せる効果もあるそう。

いつもとは違った印象に

したいなら、カラフルな色

を選ぶのも手。「フレームの

色に髪やアイマーク、服の

カラーを合わせることができます」

「チセーション

5千年的歴史があるインドの伝承医学「アーユルヴェーダ」を基に、スパを経営するi-PLANA代表の知念伽央梨さんが、その理論を紹介します。

新しい年、皆さん今年の目標はありますか？アーユルヴェーダがすすめるたくさんの方の中から一つでも二つでも日課にしてみると、いかがでしょう。

## 血流改善して快眠に



### 伝統野菜のクワーンソウ

沖縄県が指定した沖縄伝統野菜のひとつクワーンソウ。それから抽出されたヒプロカリスエキスは末梢血管の血流を改善することによって、イライラや不眠を改善し、肝臓の機能を良くするという。

クワーンソウの研究をしているソムノクエストの代表で、薬学博士の江口百美氏は「脳の活動量が少なくなると血流が悪くなり、それによって睡眠の質が低下する場合があり、シニア世代にもよく見られる傾向だ」と指摘。血液は全身に酸素や栄養素を運び、老廃物を回収したり、熱を運ぶ役割も。「熱は血流にのり、日中には体全体を温めて神経や肉体を活性化してくれる。夜間には体から放熱されて脳や体の神経活動を鎮め、眠りへと導く」と、血流改善の重要性を説く。

クワーンソウの特徴は、効き始めるのが早く、持続時間が長く、依存性が少ない点だ。同社ではエキスの原料卸販売と、エキスを配合したゼリー、錠剤、ドリンクなどを販売しているが、睡眠の状態によって摂取の方法を変えた方がいいという。例えば、寝付きを良くし、熟睡したい場合には寝る1時

クワーンソウに関する本も出版した江口さんも、寝る場合は寝る30分前に飲むのがおすすめ。江口氏は「現在の体調なども含めて、うまく取り入れて、健康になってほしい」と話していた。

◆ソムノクエスト  
那覇市泉崎1-16-3-1F  
098(988)1141 <http://www.somnoquest.com>



スパイス（上）やナツツ・ドライフルーツ類（下）なども体調に合わせて食べる

のがアーユルヴェーダを意識するきっかけになりました。

もう一つは「オイルうがい」です。鍋に太白コマ油を入れ、約100度になるまで熱し、自然に冷まします。少量を口に数分間含み、吐き出しかもしらせてクチュクチュと動かし続けます。アーユルヴェーダでは

## 舌の清掃とオイルうがい

### 心も体も健康に アーユルヴェーダ

—10—

株式会社 i-PLANA  
代表 知念伽央梨さん

例えば、朝の舌の清掃。銀や銅のタンクスケレーバーといふ器具、またはステンレスのスプーンを使って舌の上の汚れを軽く取ります。すると口腔内を衛生的に保ち、味覚が良くなります。舌の上の舌苔は、未消化物が付着すると白くなりります。朝、舌を鏡で見ることで前日の食事の消化具合が分かります。実はその状態は毎日変わり、私は舌を見ることが食生活

になります。朝、起き抜けは常温の水、それ以降は白湯がおすすめです。しかし、古典書には体质や症状に合わせてお湯の温度を変えると良いとあります。冷えのある方は熱々を、余分な熱がこもっている方は湯を飲んでくださいね。また、夜寝る直前の熱々の白湯は体の毒素を取り除くとあります。

スパバティヤの顧問でもあるアーユルヴェーダ医師及川史歩氏は、日本人に試したデータを取り、それをインドのアーユルヴェーダ学会で発表し、見事表彰されるという快挙を成し遂げました。インド発祥の理論は日本でも当てはまることがあります。

◆iPLANAランチ&ケア付き講座

iPLANA (北中城村美崎111-4)

1月14日(土)10時~15時、受講料/10800円

◆白湯講座

スパバティヤ(ホテルモントレ沖縄 スパ&リゾート内)、

1月21日(土)11時~13時、受講料/2000円

スパバティヤ 098(964)1808

◆本コーナーは「シニアエフエフ」と「週刊ほむふらぎ」の連携企画

回は2月2日のほか、毎月第2・4週開催

スパバティヤ 090(1946)9030

## 睡眠にこんなチカラがあるなんて、知らなかつた！ 快眠の可能性

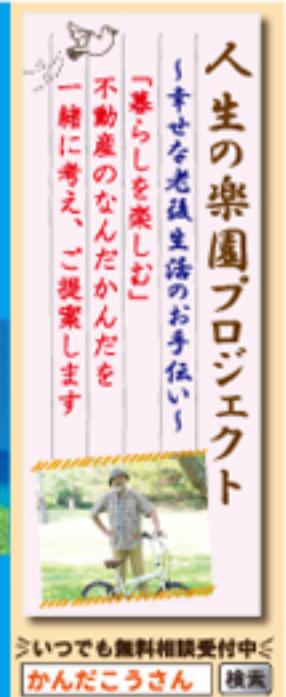


眠りでお困りの方はご相談下さい。  
沖縄県産クワーンソウ関連商品も扱っております。

ソムノクエスト株式会社  
TEL.0120-527-529

## 不動産 軍用地・土地・建物 買いります

不動産のなんだかんだ 沖縄県知事免許(4)第3431号  
〒984-2156  
(有)神田興産  
TEL.0120-527-529



▼ 介 護

紙おむつ



日常生活で欠くことができない排せつ行為。在宅や施設での介護の場合、体の動き具合によっておむつを使うことが増えてくる。その使い方や、市町村によって異なる補助。そんな疑問点について、宜野湾市にある有料老人ホーム＆デイサービス・居宅介護支援事業所「ふくやま」の介護支援専門員の安里隆由さん（40）＝右＝と、ヘルパーの城間順子さん（54）＝左＝がアドバイスする。

## ポイント

- ①市町村によって異なる助成
  - ②尿や便の回数や量を確認
  - ③交換時には声かけを



### 【パンツタイプ（右上）】

介助があれば体を動かすことができる人に使用。男性用や女性用もある。少量の尿漏れがある場合には、小さめの尿取りパッドと併用し、それを取り換えるだけ。

#### 【テープ止めタイプ（左上）】

主に、体が動かせない人が横になったままで使うことができる。大き過ぎると漏れる場合もあるので、ウエストや脚周りのサイズを確かめ、調節する。

### 【パッドタイプ（下）】

パンツやテープ止めのタイプと併用。量に応じて厚みや大きさが異なる。少量の尿で回数が多い場合は小さめで、寝返りをよくする場合は大きめのものを使う。

## ◆種類や使い方

町村によつて実施しているところもあれば、そうでない地域もある」と説明。「その内容についても異なるので、いつも相談しているケアマネジャーや、直接、行政の窓口に問い合わせした方が良い」とアドバイスする。

## 実際 場合、使い方

◆  
に在宅で紙おむつを使  
の種類を選んでいいのか  
の工夫はあるのかなど、  
な疑問が出てくる。城間  
は「尿は回数や量が一人  
づき」とを知った上で、使  
えると良い」と話す。

く必  
ける  
けな  
城間  
によ  
を交  
て介  
も太

女はないという。体が動かす場合はパンツタイプで、動くになるとテープ式を使用。さんは「やはり個人の状況によって変わる。ただ、おむつ交換する場合は、声かけをしめされる側を尊重すること方に」と話した。

◆  
が必要だ。

介助付きで体を動かすことができる人は、トイレに座つておなかに力を入れることが大事だが、だからといって夜間に無理に動く必要はないという。体が動か

例えば、夜間のおむつ替えでも、交換のために起きることを嫌がったり、寝返りの回数が多くつたりする場合で使い方は異なる。編みが心配だからといって、何枚も重ねる人がいる。しかし、まずは始めて、排せつがどの時間帯に多いのか、量に変化があるのかをチェックし、多い時間帯のみ重ねる」と城岡さん。防水加工のほどこされたシーツを敷いてベッドパットが漏れるのを防ぐ方法も介護施設では取り入れている。

おしゃれで、お手軽な  
OJI

やわらかハート  
nepia

# あなたの選ぶネピアが、 子どもたちを守るトイレになる。

いま世界では、汚れた水やトイレの不衛生から、毎日約1,000人の子どもたちが命を落としています。ネピアは、この危機に取り組むユニセフのプログラムを2008年より支援。商品の売上の一部で東ティモールの子どもたちとその家族の命と健康を守る活動を続けています。

**購入** あなたが  
ネピアをご購入

**寄付** ネピアが売上の一部を  
ユニセフに寄付

**支援** ユニセフが  
トイレづくりを支援

## キャンペーン対象商品

■ディッシュペーパー〔ネピア プレミアムソフトティッシュ／ネピア ネビキティッシュ／ネピア 紙セレブティッシュ 他〕

■トイレットロール〔ネピア プレミアムソフトトイレットロール／ネピア ネビキティッシュ／  
ネピア ロングトイレットロール／ネピア におわん・におわんにわん消臭ロングトイレットロール 他〕

キャンペーン期間：2016年11月1日（火）～2017年1月31日（火）

もっと知りたい <http://1000toilets.com> 手のトイレ 検索

トイレと水の問題で失われてゆく命を守りたい。

**nepia 千のトイレプロジェクト**

nepia

We Believe  
unicef

ネピアはユニセフを支援します

ネピアは、3つの品質で  
No.1を目指します。

毎日うれしい高品質を。  
追求しています。

生活品質

簡単にやさしい衛生を。  
つづけています。

環境品質

お風呂とともに社会に  
貢献しています。

社会品質



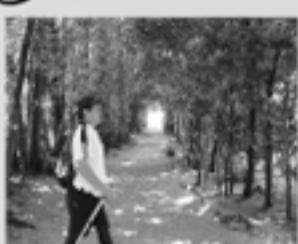
同ホテルインストラクターの具志堅文雄さんは、日本ノルディックフィットネス協会公認のベーシック・インストラクター



