シニアウエ～ブ
Senior Wave
いきいき！自分流

2018 冬号



いつまでも学び育つ

「脳が活性化する感じ」「若返る気がする」「とにかく楽しい」。日々、「学び」を意識しているシニア世代の共通の声だ。もうすぐ新年度、学び育ちのスタートを切ってみませんか。

発行 株タイムス住宅新聞社　〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2-2-2 10階　TEL098-862-1155　FAX098-860-6677　https://press.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。



▼いきいき自分流

趣味を超えて楽しさ伝える

県内各地をユーモアで包もうと川柳の普及発展に力を入れる北中城村の花崎為継さん(74)。沖縄市の新垣博孝さん(59)は不動産会社の社長業をこなしながらギターの音色とハスキーボイスで社会貢献も視野に入れる。2人とも趣味を超え、それぞれの楽しみを多くの人に伝えている。



北中城村を川柳の里に

花崎為継さん(74)は北中城村を「川柳の里」にしようと、川柳に関するさまざまな行事に取り組んでいる。

「沖縄は、かつて川柳不毛の地と言われていた」と花崎さん。およそ30年前、川柳愛好者が集う柳社は県内になかったという。「でも沖縄ほど川柳をつくるのに適した地はないですよ」ときっぱり。

川柳は、ユーモアと風刺に満ちた言葉を5・7・5の17文字で表現する定型詩の一つで、反権力の文芸だ。花崎さんは「沖縄ほど川柳の題材が豊富な地はないでしょう」と強調する。米軍基地が、長く県民生活を圧迫し続けている地域はほかにない、句材には事欠かないのだ。

花崎さんは北中城村議会議員1期目の途中に議長になった、まさに川柳の題材にもなりそうな経歴を持つ。2013年7月に県内5番目の柳社「北中城三水会」を立ち上げた。玉泉洞を経営する南都ワールド社長などをリタイアした後、畑を耕してはビールを飲む悠々自適の老後を楽しんだのもつかの間、刺激を求めて、かつて興味を抱いた川柳の世界に足を踏み入れたのだ。

沖縄全土に川柳の種をまこうと1999年に4柳社が参加して沖縄県川柳協会が結成された。ユニークなのは、第1回県川柳大会開催3年前の2002年に、全日本川柳大会が糸満市で開かれたこと。県大会より全国大会が先に開かれた事例はないようだ。

北中城三水会は花崎会長以下、会員は10人。「陶芸仲間と酒飲み仲間の集まり」(花崎さん)だ。毎月第3水曜日に宿題の句を持ち寄り評価し合う。そして作句の苦しみを越えた後には酒が待っている。

句会のほかに川柳講座を北中城村あやかりの杜で開いた。川柳ポストを同所や国指定重要文化財中村家住宅の土産品店などに設置、川柳による地域づくりシンポジウムも開いた。

川柳は言いたい放題できるのが魅力という。「とは言うもののふざけてはいけない。品がないといけない」と花崎さん。そして「一読明解」を心がけて、「人間の喜怒哀楽を詠まないと」。県川柳協会3代目会長として、川柳の普及・発展に汗する日々は続く。



北中城三水会句集の創刊号。メンバー11人の句のほかにエッセーもあり、楽しく読める



あやかりの杜に設置された「川柳ポスト」。紙に書いた川柳をシーサーの口から投函する



北中城村あやかりの杜＝写真右＝で行われた川柳講座。この日は受講者の句から全員の投票で天・地・人の各賞が選ばれた

花崎為継さん(74)

＝北中城村

1943年北中城村生まれ。玉泉洞を経営する南都ワールド社長などを務めた後に川柳に目覚め、北中城三水会主宰。県川柳協会会長、同村観光協会会長、北中城じんぶん大学学長。

あやかりの杜講座　初めての方でも大丈夫！創り出す喜びを体験しませんか？

3月8日(木)午前9時より受付開始！

※下記のお電話もしくは窓口でお申込みいただき3日前までに受講料をお支払いください。

楽しい折紙教室
生活に彩りを添える、楽しい折紙の世界を体験しよう。
日時 午前10時～12時　第6回 雨順火曜日
4/17、5/1、5/15、5/29、6/5、6/19
定員 15名　受講料 6,500円　材料費 3,000円
講師：比嘉 邦子 氏（日本折紙協会認定講師）