北コースのエメラルドビーチの白浜を歩く

ボールを使った準備運動もしっかりと

### 美ら海ノルディックウォーキングプランの3つのコース



#### 北

コースは、備瀬集落&海洋博公園北エリア(約6km)を3時間30分ほどで巡る。備瀬のフクギ並木や海岸線など備瀬地区特有の自然の中を歩き、海洋博公園内ではエメラルドビーチの白浜やマナティー館・ウミガメ館など無料施設などにも立ち寄る。園内遊覧車を利用予定のため、定員は5~10人。



#### 南

コースは、海洋博公園南エリア(6km)を3時間ほどで巡る。南エリア海岸遊歩道からの海の景色やおきなわ郷土村なども立ち寄りながら、花や植物を堪能できる。約15人まで。



#### 夕

焼けコース(3.5km)は2時間。美しい夕焼けが有名な本部町の夕日を堪能するため、夕方に出発。アンモナイトが発見された海浜にも立ち寄る。約15人まで。

※開催されるコースは滞在日により変わります。予約の際に確認を



風光明媚な本部の海をのぞむ全室オーシャンビュー。客室からの絶景も楽しみの一つ



セミダブルベッドが2台並ぶゆったりとしたスタンダードツインルーム

宿泊プランでマハainaを満喫しちゃおう！

同プランで利用できるインドアプールは9時~21時まで利用できる。持ち物に水着も忘れずに！



同プランにセットの大浴場マハaina塩泉は16時~23時まで利用可能。ほどよい塩分を含み、タラソテラピーと同様の効果が期待できる

# 肌で感じる本部の魅力

ホテルマハainaウェルネスリゾートオキナワ

「本部町の魅力を感じてもらおう！」と、ホテルマハainaウェルネスリゾートオキナワでは、2本のポールを持って行う全身歩行運動の「ノルディックウォーキング」ができる健康エクササイズ付き宿泊プランを1月17日(火)から販売を始める。ゆったり気分でホテルに滞在しながら、本部町の魅力あふれたスポットを歩いて巡る。

ホテルマハainaウェルネスリゾートオキナワ(本部町)は、今注目の健康アクティビティ「ノルディックウォーキング」を取り入れた2泊3日の宿泊プランを1月17日(火)から提供する。その名も「美ら海ノルディックウォーキングプラン」。同ホテルがノルディックウォーキングに取り組んで9年。今回はそのノウハウを存分に生かし、インストラクターが付いてコースを巡るので、初めての人でも安心。ポールはレンタルあり。宿泊しながら



歩いて発見できる美しさを体感し、心もリフレッシュ！

これがコースは、同ホテルと沖縄美ら島財団、琉球大学との共同開発で、産官学の取り組みも生かされている。沖縄の海風を浴びながら海岸線など起伏に富んだコースを歩いた結果、疲労・ストレス

負担は約25%の軽減となる。歩き目線でゆっくりと魅力を再発見する、そして健康を手に入れる。雄大な自然、風景、地域の生活文化に触れることができる同ホテルの宿泊プランでノルディックウォーキングに挑戦してみては。

町の魅力を歩いて体感することができる。プランにあるコースは三つ

があり、沖縄の原風景を見ることができる。海洋博公園に

とは、北欧フィンランド発祥で、2本のポールを使って歩く競技のこと。通常のウォーキングはほぼ下半身の筋肉しか使わないが、ポールを持つことで腕・胸・背などの筋肉を動かす全身運動になる。さらに、3点支持歩行になり、膝への負担は約25%の軽減となる。

歩き目線でゆっくりと魅力を再発見する、そして健康を手に入れる。雄大な自然、風景、地域の生活文化に触れることができる同ホテルの宿泊プランでノルディックウォーキングに挑戦してみては。

桜の開花に合わせて登場する春らしい彩りの「桜御膳」。1月16日(月)~2月28日(火)まで、同ホテルメインダイニング「泉河」で、1人3500円(税別)で提供される



MAHAINA  
WELLNESS RESORT OKINAWA

本部町山川1456

0120(081)715

◇シニアウェーブ限定◇  
◇ペア宿泊プレゼント◇

「美ら海ノルディックウォーキングプラン」の宿泊券を読者アンケートに答えてもらっちゃおう！

→詳細19面

## エクササイズ付き宿泊プラン

▼暮らし

沖縄市にある中部たたみ店  
1級技能士、新城忍さん(40)  
は、高度な技術を持つ人が受  
ける「全技連マイスター」認  
定者。その新城さんに、近年  
インテリアとしても人気な覺  
について話を聞いた。



新堀さんが社全国技能士会連合会の「全技連マイスター」に認定されたのは2016年9月。45歳以上という年齢条件があるが、高度な技術はも

復元技術でまるで新品

研磨と防汚で「リニューアル」



193 おきなわ



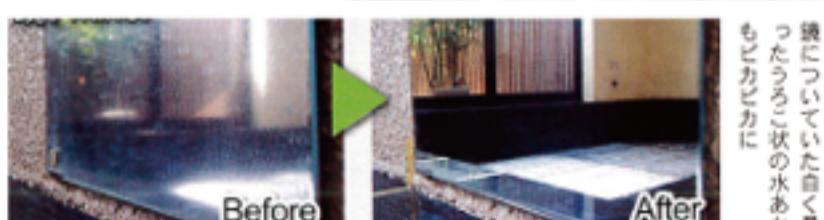
植木鉢の跡やひどい黒ずみ汚れ、  
目地の汚れも一掃（同社提供）



次に、きれいになつた状態で行うのが「防汚」コーティング。見た目が変わらないフッ素や、ほとんどの素材に対応できる樹脂、持続性が高い液体ガラスの三種類から、素除去する。

材や汚れに対する必要な耐久性を考慮して薬剤を決定する。ガラスや鏡、ステンレス製の流し台、浴槽、トイレ、タイル、天然石など。さまざまな素材に対応できるため、リフォームしたり、新品と入れ替えるしないと思えるような汚れも、見進えるほどの仕上がりに。金城さんは「汚れの状態はそれなので、まずは問い合わせを」と呼び掛けた。

A close-up photograph of a metallic mechanical part, likely a bearing housing. A bright green arrow points to a circular feature on the side of the housing, which appears to be a bearing or a hole. The lighting highlights the metallic texture and the precision of the manufacturing.



103 杉本大輔 ©2009 (株)アーティスト



高い技術で曲線も  
職人の確かな技光る

中部たたみ店



縁なしタイプの曲線がピッタリと  
収まり、まさに職人技(同店提供)

ちろんのこと、若手育成や同会に協力してきた活動が評価され、特例での認定となつた。新城さんは、難易度の高い特殊な形の畳製作を得意とする。学生のころから実家の畳屋を手伝い、03年に独立。縁なしタイプや、縁なしの曲線なしタイプや、柱の角に合わせ切り込みを入れたタイプの畳にいち早く取り組んでき

タイプリ左写真、柱の角に合った。特に曲線の畳は、「ちょっとした加減でイ草の形が崩れたり、曲線の角度がずれるため、非常に難しい」と話す。その日の気温・湿度からイ草の状態を見極め、折り曲げるタイミングを見極める熟練した経験が必要となる。

沖縄にはピーラグと呼ばれるイ草があり、昔からなじみが深い。防音や断熱、乾燥の調

熱機能もあり、その魅力は近年見直されている。同店では、エーダンな印象のカラー畳や、フローリングの上に敷くタイプの注文が増えているとのこと。

「畳の上に座つて、細かく割れたイ草が服に付くようになつたら表替えのサイン」と新城さん。表替えによって匂を吹き返し、長く使えるのを畠の良さ。また、こうした専門店があることも心強い。

冬の畳  
オススメお手入れ





木の香りに包まれると自然と表情も和らぐ川上社長(左)と和泉室長。健康自然素材の良さを体感することで、心も穏やかになるようだ

川上 当社ではこれらの素材を使ってリフォーム中心に手掛けてきましたが、健康自然素材を全面的に使った戸建てを初めて建築しました。床や天井、柱にいたるまで全て音響熟成木材です。工事をした大工さんから「香りが全く違うし、木から伝わる感触がいい」との声をもらいました。

和泉 他県での場合も大工さんからそのような声があつたり、住んだ方が本当に喜んでくれて、体調が良くなつたという感想も社に寄せられます。川上 そんな声を励みに、本当の自然素材を使い、本当の健

# 本当の健康住宅 届けたい

**ラムハウジング  
川上社長**  
**カイケンコーポレーション  
和泉室長**

対  
談

木造建築を手掛けている北谷町のラムハウジング。「空気がうまい家～ゆがふ家～」と名付け、戸建て建築やリフォームを行っている。「音響熟成木材」「幻の漆喰」などを使うことによって「空気がうまくなる」という。同社の川上優社長と、音響熟成木材をはじめ健康自然建材を提供しているカイケンコーポレーション営業企画室(本社・福岡県)の和泉聰志室長が、木造建築の健康住宅について語った。

川上 沖縄でもここ数年木造住宅への関心が高まっています。ただ、建築件数も増えています。たゞ、使う建材そのものへのこだわりという点では、まだまだ知らない方が多いのが現状です。そこで、当社では音響熟成木材や幻の漆喰を使い、「本当の健康住宅」を提案しています。

和泉 確かに、全国的にも木造への関心は高いですが、本当の意味での健康住宅への意識は十分とは言えないよう

に感じます。健康住宅の実現を目指すため、カイケンコーポレーションは独自に開発を進めた健康自然建材を取り扱っています。

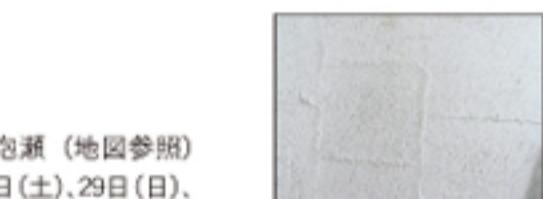
例えば、音響熟成木材は南九州産の杉にクラシック音樂を聞かせながら常温でじっくり自然乾燥させます。木が本来持つている油分やエキスを残すことによって、防菌や防カビの作用があるので

川上 私も最初はそんなふうに木材を乾燥させることにびっくりしました。ところが、実際に工場を見学したり、当社の事務所に使用することによってその良さを体感した一人です。澄んだような香りがして、まさに「空気がうまい家」で、幸せをもたらす「ゆがふ家」とも言えます。日が経つほどに肌となじんで、人と一体化していく感じがします。

和泉 木の良さは香りだけでなく肌触りにもあるので、木目を生かした程よい凹凸が足裏を刺激してくれます。本当に自然素材とは何かを追求し、それを感じてもらうために、ほのかにも、有明海の赤貝などを使った完全天然素材の幻の漆喰竹炭入りの清活壁を開発しました。トータルでそろえることによって、住むほどに心地良い健康住宅になります。



家の中心に立つ大黒柱は、触れるだけで安心感と安らぎを与えてくれる存在



右／2016年12月に行われた構造見学会。家の骨格を全て確かめることができ、壁や天井は38mmの厚み、柱や梁(はり)は4寸角(約12cm)の木材を使用し、室内外に使うことができる幻の漆喰。天然の空気清浄機と呼ばれるほどで、空気を清潔に保つ効果も



## ●お知らせ●

### 「空気がうまい家～ゆがふ家～」

#### 完成見学会



場所／沖縄市泡瀬 (地図参照)  
日時／1月28日(土)、29日(日)、  
10時～17時  
問い合わせ先／ラムハウジング  
☎098(936)8808



—住まいにやすらぎを—  
**株式会社ラムハウジング**

T904-0113北谷町宮城1-465 ■営業時間8:00～17:00  
建設業許可(知事)登-19第11285号 介護福祉事業所登録第2400117

URL:<http://www.lamb-h.com> ラムハウジング 検索



## ▼介護 施設選び

# 施設ごとに対象異なる

さまざまな種類がある介護施設や老人ホーム。ケアマネジャーの久保田勲さんは、「大きく分けると介護保険適用、適用外があり、タイプにより入居対象者が異なります。施設によりますが、月額の費用は約10万円が目安です」と話す。

介護保険適用	介護保険適用	介護保険適用
<b>特別養護老人ホーム(特養)</b>	<b>介護療養型医療施設</b>	<b>介護老人保健施設(老健)</b>
<b>要介護度3以上が原則</b>	<b>医療ケアが主体</b>	<b>3ヶ月ごとに入所検討</b>
65歳以上、原則として要介護3~5の人が対象。介護保険が適用される。介護が必要な人が、長期間入居できる。以前は入所待ちの期間が長く、数年待ちも多かったが、現在は緩和されている。	医療主体で介護が行われる施設。主に病院など医療法人が運営。介護保険が適用される。医療ケアが充実していて、医療ニーズの高い人が入居する。	65歳以上、要介護1以上で、リハビリを必要とする人が対象。在宅への復帰を目指す施設で、3ヶ月ごとに入所の判定がある。入所期間は短期間(3ヶ月~)で、家庭への復帰を支援する目的がある。
介護保険適用	介護保険適用外	介護保険適用外
<b>グループホーム</b>	<b>サービス付き高齢者向け賃貸住宅(サ高住)</b>	<b>有料老人ホーム</b>
<b>認知症の人が対象</b>	<b>バリアフリーや広さに条件</b>	<b>介護付きも無しも</b>
認知症の人が共同生活する施設。要支援2以上の人が対象。介護保険適用。地域密着型で、入居できるのは住民票がある市町村の施設のみ。専門スタッフの援助を受けながら1ユニット5~9人で共同生活する。家庭に近い環境で、入居者の能力に応じて料理や掃除、炊事などの役割を持ち、自立した生活を送る。	居室の広さ(原則25m <sup>2</sup> 以上)が定められ、バリアフリーで、安否確認・生活相談サービスがついたシニア向けの住宅。一般的賃貸住宅扱いで、必要に応じて、食事提供、訪問介護などを受けられる。介護保険サービスの提供は無いため、必要なサービスは個別に契約が必要。デイケアやデイサービスといった介護保険施設との併設が多く、併設している施設の介護保険サービスを利用する入居者も多い。	入浴や排せつの介助、食事の提供、介護など、日常生活に必要な支援を行う民間施設。施設の設置に規制がないため、部屋の造りやサービス内容、料金など、施設によって差が大きい。介護サービスが提供される「介護付き」、介護が必要になれば、外部の事業者と別途契約が必要になる「住宅型」、自立した人が対象の「健康型」の三つのタイプがある。

## 「サ高住」や「有料老人ホーム」が増加



★ 教えてくれた人

くぼた・いさお／一般社団法人県介護支援専門員協会副会長。ケアプランセンター愛耶所長。ケアマネジャー、介護福祉士。

近年増加しているのが、民間の有料老人ホームやサ高住(サービス付き高齢者向け賃貸住宅)。施設が多く、選択肢の一つとして注目されている。

サ高住は、一定の広さやバリエーション、安否確認などの条件を満たす賃貸住宅。住宅の意味合いが強い。「見回りや声掛け、食事の提供といった最低限のサポートはありますが、それ以外は必要に応じて介護保険か有料でのサービスの利用となります」。有料老人ホームは食事や介護

の要介護度が限定され、他の施設の充実もあり、待機期間は短くなっています」と久保田さん。

### ◆サ高住は賃貸住宅

気になるのが費用だ。初期費用の有無や価格は施設で異なるので、事前に確認を。施設や要介護度、利用するサービスによっても異なるが、部屋代や食事代を含めた月額料金の相場は、特養は多床室が約9万円、個室は料金が高くなる。老健、介護療養型医療施設は多床室が約10万円だが、施設基準などで変わることもある。本人と世帯全員の年収が少なかつたり生活保護の対象の場合、居住費や食費が低くなり、高額介護サービスの自己負担金額についてはケアマネや施設に確認をしよう。有料老人ホームやサ高住は月10万円前後で、介護保険サービスの利用料金が別途かかる。

施設選びでは、利用者の状態(介護度や認知症の有無、医療ケアの必要性)のほか、特性もチェック。「認知症介護に力を入れている、病院が母体で医療との連携が取りやすいなど、施設により特性があります」。将来の想定もしておくと安心だ。「胃ろうなどの医療ケアが必要になつたり、認知症の症状が進むと施設を移らないといけなくなることも。症状が変わるとどうなるか確認しておくと良いでしょう」。担当や地域のケアマネジャーに相談して情報を集め、事前に見学をし、慎重に選びたい。

### この人にお任せ



アスリートヴィレッジ  
☎098-989-9158  
沖縄市美里仲原町1-8  
<http://www.arch-treat.com>

### 【ひざの痛み】インソールで改善

「ひざの内側が痛む・歩くと痛い・階段を降りるときに特に痛む・O脚が気になる・などのご相談が多いです」と話すのは「アスリートヴィレッジ」の興那嶺さん。長年痛みを抱えたまま過ごし、最終的に手術をする方も多いそう。体に痛みのある方を専門にし、膝や股関節、腰の痛みに悩む幅広い年齢層の方や、ケガからの復帰を目指すスポーツ選手などが多く訪れる同店。鍼灸接骨院勤務やトレーナー経験が豊富で体を知り尽くす興那嶺さんは「ひざは足首の影響を強く受ける構造で、まず足首の関節を整えることが大切です。偏平足や外反母趾のような足のアーチの崩れや変形もひざに負担をかけます。その状態のまま自分なりに運動やウォーキングを続けると状況を悪化させることもあります」と苦難を嘆きます。同店では、姿勢、関節の状況、歩き方などをプロの目線で総合的に判断し、興那嶺さんが店内でインソールを作製し、歩き方などもアドバイスしてくれます。インソールは、「履いてるだけでいい」というのもメリットだそうです。ひざの痛みが気になる方は一度カウンセリングを受けてみては。

「シニアウェーブを見た上で1月21日(土)までカウンセリング(5,400円)が無料!!  
1月21日(土)までなので、お早めに!!