組紐ちさり絵教室
初めての方でも大丈夫！組む楽しめます。手すき和紙をちさり、のりで貼って制作します。水彩画のような透明感が特徴です。
水曜クラス 午前10時～12時　日時 4/18、5/16、6/6、6/20　第4回　定員 15名　受講料 4,500円　材料費 1,080円～
土曜クラス 午前10時～12時　日時 4/14、4/28、5/12、5/26、6/9　第5回　定員 15名　受講料 5,500円　材料費 1,080円～
講師：喜屋武 千代子 氏（しゅんこう認定講師）

おとなの図芸教室 ～ミニろくろ体験～　ミニろくろを使って創り出す喜びを体験しよう

木曜クラス(昼) 午後2時～4時	木曜クラス(夜) 午後7時～9時	金曜クラス(夜) 午後7時～9時	土曜クラス(朝) 午前10時～12時
第5回	第5回	第5回	第5回
日時 4/12、4/26、5/10、5/24、6/14	日時 4/12、4/26、5/10、5/24、6/14	日時 4/20、5/18、6/1、6/15、6/29	日時 4/21、5/19、6/2、6/16、6/30
受講料 5,500円	受講料 5,500円	受講料 5,500円	受講料 5,500円
材料費 4,500円	材料費 4,500円	材料費 4,500円	材料費 4,500円
定員 10名	定員 10名	定員 10名	定員 10名

講師：伊波 政仁 氏

お問い合せ先 北中城村 あやかりの杜　TEL(098)983-8060
〒901-2412 沖縄県中頭郡北中城村字島袋1214番地　HP http://www.ayakari.jp　受付時間 午前9時～午後6時（月曜休館）

SAM'S ステーキ&シーフード



上質で柔らかい フィレミニオンステーキ　フルコース ¥2,300
※画像はイメージです。
★ディナーは、スープ・サラダ・ライス又はパン付
ディナー¥1,500～/お子様ディナー¥650～（語尾は全て税別）

新鮮プリップリ 活！ロブスター　フルコース ¥4,200

大人気！ ロブスター(半尾)うにソース風味 & サーロインステーキ　フルコース ¥3,980

サムズ バイザシー
那覇市小禄バイパス店　TEL.098-857-0339
沖縄市泡瀬店　TEL.098-937-3421
331号線沿い県民島入口近く　沖縄マリーナ内
【営】17:00～23:30(L.O.22:30)/年中無休/駐車場完備/クレジット各種

シニア割引 ディナーのみ 10%OFF　60才以上のお客様へ 又は 前菜サービス
全てのお客様へ
・ディナーのご注文で有名、お子様メニュー、バーグ・ケーランド(軽く)
・他の割引券やリーズとの併用はできません。6名様までお利用。
・ご注文の際に係員にお渡し下さい。
店舗:サムズバイザシー&カフェ　有効期限：2018年4月27日

「人生のリズム」軽やかに



ギターを奏でると、いつも柔和な表情がさらに柔らかになる新垣さん。「今のレパートリーは30曲くらい。練習しないと忘れてしまうけれどね」と笑う

新垣　博孝さん(59)＝沖縄市

1958年中城村生まれ。沖縄国際大学卒業後、事務用品販売会社に就職。その後、兄・直彦さん（現グループ代表ＣＥＯ）が経営する中部興産㈱に入社。営業職を経て、現在、代表取締役。

心地良いギターの音色に、ハスキーボイス。「音楽っていいですよね。好きなんですよ。深く考えたことはないけれど、『人生のリズム』みたい」。まるで歌詞のような言葉で話すのは、新垣博孝さん(59)。本業は県内に11店舗を構える不動産業・中部興産㈱の代表取締役だ。年に1回、沖縄市の音市場で開催される音楽イベントには仲間と共に「新垣バンド」として出演。「練習期間は2カ月足らず。それでもステージに立った時の雰囲気や客席との一体感は最高」と表情がさらに明るくなる。

9人兄弟の7番目、七男として生まれた新垣さん。兄たちの影響でベンチャーズ、ビートルズなどの洋楽を聞き、当時の中高校生の憧れだった楽器演奏やバンド活動へ。「当時の男子はみんなそうだったけど、カッコいいと言われたかったし、もてたかったからね」と大学に入学すると、フォークソングクラブに入部。部長を務めるように。「ドラムを担当し、講義が終わると練習に没頭した。県内の大学が集まったコンサートや学園祭、プロ歌手のコンサートの前座などもやった」と振り返る。

当時のグループ名は「ETC」。エトセトラから名付けた。本格的に活動している中で、思い出は全国規模の音楽コンテストの沖縄代表として西日本大会3位に輝いたこと。その実力から大手レコード会社からプロデビューの打診も、結婚的にはプロの道へは行かず、サラリーマン生活へ。「でも、音楽は好きでしたよ。仕事が忙しくて自分で演奏する機会はなくても、カラオケ行って歌ったり、移動中の車内で音楽を聞くのも好き」。ジャンルにとらわれず。暮らしの中にはいつも音楽があったようだ。

大学卒業後、なかなか楽器を演奏することはなかったが、バンド活動を再始動するきっかけとなったのは2015年、知人からの声かけ。音楽イベントへの出演依頼があり、大学の後輩に呼びかけ、急ごしらえでバンドを結成。とはいうものの、ステージに向けた練習には全力で臨んだ。「みんな仕事があるので、終わってから深夜まで週2回は集まり、練習した」という。

昨年は中部興産が創立35周年を迎え、関係者が集まったパーティーで演奏を披露。「バンドをやっていたことを知らなかった人も多かったようで、とても驚かれた」とその反響に本人もびっくり。



沖縄市で開催されたイベントに仲間と一緒に出演。客席の声援に応える新垣さん(中央)

それらのステージを重ねていくうちに心に芽生えたのが今後の目標。「せっかく集まって活動するなら、自分たちが楽しむだけではなく社会貢献もできれば。子どもの貧困問題など、チャリティーコンサートを開いてサポートしたい」。若いころとは違う音楽の世界に新たな一歩を踏み出そうとしている。

CONTENTS

02-03　いきいき自分流
04　言語聴覚士が教える「聞く」「話す」
05　アーユルヴェーダ／那覇まちまーい
06-07　地域包括支援センターでできること
09　情報交換で学び合い シルバー人材センター
11　スマートフォンの基礎知識
12-13　趣味深め 学び究め
15　おしゃれ講座／オーダーメイドソファ
16　クゥンソウで血流改善／糖尿病と食生活
17-18　更年期／施設紹介センター／認知症
19　読者投稿／アンケート／プレゼント
20　直行便で手軽にのんびり鹿児島の旅
22-23　快食・楽食／薬膳／玄米／家庭菜園

「シニアウェーブ」春号は５月発行予定

遊タイムツアー　意外と知らない?! 身近な観光スポットやイベントを楽しもう!!
日帰りバスツアー　添乗員同行
全商品 リウボウ友の会 買物券 ご利用可能!!
※花の開花や果実の成り具合は天候に左右されます。あらかじめご了承ください。

色とりどりの約5万本のつつじが咲き誇る!!
第36回東村 つつじ祭りといちご狩り
■リブマックス アムス・カシナリゾートヴィラでランチ
出発日 3/3(土)・10(土)・15(木)・21(水)・25(日)
ご旅行代金：●(遊ぶ)下は無料バス座席なしです。
●3/21・25は出発決定
大人¥6,980 小人¥5,980 幼児①¥5,480 ②¥800

<ヒスイカズラ>と古宇利オーシャンタワー
青い宝石のよう!!
神秘的な不思議な色をした花<ヒスイカズラ>絶滅危惧される希少植物を見に行こう!
出発日 4/1(日)・7(土)・14(土)・20(金)・25(日)
ご旅行代金：●(遊ぶ)下は無料バス座席なしです。
大人¥7,980 小人¥6,980 幼児①¥4,980 ②¥2,980
【コース】 各地発⇒酒造工場見学(4/1・25発)もしくは、番岳展望台(4/7・14・20発)⇒リゾートホテルにてランチ⇒ヒスイカズラ鑑賞⇒古宇利オーシャンタワー見学&ショッピング⇒ナゴパイナップルパーク(パイナップルトレインで見学)⇒各地へ
■各地発の乗車場所はお問い合わせ下さい。

■ココガーデンリゾートオキナワでランチ
出発日 3/18(日)
ご旅行代金：●(遊ぶ)下は無料バス座席なしです。
大人¥7,780 小人¥6,580 幼児①¥5,980 ②¥800
【コース】 各地発⇒酒造工場見学⇒ミニミニ動物園(3/18・21発)⇒ホテルにてランチ⇒いちご狩り⇒第36回東村つつじ祭り(自由見学)⇒各地へ
■各地発の乗車場所はお問い合わせ下さい。

旅行企画・実施・資料請求先※この広告でのお申込みは受付けておりません。当社へパンフレットをご請求ください
株式会社 リウボウ旅行サービス　☎098-861-3715
●リウボウ国際旅行サロン ☎869-4775　●天久りうぼう店 ☎941-2170　●首里りうぼう店 ☎887-0143　●浦西りうぼう店 ☎876-7991
一般社団法人日本旅行業協会 正会員　旅行業公正取引協議会 会員