## 沖縄そば専門店

<b>中城吉民家 ちゅるげーそば</b> 中城村当間 678番地 (JA出荷場近く) ☎098-895-7887	<b>宜野湾そば</b> 宜野湾市我如古 2-27-1 (交通裁判所・上間てんぶら通り) ☎098-898-2310
---	---

## 長期入所可 個別ケアで安心

### ★ 教えてくれた人



社会福祉法人 那覇偕生園の末吉淳志次長(右)と辻崎英里砂介課課長

**特別養護老人ホーム（特養）**  
『那覇偕生園』次長でケアマネジャーの末吉淳志さん（39）は特養のメリットについて『生活の場』で、各種レクリエーション、リハビリテーションなども提供しています。入所した人の多くはそこで余生を過ごすため、重度の要介護者にとっては『終の棲家』的 existence と説明する。同園は個室が100床あり、100人の利用者を見ている。介護福祉士や介護職員の



休憩スペースでゆんたくしたり、新聞を読んだり思い思いの時間を過ごす利用者

「夜中のトイレなど、すぐに職員が駆けつけてくれ安心。みんなとゆんたくするのが楽しい」と利用者の奥藤嶺美子さん（86）は言います。入園は空き待ち。利用は要介護3以上の認定を受けた人が対象。那覇偕生園は希望者の実態調査をし、その結果をもって入所判定会議を行い、待機者を決定しています。入所した人の多くはそこで余生を過ごすため、重い要介護者にとっては『終の棲家』的 existence と説明する。

『那覇偕生園』次長でケアマネジャーの末吉淳志さん（39）は特養のメリットについて『生活の場』で、各種レクリエーション、リハビリテーションなども提供しています。入所した人の多くはそこで余生を過ごすため、重い要介護者にとっては『終の棲家』的 existence と説明する。同園は個室が100床あり、100人の利用者を見ている。介護福祉士や介護職員の

## 特別養護老人ホーム



エアコンのほか、洗面台なども室内に備えられている約15m<sup>2</sup>の個室＝那覇偕生園

特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅ってどんなどろ？ チェックポイントや利用者の声などを紹介する。

## 個室でプライベートも

ほか、看護師や理学療法士、生活相談員、ケアマネジャー、管理栄養士がいて、利用者の生活を支える。

介護課課長の澤城並里砂さん（33）は「偕生園は1ユニット10人の10ユニットに分けています。職員が1人で5、6人ほどを見ているのですが、個別のケアがしやすいのが特徴。例えば、朝食をパン食とコーヒーを希望する人がいれば合わせられ、好みのものを提供できる」と話す。

利用者の奥藤嶺美子さん（86）は「夜中のトイレなど、すぐに職員が駆けつけてくれ安心。みんなとゆんたくするのが楽しい」と

地域の人たちが遊びに来て、施設2階の地域交流室で会話をしたり、折り紙を楽しむ

18畳ある室内には、エアコンやテレビ回線、無線LANなどを備えている

各部屋には、洗面台とトイレが付いており、完全プライベート空間に

## サービス付き高齢者住宅



介護者が基本条件になつて、デイサービスも併設し、リハビリの専門家がサポートできる（別途契約が必要）のも特徴だ。

利用者で神奈川県出身の仲地さん（男性・70）は介護認定を受けたまま、自立していくも入居に付ける。沖縄市のサービス付き高齢者住宅「いきがいのまち美里」の施設長補佐でもありケニアの伊禮ひろみさん。

同所は高齢者向けの賃貸住宅で、全部屋個室で28室設けられ、トイレ付きの完全プライベート空間24時間介護スタッフが常駐し、毎日3食の食事を手作りで提供している。利用に関しては60歳以上の高齢者や要支援者を対象とする「施設のきれいさ」「職員の対応や笑顔などのソフト面」の重視を」とアドバイスした。

「施設選びのポイントとして『窓口の相談員が相談しやすいか』『利用料が予算内か』『個別で相談できる』『お食事がおいしいか』『建物も職員も明るいか』を意識して」と伊禮さん。

## 自由度が高く住宅の感覚

同施設では、毎週水曜日の10時から13時までは地域の人たちも利用できる地域交流室を開放。ランチと一緒に食べながらゆっくりする光景も。利用者と地域の人たちの交流の場にもなっている。

## 賃貸りのべ

～空室が埋まらないのには訳がある！～

空室改善のご相談、お受け致します。入室が決まらないのには、必ず原因があります。  
見直しも無料ですので、お気軽にご相談ください。

信頼と実績の  
**安心施工**

「リフォーム・防水・塗装」についてのお問い合わせは  
**098-937-5035**

— 管理会社が創るリフォーム・リノベーション —



## 金秀バイオ 通信販売限定商品



ラジオ沖縄  
「晴でーびる」で大人気！CM中の  
グルコサミンですよ♪

飲みやすい丸粒タイプ  
トウモロコシを原料とした  
植物由来グルコサミン  
だからオススメ♪

まずは実感してください!  
初めての方へ  
お試し価格を  
ご用意いたしました。  
**お得な1ヶ月分が  
1,000円**  
送料無料!

※初めてご購入の方に限り1回限りの割引です。  
※1袋通常1回限りの購入でとさせていただきます。  
※シニアクニーパーを買ってご購入頂いた方に  
もれなく「長寿草のど飴」もプレゼント！

ご注文は  
お電話で  
0120-0978-85  
9:00-17:00まで受付(土・日・祝日を除く)  
FAXでのお申込みは098-994-0636(24時間受付)

金秀バイオ株式会社  
〒901-0306 沖縄県糸満市西崎5-2-2  
TEL: 098-937-5035  
FAX: 098-937-5105  
E-mail: info@kanenoh-bio.co.jp

▼農を楽しむ・実践編



幸喜令信さん(72)ほか「西原農園グループ」

ンバー。写真右手前から時計回りに幸喜さん、玉城さん、中村さん、嘉手納さん

作物を植え、育てることで自然に親しみ、健康づくりや仲間づくりにもつながる農ライフ。ここでは、幼なじみ同士集まって農業を楽しむグループを紹介！併せて家庭菜園を始めたい農業初心者に向けて、土づくりのコツや育てやすい品種などを、園芸研究家の喜久山守良さんに聞いた。

タマネギ、ニンニク、ニラ、ハンダマ、カリフラワー、ニンジン、サトイモ：所狭しと野菜が植えられたうるま市の畑は約500坪。「今は葉野菜が植え時だね」と幸喜令信さん。年末を控えたこの日はあいにくの雨模様だったが、キャベツや大根、ブロッコリーの苗を植え付けた。本業は弁護士。「サラリーマンに畑作業は無理でしょ」との知人の一言に発奮したのがきっかけだ。共に汗を流す仲間は、具志川中学時代の先輩後輩、7人。元市役所職員の嘉手納良敬さんや中村薰さん、福原兼文さん、自

# 自然に親しみ仲間づくりも！

## 気楽さが長続きのコツ

営業者の玉城哲宏さん、兼城賢善さん、建設業関係者の松堂祥雄さんなど、農業初心者ばかりだ。「最初は何も分からない。ネギのつもりで植えたら、生えたのはラッキョウだったなんてことも」と笑う。今では農家負けの収穫量を誇るが「家族で食べたり近所に配ったり」、あくまで趣味の範囲。20年も続けるとメンバーそれに得意分野があるようで、「雑草取り名人」に「耕耘機名人」、草と一緒に実まで刈る「草刈り名人」まで、多士済々。

作業は毎週日曜日の午後3時間ほど。「用事がない限り皆出席。ここに来ないと落ち着かない」と話す兼城さん。中村さんと嘉手納さんは「植えて芽が出てからが草を取つたりと大変たけど、それが楽しみでもあるんだよね」と成長を心待ちにしている様子だ。豪快な笑い声で場を盛り上げる玉城さんは「顔に似合はず」と揶揄されるほど花好き。チューリップにキンセンカ、グラジオラス。幸喜さんと2人で植えた花が季節になると咲き乱れる。

作業後は一杯飲むのもお決まりで、「今日は何を植えたの？」とアドバイザーと称する飲み仲間も集まって、にぎやかな宴會へ。長続きの秘けつは「ああしろ、こうしろ」と規則を作らないことと幸喜さん。気楽さが楽しんで続けるポイントのようだ。



上／「種から育てて植えれば経済的」と苗づくりを担当する幸喜さんの畠。左／作業後は、畑を見渡す手作りの休憩所で宴会。料理上手も多く、炊事場で収穫したての野菜を天ぷらにして一杯やることも。ボジョレーヌーボー解禁直後のこの日はワインで乾杯！

## おいしい野菜づくりは土壤・たい肥づくりから



### 発酵放線菌(A1)

一般的のたい肥作りで活躍する枯草菌は、臭いを発するバクテリアとしてよく知られています。発酵放線菌(A1)を使用すると発酵温度が高く、枯草菌は死滅し、臭いを押さえながら、早く完熟たい肥を作ることが出来ます。また、使い方をマスターしますと半永久的にたい肥を作る事が可能で、コスト面でもとても優れた魅力的な商品です。

アガリエ菌は故、東江所長により1972年、沖縄県内で発見された特殊な菌を3年かけて「有機物を分解、病原菌を処理」機能をもった菌として研究、開発。バイオメイクは、アガリエ菌をもとに開発した環境・農業・畜産関連商品と健康飲料水の製造・販売を行っている。

1/7(土)～31(火)セール開催!全商品キャンペーン価格にてご提供。(健康飲料水について3本ご購入いただくと1本サービス)

### 環境浄化用微生物の製造販売

#### 農業分野

発酵放線菌(A1)：早く堆肥が作れます。  
(醤油・キッシュなど) リグニン分解菌  
(O2)：早く堆肥が作れます。(木質・チップなど)