安定した賃貸経営を実現する、
木造戸建賃貸経営のメリットをご存知ですか？
供給過多となり、空室率が問題となってきたアパート・マンション市場と比較すると、入居者ニーズが高いにもかかわらず、供給量がきわめて少ない戸建賃貸市場は、今後大いに期待のできる新しいマーケットです。



木造戸建賃貸住宅8つのメリット
木造住宅だから建築費用が安い。
木造ならではの安らぎのある生活。
戸建てだからできる管理コストの軽減。
分割売却でリスクの分散が可能に!
住宅としても利用できる。
希少性が高く人気があります。
狭小・変形地もOK! 有効な土地活用。
各金融機関との特別金利優遇。

KOSAN　35th Anniversary
中部興産株式会社　☎(098)937-5035
沖縄市本店 資産コンサルティング課　沖縄市仲宗根町24-9
沖縄県知事免許 (3)第2159号　特定建設業許可 許可(般-13)第1137号
http://www.chubu-kosan.co.jp/

▼健康

聞こえる＝理解しているとは限らない「認知機能」まで考慮

「話す」「聞く」といった言葉のコミュニケーション。支障をきたしたまま放っておくと認知症になりかねないことは昨年11月に発行したシニアウェーブで紹介した通りです。そうしたコミュニケーションに問題を抱える人に専門的サービスを提供するのが「言語聴覚士」。その一人、メガネ１番補聴器センターの仲村隆仁さんに話を聞きました。



メガネ１番補聴器センター主任・言語聴覚士
仲村 隆仁さん

言語聴覚士とは？

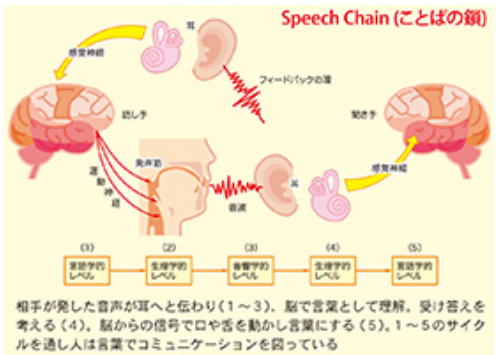
話す・聞くが認知症と関連！

―「話す」「聞く」といった行為と認知症に関連があるって本当ですか？

仲村 はい。実は普段何げなく行っているその行為は、脳への刺激という意味でとても重要。実際「難聴が認知症の危険因子の一つ」と厚生労働省も発表しています（2017年秋号掲載）。

―国家資格である言語聴覚士の知識を、聞こえの分野で生かしているのは珍しいとか。具体的に、どのように関わっているのですか？

仲村 聞こえる＝理解しているとは限らない。また理解できるのは単語なのか文章なのか、話している相手に注意を向け続ける力があるのかによっても対処の仕方は変わります。大切なのはコミュニケーションに生じている問題の本質や発生のメカニズムを明らかにし、対処法を導き出すこと。コミュニケーションに欠かせない「言語」「聴覚」「発声・発音」「認知」といった機能がどの程度にあるかを評価し、訓練やアドバイスをしています。



相手が発した音声が耳へと伝わり（1～3）、脳で言葉として理解。受け答えを考える（4）。脳からの信号で口や舌を動かし言葉にする（5）。1～5のサイクルを通し人は言葉でコミュニケーションを図っている

コミュニケーション補聴器をきっかけに

―コミュニケーションが取れず認知症だと思っていた方が、実はそうではなかったというケースもあるとか。

仲村 脳梗塞で脳血管障害を患っていた方ですが、話しかけても返事がないので、ご家族は認知症だと思っていたようです。検査・評価の結果、大きな声で質問すると、単語ではあるがきちんと答えが返ってくることから、聞こえている内容を理解する力はあるものの、話すハンディがあることが判明。だからこそきちんと聞こえるようにすることが大事だと分かりました。補聴器で聞こえるようになったらきちんと意思疎通ができるようになったと喜んでいらっしゃいました。

―仕事で心掛けているのは？

仲村 コミュニケーションで問題を抱えているご本人と、ご家族との間に立って、互いの立場を理解してもらえるよう調整することです。軽度～中等度の難聴者は、大事なことは家族が理解するまで伝えてくれるため、不便を感じている方は意外に少ない。困っているのはむしろ周囲の方で、ご家族に連れられて来店される方が多いんです。

補聴器は、慣れるまでは多少なりともストレスを伴うもの。ですからご本人に対しては補聴器を使用する意欲が湧くよう、ご家族に対してはご本人の状態を理解してもらいつつベストな関わり方ができるよう、アドバイスしています。

―メガネ１番各店でそうした対応をしてもらえますか？

仲村 各店の補聴器担当に対し、講習を行っていますので、ご自宅の最寄りの店舗で相談が可能。より専門的な視点が必要なら、私含め2人の言語聴覚士が補聴器センターで対応します。

心身共に健康で自分らしく人生を楽しんでいただくためにも、コミュニケーションはとても大切。私たち言語聴覚士のアドバイスと補聴器が、そのきっかけとなればうれしい限りです。





「メガネ１番補聴器センター」
営業時間10時～19時、木曜定休
☎098-896-1133
宜野湾市宜野湾1-5-13

メガネ1番
見える 聴こえる 支えつづける
T-POINT メガネでもコンタクトでも貯まる！使える！
Edy 全店で使えます！
メガネ1番 ホームページへ 簡単アクセス
※掲載の商品は印刷・撮影の都合上多少色が違う場合があります。
※店舗により商品が異なります。

メガネ1番の補聴器 全店にて無料貸し出しいたします。
自由にシンプルに。暮らしを楽しむパートナー。
『フォナック オーデオB』誕生
電池交換の手間いらずで、簡単に使える充電式。
どんな場所でも、自動的に最適な音設定に。
IP68 防水・防塵
無料貸出（要予約）
耳かけ型 RICタイプ
乾燥・充電が一定にできる保管ケース
チャージャーケースRIC
持ち運び可能な予備用充電パック
オプション パワーパック
デスクや寝室にぴったりのコンパクト充電器
オプション ミニチャージャーRIC

テレビの「音」大きくないですか？ 周囲に気遣いせずテレビも会話も楽しめます。
テレビの音声をステレオ音声で直接補聴器へ伝送
ReSound GN
TVユナイトⅡセット 片耳 ¥78,000セット
軽 中 重 対応
1年保証
耳かけ型 LPS577-DLR
無料貸出（要予約）

難聴者用電話器
ジャンボプラス 通常価格30,240円 ¥26,000
環境に優しい水銀0使用
補聴器電池 各¥300

あなたの大切な補聴器を無料クリーニング（約15分）
バキューム洗浄 スピード乾燥
クリーン除菌 パワフル脱臭
湿気は補聴器の大敵、イヤな臭いの原因だけではなく、補聴器の故障の原因にもなります。専用乾燥機を使い品質を持続しましょう。
※他店でご購入の補聴器も承ります。

学びは最大の「若返り」

5千年の歴史があるインドの伝承医学「アーユルヴェーダ」を基に、スパを経営する株式会社i-PLANA代表の知念伽央梨さんが、その理論を紹介します。今回は知念さんがアーユルヴェーダを学んだきっかけや、学びを通して感じたことです。

◆

学生の頃は勉強が好きではありませんでしたが、大人になってからさまざまなことに興味が出て学びたくなってきました。今思えば学びこそが1番の若返り。アーユルヴェーダでいう「らさーやな」だと思います。

私は長男が1歳の時に社会復帰に憧れ就活を始めました。小さな子どもがいるとなかなか採用してもらえず世の中の厳しさを痛感しました。「それなら起業しよう」と思ったのが24歳の時。手に職をつけようとエステのカウンセラー募集という広告を見つけました。

それから今日まで学びから離れた日はありません。美容系、中医学、ヨガインストラクター、アーユルヴェーダカウンセラー、セラピスト。さらに、アーユルヴェーダで触れたヘナの素晴らしさに感激し、頭髪や頭皮の事を詳しく学びたいと美容師免許を取得したのは3年前です。

数々の修了証の自分の写真を見ると確実に言えることが「学びこそが若返り」。興味があることに夢中になり取り組み、それが日常に生かせることだと、とてもやりがいがあり、楽しくて自分が変化することに感激します。このような毎日を送っていると脳が刺激されワクワクドキドキし、肌や表情が柔軟になって、いわゆる若く見えるのだと思います。

そして学びを通して、いつも考えていることが暮らしの中で、学びを必ず生かすこと。アーユルヴェーダも日常に生かせる人生の学びであり、アーユルヴェーダに出合え、こんな幸せはありません。これからもこの素晴らしい知恵を伝承する側として学び続けたいと思います。