#### 各種消滅型

バイオ(O30) グリストラップ、トイレの悪臭除去・レストランなどバイオの油墨といい水道化・合併浄化槽、汲み取り式便所、企楽便所の悪臭の発生防止など

#### 畜産分野

排水処理菌(B2)：糞臭を出さない畜糞の排水処理菌  
(バイオ水2)：畜糞の悪臭と病原菌を抑えます。糞生糞処理菌(TG)：糞臭を出さずに畜糞の肥沃化

#### 水産分野

#### 健康分野

詳しいお問い合わせは  
<http://www.biomake.co.jp>

株式会社 バイオメイク

事務所・工場：宜野座村字松田1052番地  
TEL(098)968-2434 fax.(098)968-7511

## 農を楽しむ・入門編▼

喜久山守良さん  
ゴーヤーは種から

ゴーヤーなどは友人、知人から立派な実をもらい、種を採取して育ててみるのも楽しみの一つだ。そうすると2代目以降は自分が育てた実から採種できる。7代目あたりから自慢の優良種ができ、いい実ができる仕組みも分かる。

そのとき大事なのは、セルトレイなどに20個ほど苗をつくって育てる事。定植後に、苗が虫に食べられたり、病気にかかったりしても植え替えがきくからだ。苗は種から本葉が0、5~1枚出たらトレーから4号鉢(直径12cm)に植え替えると良い。

## 親づるは摘心

ゴーヤーやナーベラー(へちま)などは、苗から直接育ってきたつる(親づる)には実をつけにくい。摘心して子づるを出させることで多くの実をつけさせることができる。

地這いづくりは根元から1cm、立ちづくりは、根に上がってから1cmの長さで切ると良い。

参考：喜久山守良著「沖縄で楽しむ家庭菜園」

堆肥は煙の表面に置いて、軽くまぜる。土と堆肥がなじむまで、2時間ほどかかる。堆肥は牛ふんが排水をよくするために耕す際に、土を煙の真ん中に盛り上げ、周囲が低くなるようにする。下写真3。地面と平らにすると水がたまりやすい。

煙作りでは深く耕すことを心がける。スコップで2段階に分けて掘り返す。深さは40cmが理想。掘り返した土は細かくしないで、ごろ土のまま、2~3週間放置する。その間に土は、日にさらされ雨に打たれ自然に崩れる。そうすることで土の中に空気が取り込まれ、植物にとっていい土壤環境となる。

## 土表に白カビ出たら○

生育環境が整えば、あとは何を植えても大丈夫。別でゴーヤーなどの種をまいて苗を育てておくと、間をおかず栽培ができる。

## プランター水はけ良く

煙作りでは深く耕すことを心がける。スコップで2段階に分けて掘り返す。深さは40cmが理想。掘り返した土は細かくしないで、ごろ土のまま、2~3週間放置する。その間に土は、日にさらされ雨に打たれ自然に崩れる。そうすることで土の中に空気が取り込まれ、植物にとっていい土壤環境となる。

## 畑づくりは深く耕す

まず始めにやるべき煙づくりは、排水をよくするために耕す際に、土を煙の真ん中に盛り上げ、周囲が低くなるようにする。下写真3。地面と平らにすると水がたまりやすい。

▼農にいそしむ

浦添市シルバー人材センター  
仲原 勇さん(62)



住宅街の中にある桑畠で、せん定作業をする。奥にはバナナも植えるなど、農業を楽しんでいる(浦添市安波茶)

浦添市の特産品として認知度が高まる島桑(シマグワ)関連商品。その原材料となる島桑を育てているのが仲原勇さん(62)。「浦添市の特産品として自信を持って提供するためには、無農薬で手間暇かけてきちんとした仕事をすることが大事」と、充実した表情で汗を流す。

仲原さんは毎週3回、浦添市内を中心にして糸満市など広範囲にわたる20ヶ所の桑畠を訪れる。「朝7時には仲間と集合して、機械の点検後に畠に向かう。午後まで作業をして一日の仕事は終了」。それを欠かさず2年半続いている。栽培の中でこだわっているのは、「無農薬」。食品として使用されることが多いため、「商品になつた時に、自信を持つて提供するためには無農薬でなければ」との信念からだ。「確かに手間暇はかかるけれど、おいしいとか安心とか言ってもらうためには大切なことだから」と、労をいとわずに働く。

今はすっかり畠での作業スタイルが板に付いている仲原さんだが、元々、浦添で公務員として40年以上、消防署で勤務してきた。定年後はのんびりしようと考えていたようだが、浦添市シルバー人材センター次長の比嘉秀三さんから、島桑の手入れをしてほしいと求められ、その誘いに応じた。

**健康に、仲間との会話を楽しみ**  
「家にいると体が鈍ってしまう。健康のことを考えたら、外で体を動かした方がいいと思って」。以前から家庭菜園が趣味だったこともあります。の作業は楽しみながら続けている。

# 無農薬栽培で手間暇かけ

桑を使った商品も発売

お茶やリキュールも

島桑は南西諸島に分布している植物。葉や果実には食物繊維やカルシウム、鉄分が含まれていることで、新たな健康食材として注目されている。葉や果実を使った商品のほかに、葉を食べて育つカイコの出す網糸で作った浦添織も知られる。

「てだ桑茶」にはパウダータイプ=右上=と焙煎タイプ=左上=があり、手軽に飲むことができる。さらに、限定販売される「沖縄ナンデンシー」=左=は、品種改良されて大型になった桑の実を使ったリキュール。程よい甘さが評判。

もうひとつ楽しみは、先輩との交流。「仕事場では全員が年下だった。先輩と話していると楽しいし、その会話があるからこの仕事も続けられる」と。自分の知らない新しい世界があることを先輩や、桑の栽培を通して分かつたことがよかつた」とさらに充実感あふれる笑顔になる。

丹精込めて作った桑は商品となつた。「アイスクリームとパンがおいしかった。てだ桑茶もいつも飲んでいるよ」と仲原さん。てだ桑茶は2016年の沖縄の産業まつりで優良県産品に認定され、「認められるとうれしいね」と満足顔だ。仲原さんは、仲間と一緒に懸命作つた桑が新しい姿に生まれ変わっているのを、さらなる喜びに変え、今日も畠で桑の手入れをしている。

## シルバー人材センター入会のご案内

~第2のステージへ。あなたの能力を生き甲斐へ変えてみませんか~

●シルバー人材センターとは

「自主・自立・共働・共助」の理念のもとに、高齢者が自らの知識と経験を活かしつつ、働くことを通じ、生きがいを得るとともに、地域社会貢献を主たる目的とした公益団体です。

●入会条件

シルバー人材センターが設置されている市町村(17地域)にお住まいで、60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。入会後、自分の体力・能力、希望に応じて働いていただきます。

●年会費

年間2,000~3,000円(センターによって異なります。)

あなたの知識と  
経験が宝物!!



シルバー人材センターイメージキャラクター  
「チエブクロー」

お問い合わせは…

公益社団法人 沖縄県シルバー人材センター連合  
〒901-2132 浦添市伊祖1-33-1 Tel 098-871-0330



## おしゃれ▼

袖姿が各地で見られるが、振り袖は成人式に限つたものではなく、着る機会は多い。どんな時に着るのか、また手入れ・保管方法について、那覇市松尾の十文字屋呉服店の5代目中西久治社長に聞いた。

もうすぐ成人式。若者の振り袖姿が多い。どん時着る機会は多い。どんな時に着るのか、また手入れ・保管方法について、那覇市松尾の十文字屋呉服店の5代目中西久治社長に聞いた。

## 着る機会が多い振り袖

振り袖には初々しさがあり、若者の着物姿には清楚な美しさがある。ただ、「振り袖は成人式くらいしか着ないから」との声を聞くことがあるが、中西社長は「卒業式、謝恩会、生年祝い、結婚式、納入、親戚の集まりなど、着る機会は実際には多い」と話す。

柄や色には流行もあるが、やはり古典的な柄には華やかさや



Luck Take 3の  
おしゃれ講座

文／ラック・タケサン



①

## 受け継ぐ喜び

技が支える  
受け継ぐ喜び

十文字屋呉服店



母から受け継いだ着物を娘へ。3代にわたり、大切に着る(同店提供)



着物のシミ抜きを専門にする職人に  
より、本家の美しさがよみがえる

## お手入れのポイント

では、長く着るために何が必要な手入れや保管方法が必要なのだろうか。中西社長はいくつかのポイントを挙げる。

まずは、汚れをしつかり落とすこと。着物を着た年は、丸洗い

趣があり、子や孫へ引き継ぐこともできる。

長年着ていたり、汚れが多い場合には、縫い糸を全て解き、反物の状態に戻して水洗いする「洗い張り」という技術もあり、職人

では、長く着るために何が必要な手仕事により再生する。「状態に合わせた手入れの技術があるのも着物の魅力の一つ」と、いい

ものを大切に長く着るという先人の知恵を紹介した。

二つ目は、キレイな状態で湿度を避けて保管すること。最近は一着用の棚箱があり、着物用のたんすが無くても心強い。「湿度取りを添えて、棚の上方へ収納すれば、湿度から守ることができます」。毎年1回は「陰干し」とのアドバイスも。

三つ目は、襟元や袖は汚れやすく、必要があればシミ抜きを行うこと。

着用の棚箱があり、着物用のたんすが無くても心強い。「湿度取りを添えて、棚の上方へ収納すれば、湿度から守ることができます」。毎年1回は「陰干し」とのアドバイスも。

十文字屋呉服店 ☎098(867)3392



六本木で開かれた「VY Fashion Show」を楽しむパーティーで(中が筆者)

余裕を持たせ、ゆったり周りを見渡せるようになります。知り合いと顔を合わせても、部屋着のままの相手が「どうした

の、どこか行くの?」と聞き、「別に

ちょっとそこまで」と優越感を持つて涼しい顔で答えられます。

ちよつとした外出ならセンスが良くて、安価なものも結構あります。

要するにめんどくさがらないこ

とがおしゃれの第一歩です。

今までに目標に到達するのか(3ヶ月か、6ヶ月か、あるいは1年かも重要、あまり長いのはダメ)。

一番大切なのは、夢と目標を持ち、着替えたという意識が、気持ちに

ちょっとした外出にお洒落を。

オーダースーツ 3万700円~(税別)。

●ジャコボ那覇  
●メゾネ1番  
●アーヴィング  
●ファミマ  
田原公園  
★フェローズ

創業 1962年 佐久本洋服店 オーダースーツのフェローズ  
那覇市田原2-7-1 ☎098-852-1780 営業 11:00~19:00  
月曜定休日(月曜祝日は営業 火曜休み)

オーダースーツのフェローズ

**国際通りの老舗呉服店**

留袖や訪問着、振袖など女性を美しく魅せる礼装きものや、お子様の成長を祝うものなど幅広く取り扱っております。

お宮参り 七五三 十三祝い 成人式  
結婚式 生年祝い 叙勲 各種お祝い

**(借鑑のサービス)**  
きもの専門店だからこそ出せる確かな品揃えと価格。  
国内一流和裁士による高い技術のお仕立て、サイズ直し、クリーニングやシミ抜きなどのお手入れもお任せください。

大正元年創業  
**十文字屋呉服店**  
〒900-0014 沖縄県那覇市松尾2丁目6-6  
営業時間: 10:00~19:00  
定休日: 毎週水曜日

TEL 098-867-3392

1945年生まれ。紳ヴァンチャゲット(VAN)勤務などを経て、2006年リザンシーバークホテル副総支配人で定年退職。幹な大人のDandy Club主宰し、那覇市で隔月開催している。

**ちょっとした外出にお洒落を。**

オーダースーツ 3万700円~(税別)。

●ジャコボ那覇  
●メゾネ1番  
●アーヴィング  
●ファミマ  
田原公園  
★フェローズ

創業 1962年 佐久本洋服店 オーダースーツのフェローズ  
那覇市田原2-7-1 ☎098-852-1780 営業 11:00~19:00  
月曜定休日(月曜祝日は営業 火曜休み)

オーダースーツのフェローズ

伝える▼

3 經過點企画



# 戦後語る 政治の舞台

## 琉球政府立法院（旧沖縄県議会）



立法院の外観。右側が議事堂で左側が東條院。東條さんは「写真は、また立法院院だつたこゑ、私が覚えてゐる旧県議会時代には門前にシーサーがあつた」  
(那覇市歴史博物館所蔵)

「時代を超えて残したいもの」をテーマにした週刊「ほ～むぶらざ」、「タイムス住宅新聞」との連動企画。本紙では、今は無き「立法院・旧沖縄県議会」について、沖縄タイムスOBの東條正躬(70)さんに話を聞いた。記者時代、通い詰めた立法院・旧県議会を「威風堂々とした建物だった」と語り、取り壊しを惜しむ。1954年に建設された立法院は、のちに沖縄県議会と名を変え、琉球から沖縄へ変わりゆく激動の時代で政治の舞台となった。建て替えに際し解体か保存かで議論となつたが、1999年に解体された。戦後の沖縄を語る立法院を記憶に残したい。

## 立法院（旧県議会）平面図



議員居室は、「議員と秘書の机、ちょっととした応接セフツトが入ればギュウギュウだった」。記者がひつきりなしに出入りし、「個室をほいえ、入りにくくない雰囲気はなかつた。開かれた感じだつたな」と話す。立法院のそばには、米国民政府や琉球政府の庁舎として使われていた「行政政府ビル」があつた。造りは米国式、「覚えているのはトイレ、男子トイレにあつた洋式便座

東條さんは、立法院の図面左3、4階部分をトントンと指さし「ここが議員居室。階段横には記者クラブがあった」と説明する。

現在の沖縄県議会は、国会のように県議一人一人に居室が与えられている。他府県の議会に無いスタイルは、米国統治下で琉球政府の立法機関であつた議会「立法院」の流れをくんでいる。



立法院の本会議場事実、2階から吹き抜けの廣場、3階は傍聴席。更暉さんは左上の記者席から本会議を見守った(キーストン・スタッフ撮影) 那爾文歷史博物館通過

太郎氏、沖縄で初めての設計競技（コンペ）によるものだつた。

べて無くなつた」と東條さん  
行政ビル、武徳殿が取  
壇され、立派なコンクリー

那霸市東崎の立法院があつた跡地には、説明版と当時の写真が掲示されている。農耕と漁業の

**保存の声** 世論に響かず  
　　当時の泉崎には立法院や行政  
　　政府ビル、警察の武道場であ  
　　る「武徳殿」、警察関係棟、那  
　　霸市役所などがあり政治の中  
　　心地だった。

表には、沖縄の象徴であるシーサーが鎮座していた。阿吽<sup>アヘン</sup>、それそれに「当時の有力議員『新垣淑重』『親川仁助』の名が付いていた。口元が似ていたんだよなあ」と笑う。

の延軸が少く、傾いていた。立法院も事務局のあつた棟は壊され、議場のある議事堂だけがボツンと佇んでいた。「辛かつただろう」。威厳のある建物はそのころ、「古びれた『取り残された』様相を呈っていた。



物館になり得た。しつかり論をし、計画を立てて活用べきだつた」との後悔が残る。保存か解体か、議論が揺る建物は今もある。「目の前のことだけでなく、後世のこと考えて議論を尽くすべきだ

## 貸し農園リスト

「作物を育ててみたいけれど土地がない」という方も諦めないで！ここでは、県内で貸し出しされて

る主な市民農園を紹介。市町村によって空き状況や更新日、条件が異なるので、詳細は窓口に問い合わせを！

	豊見城市	那覇市	読谷村	沖縄市	金武町	東村	東村
農園名	豊見城市市民農園	那覇市市民農園	読谷村民リフレッシュ農園	沖縄市民ふれあい農園	雄飛が丘町民ふれあいガーデン	ガルデン有給	いきがい農園アグリネットワーク
貸出面積	なし	なし	なし	なし	6区画	200坪	今期は募集なし
更新日	全80区画(先着順)	全60区画(抽選)	全70区画(抽選)	全102区画(抽選)	全40区画(抽選)	8000坪	15区画～20区画
契約	2年契約 (2018年4月)	1年契約 (2017年4月)	2年契約 (2018年4月)	2年契約 (2018年4月)	3年契約(応募多数の場合は抽選、2017年6月)	1年契約(それぞれ契約した月で異なる)	1年契約(2017年10月、先着順)
条件	市民のみ(農家以外)	市民のみ(農家以外)	村民のみ(農家以外)	市民のみ(農家以外)	町民のみ(農家以外)	誰でも可	誰でも可
価格	15000円(一区画)	4200円(同)	5000円～7000円(同)	1m=60円	なし	無料	無料(ただし農地整備代などとして1区画5000円)
指導員	なし	なし	なし	なし	なし(ただし分かる範囲で指導可)	なし(ただし分かる範囲で指導可)	
	不定期で農業とタイプアップで農業指導講習会あり。途中で体調不良などでやめる方が出た場合は随時募集。 【問い合わせ】 豊見城市経済建設部農林水産課 ☎098・850・5305	2月から募集をかけて3月に抽選。年1回講座あり。 【問い合わせ】 那覇市経済観光部商工農水課 ☎098・951・3209	募集は1月～2月ごろ。 【問い合わせ】 読谷村農業推進課 ☎098・982・9215	募集案内は12月～1月 頃の沖縄市庁報誌で案内がかかる。一番大きい区画は100m <sup>2</sup> 【賃料料6000円】。 【問い合わせ】 沖縄市農民研修センター ☎098・938・9121	詳細は問い合わせを 【問い合わせ】 金武町産業振興課農政係 ☎098・968・2645	1年草のみ栽培可能、 多年草は不可。畠地の大きさは希望相談による。 【問い合わせ】 同所(仲宗根) ☎090・7926・1923	今期は農地整備のため受入れはしていない。来期以降の応募方法は電話問い合わせ後、ハガキで申し込み。 【問い合わせ】 同所(崎山) ☎090・8294・2728

## 酉年に羽ばたけ！ 読者の選ぶ「挑戦したいこと」

Senior Waveの読者アンケートの回答から、読者が挑戦したいことを一挙大公開。今年を新たな飛躍の年にするために新しいことを始めてみては？

【80代】孫たちと旅行(嘉手納町・女性)、ノルディックウォーキング(那覇市・男性)

【70代】転倒予防体操の継続(うるま市・女性)、ボイストレーニング・三板(那覇市・女性)、ピアノで本格的な伴奏(宜野湾市・女性)

【60代】筋トレ(那覇市・女性)、話し方・太極拳・ベンチ・カラオケ・笑いヨガ(沖縄市・女性)、卓球の県民大会出場(糸満市・男性)、ウォーキング・登山・足腰を強くしたい(西原町・男性)、毎日ウォーキング(読谷村・女性)、中国語・手話(那覇市・女性)、英語を覚えて海外旅行へ行きたい(うるま市・女性)、カラオケで90点以上・将棋・囲碁の進級・た

くさんの映画鑑賞(うるま市・男性)、オカリナの演奏・介護で中断していた書道(浦添市・女性)、ダンス・ウォーキング(宜野湾市・女性)、サイクリング・登山(糸満市・女性)、10kmウォーキング(中城村・女性)、NAHAマラソンの完走(那覇市・男性)、エステを受ける・水泳とウォーキング(那覇市・女性)、小中学校の子どもたちと生徒指導でかかわることになったので、子どもたちとのさまざまな触れ合い(那覇市・女性)、ウォーキング・紙粘土フラワー(南城市・女性)、三線・ガーデニング(南風原町・女性)、料理・三線(豊見城市・女性)、無茶かもしれないがゴルフ(北谷町・女性)