今はさまざまなセミナーを開催し、教える立場でもありますが、それもまた学びのひとつ。セミナーには年代を問わず多くの方が参加していますが、次回は受講生の声を中心に紹介します。

＝本コーナーは「シニアウエーブ」と週刊は～むからさ」の連動企画。次回は3月1日(木)のは～むからさに掲載。

・i-PLANA(北中城村)☎090(1946)9030





アーユルヴェーダを学ぶために機会があれば本場・インドを訪れる知念さん。毎回新たな発見があるという

心も体も健康に
アーユルヴェーダ
—23—



株式会社　i-PLANA
代表　知念伽央梨さん
・米国補完医療大学AUCM、グジャラートアーユルヴェーダ提携 Ayur Vedic Medicine Practitioner
・日本アーユルヴェーダヘルスカウンセラー

Spa pathya ースパ パティヤー

◆アーユルヴェーダ学会認定初級講座
受講時間・受講料／55時間 14万8000円（税別）
講師／アーユルヴェーダドクター・浅見賢司、栄養クリニック主宰・崎浜キヌ、i-PLANA代表・知念伽央梨
◆ヘナインストラクター養成講座
開催日／3月1日(木)と7日(水)の2日間
受講料／1万8500円（2日間）
◆ヘナ 3780円～（髪の長さによって異なります）
※各講座、施術の開催場所、時間等、詳細は問い合わせを。

那覇ガイドと歩く 那覇まちま～い

毎日が新鮮で楽しい

真栄田 宏子（69）



健康維持や老化防止も

長く沖縄を離れていた私は、沖縄のことをもっと知りたくてよくドライブをした。離れてみてわかる沖縄を再発見する。今や私はガイドとして那覇市内の主な観光スポットを案内している。あまりにも身近過ぎるために見過ごしている文化遺産、独特な行事や日常生活、それらに興味を持つようになると毎日が新鮮で楽しい。

新聞をくまなく読むようになるとか、琉球の歴史や文化に関する本を読みあさる。ちなみに、私の世代では学校で琉球の歴史は教わらなかった。街をあっちゃー、あっちゃーして(歩きながら)、入ってみたい飲み屋を発見！　時間がいくらあっても足りないぐらい。その手伝いができるのがガイドの特典だ。

案内をする時はお客さまに楽しんでいただけるか、満足していただけるか、とても気を遣う。毎回が真剣勝負。大げさだがあれこれ考え、眠れない夜もある。ガイドがうまくいかなかった日は帰って夫に愚痴をこぼす。すると決まって、「好きでやっているんだろ！」と一蹴される。

「あんやたん(そうだった)」。まちま～いが好きで楽しい。その上、健康維持や、きっと老化防止にも役立っている。社会との接点、ちょっぴりの自己満足を求め、おばあガイドは今日もまちま～いの旗を持ち、奮闘中です。

【予約・問い合わせ先】那覇まちま～い
☎098(860)5780　HP　www.naha-machima-i.com

ペアーレ楽園・幸寿大学校　2/28から
平成30年度 第5期生学生募集！
60歳以上のシニア仲間と一緒に、東南植物楽園で1年間、医師による健康講話、専門家による沖縄の文化や歴史、生活に役立つ知識などを学習しています。





第四期生の学習紹介
●生活習慣病について
●生涯学習の重要性
●琉球芸能入門
●琉球・沖縄史
●60歳からの睡眠健康学
●音読と発声法で脳活性化
●紅型染体験
●宿泊学習&懇親会　・・・etc
年間約70コマ学習します。

募集要項
●入学資格・・・県内に居住し、入学年度の4月1日以前に60歳以上の方
●定員・・・・・・50名(先着順)※定員に達し次第、受付終了となります。
●体験入学・・・随時　※希望講義の1週間前までにお申し込みください。ただし、入学生定員に達し次第、受付終了とさせていただきます。
●教室・・・・・・東南植物楽園「GATES」(毎週木曜日)
●応募方法・・・事務局(ペアーレ沖縄窓口)にてお申し込みください。
●受講料・・・・・【入学】65,000円(税込)
【体験入学】1回2,000円(税込)
●入学式・・・・・平成30年4月12日(木)予定　東南植物楽園「フレンズ」
★★お問い合わせ★★
☎(098)934-6111・6110(ペアーレ沖縄事務所)

▼介護

よろず相談受け付け

高齢者のよろず相談所が「地域包括支援センター」だ。「足腰が弱った」「介護保険を利用したい」「詐欺にあったかもしれない」など、さまざまな相談を受け付ける。浦添市地域包括支援センターの肥谷菊乃さんは「困りごとは、何でもご相談ください！専門機関と連携し、支援につなげます」と頼もしい。