【50代】フラワーアレンジメント(那覇市・女性)、料理を究めたい(うるま市・女性)、水彩画で30号の大きさを描く(うるま市・女性)、ペン習字(浦添市・女性)、油絵(沖縄市・女性)、飛行機の操縦(那覇市・女性)、伊是名島トライアスロン(スイム2000m、バイク66km、ラン20km)・カラーコーディネーターの資格取得(那覇市・女性)、登山(南城市・女性)、DIYとガーデニング(八重瀬町・女性)、ダンス(女性)、元旦に思うことズバリ、ダイエット(浦添市・女性)、ハーリーに出る(沖縄市・女性)、生け花に通いたい(糸満市・女性)、木工で郵便ボストと調味料入れを作る(中城村・女性)、老人ホーム訪問(読谷村・女性)、パソコン未経験なので使えるようになりたい(那覇市・女性)、医学知識を身に付けたい(那覇市・女性)



NPO法人  
街の元気山桃



コミュニティセンター  
あんがきょう  
安雅郷

新規お茶会のお誘い

日 時: 平成29年1月21日(土)

申 込: TEL.098-930-0370

参加費: 500円

会 場: コミュニティセンター安雅郷

第1回	13:00~13:45
第2回	13:45~14:30
第3回	14:30~15:15
第4回	15:15~16:00
第5回	16:00~16:45
第6回	16:45~17:30

レシタルスペース

音楽練習・各種教室・会議研修・展示即売・ギャラリー・コンサート・発表会・ランチ・喫茶・模合・生年祝・新年会・食事やお菓子をご用意出来ます。

立花館(りゅうわいがん)です。ホールで頂き方の説明をします。

コミュニティセンター安雅郷

沖縄市山内3-12-9

<http://www.angakyo-yamamomo.com>

## プレゼント付き読者アンケート

●希望プレゼント番号 ( )  
 ●氏名 ●年齢 歳 ●男・女  
 ●職業 ( ) ●連絡先  
 ●家族構成 ( )  
 〒  
 住所 \_\_\_\_\_

Q. 1. 冬号で最もよかった企画と感想は？

[ ]

Q. 2. 今後、取り上げてほしい企画を具体的に

[ ]

Q. 3. あなたの年金受給額はいくらですか？(選択)  
 1)~5万 2)6~10万 3)11~15万 4)16~20万  
 5)21~25万 6)26~30万 7)31万円以上

Q. 4. あなたの貯蓄額はいくらありますか？(選択)  
 1) 0 2) 1~50万 3) 51~100万  
 4) 101~200万 5) 201~300万 6) 301~500万  
 7) 501~1000万 8) 1001~2000万  
 9) 2001万円以上

Q. 5. 子や孫に残している物はありますか？  
 1) 何を(例・不動産、お金、車、価値観など)

[ ]

2)どれくらい(土地の広さ、建物の大きさ、金額など)

[ ]

Q. 6. 子や孫にあげたプレゼントで一番高額ものは？  
 (子がない場合、もらったもので一番高額なもの)

[ ]

次号の発行は4月1日(土)です。お楽しみに！

## ■ 読者プレゼント ■

## ①ホテルペア宿泊券 1組



提供／ホテルマハナウェルネスリゾートオキナワ

ホテルマハナウェルネスリゾートオキナワが提供する2泊3日の「美ら海ノルディックウォーキングプラン」が体験できる宿泊券をペア1組に。7面で紹介している「北コース」を歩いてノルディックウォーキングを体験しよう！

応募条件：1月17日(火)・18日(水)の日程で宿泊可能な人。ウォーキングコースが2人以上で開催のため、当選者はペアでの利用が必須。※この宿泊券の応募締め切りは1月12日(木)必着。

※当選者にはこちらから電話で当選のお知らせと詳細の説明があります。

## ②ペアランチ券 2組



軟らかくジューシーなステーキが人気のビノーステーキ浦添店のペアランチ券を2組に  
提供／ビノーステーキ

## ③ディナー食事券 1人



食事やワインなど、5000円分の飲食が楽しめるハル晴ルの食事券を1人に  
提供／栄町ワイン酒場「ハル晴ル」

## ④ランチ券 1人



平日ランチバイキング(バイキング+お好きなステーキ一枚)に1人を招待  
提供／ステーキ&バイキング78

## ④サプリメント 5人



提供／金秀バイオ

多良間島の二重構造を使つた健康補助食品「にんにく」

## ④白髪染めリンス 6人



髪に少しずつ色合いを与えて白髪を目立たなくするブリオールカラーコンディショナーN  
提供／資生堂ジャパン

★応募の際は、左記のアンケート回答を明記し、ハガキか封書、メールでお送りください。①は1月12日(木)必着、それ以外は1月20日(金)必着。

〒904-2234 うるま市州崎7-14「タイムス住宅新聞社 シニア冬号」係 sj@jpress.co.jp ※いただいた個人情報は発送関連以外には使用いたしません

## 表紙の人

## アーサ麺を試食し大満足



北中城村の和仁屋自治会では村社会福祉協議会から委託され、80歳以上を対象にした「お茶のみサロン」を設けている=写真。表紙に登場してくれたのは同自治会の比嘉政子さん(73)、真栄城千代さん(80)、区長の比嘉勲さん(71)=表紙写真 左から=の3人。前区長の真栄城さんはサ

ロンに入会したての「一年生」だ。昨年11月にはアーサ麺を使った沖縄そばを試食した。作ったのは比嘉さんら80歳未満のボランティア班。料理は自宅で手作りしたものを持ち寄るスタイル。アーサ麺の沖縄そばには生のアーサをトッピング。出席者からは「でーじ まーさい びーん(とってもおいしいよ)」との声が次々上がり、大満足の表情に包まれていた。

**GL  
企画**

**資産  
運用**

**相続・贈与・土地活用**

GL企画

検索

**TEL 098-988-8550**

▼旅行

# 雪国で過ごす大人旅

ほつと安らぐひと時を

冬到来。南国沖縄にはない風情ある雪景色を楽しみながら、食や温泉でほっと安らぐ大人旅。そんな旅先として注目を集めているのが新潟、群馬、長野県内の7市町村が宣言した雪国観光圏だ。その魅力は大人を引き付けて離さない。

食と温泉、自然で  
雪国の異文化体験

「国境の長いトンネルを抜け

ると雪国であつた」。ノーベル

賞作家・川端康成の小説『雪国』

のモデルとなつた日本有数の豪雪地帯。新潟、群馬、長野の三

県七市町村が、雪国の持つ自然

や原風景を観光資源として生

かそうと、2013年、「雪国観

光圏」が宣言された。沖縄から

は空路東京へ向かい、JR上越

新幹線で2時間足らず。首都圏

から日帰りもできるとあって、  
近年、注目の観光スポットだ。  
人気を集めているのは「食」と  
「温泉」。魚沼市は最高級米と  
地雪解け水とおいしいお米が

生まれた日本酒も名高い。さら  
に、雪国といえば暖炉裏（いろ  
り）。暖を取るだけでなく、その  
火を使つた郷土料理の数々も。

温泉は部屋に露天風呂が設  
置されたり、ガラス越しに雪  
景色を見ながら体の芯から温  
かく。大人旅ならではの雪国

の異文化体験を満喫できる。

添乗員として何度も雪国を  
訪れている沖縄ツーリスト国

内企画室の宮里兼友室長は雪  
を見てはしゃぐ姿に年齢は関  
係ない。大人旅ならではの雪国

の良さをPRしている。

## 風情楽しみのんびり

上／雪で作った真っ白な雪うさぎ。耳や目を付けると、今にも動き出しそう。

下／こたつに入ってグループ  
や夫婦での会話を楽しんだり、  
一人でのんびり読書する時間も。  
たまには外の雪景色も見て。



彩り鮮やかな冬の味覚

## 童心に帰って雪遊び

1月から2月にかけて本格的な雪のシーズン。子どもだけでなく大人も童心に帰り、雪遊びや雪合戦をする観光客の姿も見られるという。

品数豊かに色鮮やかな料理。北国ならではのさまざまな冬の味覚を味わうことができる。

【雪国観光圏】新潟県の十日町市、魚沼市、南魚沼市、湯沢町、津南町、群馬県のみなかみ町、長野県の栄村で構成。スキー場、温泉地としても有名な地域。  
同事務局／☎025(785)5222  
<http://snow-country.jp>



品質  
“本音”的旅

# 冬の魅力を堪能!

温泉

味覚

雪景色

内容充実!!  
上級ホテル利用

全コース添乗員同行

秋田  
青森

北東北最大の雪まつり

## 十和田湖冬物語と樹氷ロープ・アート鑑賞

の旅  
4日



日本三ツ星

出発日 | 4名1室利用・大人1人様旅行代金  
2月15(木) 89,800円

(4名1室利用料金合計20,000円割引・2名様1室ご利用料金合計10,000円割引)

新コース

十和田湖冬物語2017

十和



# 家まるごと浄水生活

ワンズトラスト株

安心な水で暮らし豊かに

浦添市のワンズトラスト株が販売する浄水システム「良水工房」は、建物中のすべての水を浄水化する。下図「安全・安心」な浄水で、暮らしをもっと豊かにしてみては。

## 二重ろ過で低刺激に

水道水に含まれる残留塩素の濃度が高い場合、皮膚に刺激となり、肌の保湿力を下げたり、髪の毛の傷みにつながることがあるという。

同社の事業開発部長の瀬島幸雄さんは「良水工房を使うと力

ルキ臭がなくなるので、料理やお茶がおいしくなると評判です。乳幼児や敏感肌の方、特に女性からは肌や髪の調子がいいと喜ばれています」と説明する。

その秘密は、高性能フィルターによる二重ろ過である。豊富な水量にも対応し、さびやゴミを取り除く異物除去フィルターと、不要な化学物質を取り除くカーボン(活性炭)フィルターが、低刺激な優しい水を作り出すという。



(良水工房システム図)



設置例。コンパクトなので、外観でも目立たない(同社提供)

## 設置に幅広く対応

「良水工房」の設置は、戸建からマンションやホテル、老健施設など大型の建物にも幅広く対応できる。また、それぞれの設置場所に合わせて組み立て工事ができることも強みの一つだ。

瀬島さんは「レンタルも用意しています。状況に合わせた提案をいたします。まずはお電話を」と話した。

ワンズトラスト株 098(917)0308 (9:30~18:30)

ワンズトラスト株 098(917)0308 (9:30~18:30)

## ケイ素パワー取り入れて アンチエイジングで注目



ケイ素が含まれている凝縮液(右)と錠剤

### マダムミツコ

アンチエイジングや血行促進によって体の不調が改善されると注目が集まっているケイ素。地球上では酸素に次いで多い元素で、「シリカ」とも呼ばれる。

血液中のソマチッドと呼ばれる免疫力を高める物質を活性化する作用があることなどの研究が進む。浦添市西原にあるライフヒーリングサロン・マダムミツコでは、ケイ素を気軽に摂取できる凝縮液や錠剤のサプリメントの販売や、「ケイ素浴」プログラムを提供している。

ケイ素が含まれている凝縮液(右)と錠剤

ペリオドに数滴加えて摂取する。同店代表の玉寄みづ子さん(56)は、「起床してますミネラルウォーター」を飲むが、それに加えて摂取している」という。

玉寄さんにケイ素について指

示す。

さらに、ロコモで評判が広が

つっているのがケイ素浴。ケイ素水

を飲んだ後、ケイ素を含む石を

使って組み立てられたボックス

に入る。40度前後の遠赤外線で温

められた中で約10分間過ごし、

すぐに使える」とアドバイスす

る。

さらに、ロコモで評判が広が

つっているのがケイ素浴。ケイ素水

を飲んだ後、ケイ素を含む石を

使って組み立てられたボックス

に入る。40度前後の遠赤外線で温

められた中で約10分間過ごし、

すぐに使える」とアドバイスす

る。

### ケイ素浴キャンペーン

ケイ素浴は1度に3人まで入ることができる。1人~2人利用の場合は1人あたり6000円、3人で利用すると1人あたり4000円(各税別)となる。時間は約70分。洋服を身に着けたままでも入れるので気軽にケイ素浴を体感できる。完全予約制なので事前に連絡を。

ケイ素水を飲み、さらに太陽光のような光を当てながら10分間。ボックスには一度に3人まで入ることができるので、グループでの利用もおすすめだ。

ケイ素効果を自ら実感してい

るという玉寄さん。「ここにはセ

ミナーなどを聞き、ケイ素の研

究成果を基にしたケイ素パワー

を発信したい」と話している。

玉寄さんが勧めるのは化粧水

に混ぜること。「保湿効果もある

ので、しつとりする。一回」と

に混せるのが面倒な場合は、化

粧水のボトルの中に入れる

と、すぐに使える」とアドバイスす

る。

**3万年前のケイ素が体の細胞を元気にしてくれます!**

**沖縄初  
ケイ素浴!**

**ケイ素浴の流れ** ■ケイ素浴はインストラクター指導に基づき実施しております。

- ① ケイ素水を飲む
- ② ケイ素室に10分~15分入る  
※最高のままでもOK! 40~45℃
- ③ 10分程度  
クールダウン
- ④ 体内のソマチッドが多くなり、赤外線エネルギーを受け、細胞の再生スピードが速くなる

\*①~④の工程を2~3回繰り返します

**ケイ素浴 お試し体験キャンペーン**

初回のみ  
**70分 お一人様 6,000円(税別)**

※赤血球とソマチッドの観察はご自身でご自身の状態を確認するといううでの診断ではございません。  
※ご利用時、洋服着用のまま入ることができます。

**Lafe Healing Madam Mitsuko**

ライフヒーリング マダムミツコ

営業 10:00~22:00 (完全予約制)  
住所 平098-2101 沖縄市西原6丁目2-1  
HP <http://www.madam-mitsuko.com>

TEL: 098-876-3103

mail: [aroma@rcn.ocn.ne.jp](mailto:aroma@rcn.ocn.ne.jp)

**お家まるごと良水生活  
良水工房**

**考える人に  
伝えたい水**

家じゅうの水を「浄水」にかえると、暮らしはもっと豊かになります。

- オーガニックコットンを継ぐて育てる。
- 有機農園のビタミンを守り、適時して利用する。
- 天然酵素の化粧品の効果を充分に発揮させる。
- 食事に嬉しい水で毎日、入浴する。

**もっと詳しい情報はこちらへ**  
良水工房ご利用者の声も掲載しています。

**良水工房 沖縄**

TEL: 098-917-0308  
FAX: 098-917-0309 沖縄市宇大平392-1-105号



北中城村の美崎から熱田にかけて栽培されているアーサ。1月から4月にかけて収穫できる。干潮時には色鮮やかな緑のじゅうたんを敷き詰めたようにも見える

### アーサ麺 提供予定店舗



現在、アーサ麺を使ったメニュー提供を予定しているのが5店舗。スタンダードな沖縄そばから洋風のアレンジメニューまで登場する。(写真はバードランドカフェのパスタメニュー)  
※取り扱いに関しては各店舗に問い合わせを!

- ◆吉嶽（ゆしんみ）
- ◆きたなかそう弁当
- ◆cafe JAM
- ◆バードランドカフェ
- ◆スンドゥブドゥビドゥブ

北中城村仲順470-6 ☎098(935)5657  
北中城村島袋534-17 ☎098(932)4077  
北中城村島袋1451-2 ☎098(930)7372  
沖縄市胡屋7-4-3 ☎098(933)0232  
北谷町美浜3-1-12 ☎098(936)4558

## 世代超え 長寿の味を製作

# 栄養たっぷり アーサ麺

女性の長寿日本一の北中城村。特産品のアーサを使った栄養たっぷりのアーサ麺が開発された。試作段階から「爽やかな磯の香りと独特の食感がたまらない」と注目を集め、近く本格的に発売される予定だ。

## 北中城村と商工会が特産品開発

商品開発を進めたのは北中城村と北中城村商工会。以前から特産品となっていたアーサのさらなる魅力をアピールしようと、2015年度から新商品の開発に着手した。

アーサの特徴は豊富な栄養価。ナトリウム、カルシウム、βカロテンが含まれ、消化を助けたり、抗酸化作用があるほか、食物繊維もたっぷり。それを練り込んだのがアーサ麺だ。

ポイントは食感、風味、色合いにそれぞれ特徴があること。乾燥アーサを粉末にしたものと、生ア

ーサをブレンドすることで、海藻の食感を残した。その二つの素材が風味を引き立て、アーサの味わいを感じさせてくれる。色合いはヒスイ色のよう。アーサの収穫の状態によって微妙に色が変わるが、それも自然の恵みならでは。

商工会の経営指導員の照屋亮さんは「漁協や高校、行政が一体となって取り組んだ成果。今後は村内を中心に、メニューとして飲食店や学校給食に登場する予定なので、多くの皆さんに味わってもらいたい」と話している。

## 中部農林高校

### 若い力でおいしさアップ

商品開発に協力した中部農林高校の食品科学科は、これまで中部地区の農産物を使った商品を作り出している。アーサのように海産物は初のチャレンジで、若い力でおいしさをアップさせた。

開発を直接担当した生徒は既に卒業しているが、先輩たちの志を受け継ぎ、PRしているのが、同科の2年生「チーム・男子」の6人。沖縄の産業まつりや北中城村の祭り、学園祭などでアーサ麺を調理し、来場者に提供した。

2016年3月に北中城村内のホテルコスタビスタで開かれた試食会のメニューは、生春巻きや肉まん、かき揚げ、イカ飯のアーサ麺バージョンなどが登場。「沖縄そばにしたのがおいしかったかな」という高校生ならではの素直な意見も。いったん、PR活動には区切りが付いているが、「たくさんの人に食べてもらいたい」と語った。



## スマホでアーサ麺の動画を見よう！



### 【アプリをインストールする】

- ①App Store/Google Playにアクセスする
- ②Media Switchで検索
- ③Sky Desk Media Switchをインストールする

### 【アプリを使って動画を見る】

- ①アプリを起動
- ②「北中城村商工会」を入力し、選択する
- ③撮影モードに移り、のマーク付き写真の画像を撮影して送信
- ④動画へアクセス

## うみんちゅパワーも注入



佐敷中城漁業協同組合北中城支所

原材料となるアーサを提供したのは佐敷中城漁業協同組合北中城支所。宮城博支所長(70)は「北中城の海で取れるアーサは肉厚で食感が良く、色も鮮やか」と説明。

「アーサ麺は色がきれいで、コシがあり、アーサの甘みも感じられる。とってもおいしい」と太鼓判を押している。