地域包括支援センターは、高齢者のよろず相談所。各市町村にあり、主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士といった介護や福祉、医療の専門家が専門機関と連携し、さまざまな相談を受ける。

介護のほかに、健康、虐待、財産管理など、その範囲は幅広い。市町村の福祉課とどちらに相談するか迷う人もいるそうだが、「福祉課は生活保護などの経済的な困難や、心身の障がいのある方を担当しています。必要に応じて担当窓口へつなぐので、まずはご相談ください」と肥谷さん。

相談は無料。市町村内に複数あることが多いので、まずは最寄りの地域包括支援センターをチェックしよう。ウェブで検索、または、市町村へ電話で問い合わせを。

介護予防を支援

地域包括支援センターの主な業務には、①要介護状態になるおそれのある人（要支援1・2、またはチェックリストで総合事業対象となった人）への介護予防プランの作成、65歳以上のすべての人を対象にした介護予防教室などの実施②権利擁護や財産管理に関わる、虐待防止や成年後見制度の活用を支援③高齢者が暮らしやすい地域作りのための地域のネットワーク強化、などがある。

肥谷さんは「国は、要介護状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、という指針を設けています。今後、高齢化や介護施設のスタッフの不足で施設に入りづらくなることが予測され、地域のネットワーク作りは急務。若いうちから、自治会や地域活動に参加して、地域とのつながりを意識してほしい」と話した。

地域包括支援センター

健康支援から介護まで幅広く

介護保険を利用したい

振り込み詐欺の被害にあってしまった

家族の介護で苦しい

近所に心配な高齢者がいる

認知症になったら、財産の管理どうしよう

地域のネットワーク

地域包括支援センターは、地域住民や医療機関、民間企業などと連携し、高齢者が安心して暮らせる地域作りを進めている。



みなさんに「地域包括支援センター」を知ってほしい！何でもご相談ください。



ひや・きくの
浦添市地域包括支援センターさっとんの管理者。保健師。主任介護支援専門員。

GL企画
資産運用
相続・贈与・土地活用
GL企画　検索
TEL 098-988-8550
GL企画　那覇市赤嶺1丁目4番2号 302号　沖縄県知事(3)第3477号

高齢者や家族支える

地域包括支援センターには こんな人たちがいます！

主任ケアマネジャー



介護保険で受けられるサービスを計画するケアプランの作成を中心に介護全般に携わる。暮らしやすい地域を目指し、さまざまな機関とのネットワークづくりを調整するなど、包括的・継続的ケアマネジメント支援業務を行う＝下記参照。

保健師



主に健康、医療、介護予防の支援を行う。また、ケアプランの作成に携わり、介護予防ケアマネジメントを行う＝下記参照。

社会福祉士



保健師や主任ケアマネジャーと連携し、地域の人へ介護保険やその他の福祉サービスの相談や支援を行う。ケアプランの作成や介護保険などの相談、権利擁護や高齢者虐待問題への対応にも携わる。

認知症地域支援推進員



認知症の人への支援を効果的に行うことを目的に、認知症疾患医療センターを含む医療機関や介護サービス、地域の支援機関の間の連携を図るための支援や、認知症の人やその家族を支援する相談を行う。

生活支援コーディネーター



各自治体で不足している高齢者に向けたサービスを新たに発掘、開発することが主な役割。また、行政やさまざまな機関、地域住民と関係を構築し、各関係者を引き合わせるなどのコーディネートを行う。

※これらの専門職が互いに連携を取りながら「チーム」として高齢者や依頼者を支えている。

こんな業務を行います！

★介護に関する総合相談

介護に関する相談や悩みをはじめ福祉や医療、そのほかいろいろなことの相談が可能。



★権利擁護に関する相談

お金の管理や契約などに不安がある高齢者や、虐待被害に遭っている高齢者に対してその人が持つ権利を守るための「権利擁護業務」を行う。認知症などが原因で、きちんとした自己判断の下で契約ができなかったり、金銭管理に不安があったりと高齢者を支援する成年後見制度の活用を促進。安心して高齢者が暮らせる制度利用をサポートしている。



★介護予防ケアマネジメント



要支援1・2と認定された人や、支援や介護が必要となるおそれが高い人が自立して生活できるよう介護保険についての相談や、65歳以上の方を対象に、介護予防教室や講演会、専門職による訪問指導・相談などを行う介護予防事業を実施している。

★包括的・継続的ケアマネジメト



高齢者が暮らしやすい地域を目指し、ケアマネジャーへの個別指導や相談を行う。また、地域包括支援センターなどが主催し、医療や介護など多職種が協働して高齢者の個別課題の解決を図ったり、個別ケースの課題分析をし、地域に共通した課題の明確化を目的に「地域ケア会議」などを実施する「包括的・継続的ケアマネジメント業務」を行う。







シャワールーム



談話室



居住室

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
お問い合わせは
〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名5丁目21番5号
デイサービス TEL 098-897-7575 FAX 098-897-1515
有料老人ホーム TEL 098-899-2980 FAX 098-897-1515
home-day-fukuyama@fukuyamacorp.co.jp

県民のくらしに奉仕する
㈱福山商事株式會社
代表取締役社長 福山 保
本 社 沖縄県浦添市牧港四丁目14番17号
TEL(098)876-1111 FAX(098)876-4094

広告

えっ!? 70代のおばあちゃんの シミ* が日に日に…

魔法!?

驚きのスキンケア
『パールオイルマジック』

*目立ちがちなシミ

話題の
エイジングケア化粧品
試してみました!



年齢肌の悩みに!

高級美容オイル『パールオイルマジック』

このオイルを使って日に日に変わる肌に驚きでした!

このオイル、本当にすごいんです!と、興奮気味に話してくれたのは大庭さん(54歳)。自分の肌がここまでキレイになるのかと驚いているそうだ。

濃厚なのにベタつかず、肌の奥までスーッと浸透。塗ったあとはスベスベなのに手のひらに吸いつくほどモチモチ。しかも日に日に鏡の前で目元の小じわ、頬のシミが目立たなくなっていくのを目にして、思わず笑顔が…!と語ってくれた。たしかに大庭さんの肌はキメがふっくらと整い、毛穴も目立たない。「シミ」も見当たらない。

美容業界で注目のγ(ガンマ)-リノレン酸を贅沢に配合しました!

主成分は今、注目の「γ-リノレン酸」。特殊製法による高純度のものが使用されている。

「γ-リノレン酸」は肌細胞の柔軟性や弾力性と深い関わりがあり、シワやたるみ、さらには既にできてしまったシミにも働きかける。

愛用者からは「70代ですが、頬の大きなシミが日に日に…!」「気になっていた顎のたるみがスッキリ!」など、嬉しい報告が続々と届いているという。およそ10日分をモニター価格で試せる今がチャンス!驚きのスキンケアをぜひ実感してみてほしい。

*透過は光質層まで *体験談は個人の感想であり使用感には、個人差があります。



今回、この広告をご覧の皆様だけに特別キャンペーンのご案内です。高級スキンケアオイル「パールオイルマジック」を試してみたいという方へ、たっぷり約10日分のお試しセットをモニター価格756円でご提供いたします。肌のことでお悩みの方は、この機会に一度お試しあれ。

パールオイルマジック お試し約10日分



0.7ml×3包
通常価格1,080円(税込)を
【お1人様・1セット限り】
送料無料

モニター価格 **756円**(税込)

受付番号 PM-984

0120-776-377

●受付時間 9:00~21:00(土日・祝日も承ります)
※研修の時はお休みを頂くことがございます。

FAX 通信料無料 0120-802-126

インターネットからもOK http://www.pearl.co.jp

●FAX・ハガキの場合は、下記内容をご記入ください。

●商品のお届けには通常数週間のお時間を頂いております。●お支払いは着替(郵便局またはコンビニ払い)。●返品は、ご到着後7日以内にご連絡ください。(返送料・振込手数料はお客様負担)※お知らせした個人情報は商品の発送、弊社からのご案内等以外には使用いたしません。

ハガキ表面	ハガキ裏面
〒	①お名前(フリガナ)
〒612-8790	②生年月日
博多支店	③〒・ご住所
都便転書箱 第156号	④電話番号
シールラボラトリー行	⑤商品名
	⑥受付番号

Pearl Laboratory 株式会社 パールラボラトリー
〒104-0061 東京都中央区銀座6-13-1

実感のお声



永石 直子さん

50代後半から運動不足解消にと始めた登山。自然の美しさに魅了されて月に2~3回、山行を楽しんでいます。おかげで年齢のわりには体力があり、5歳の孫を追いかけ回す毎日(笑)。

でもお肌は正直ですね。年齢とともに色白だった肌にシミやくすみが目立ってきて…。もう鏡を見るたびに、日焼け対策をしてこなかったことを大後悔。

そんな私に友だちが「パールオイルマジック」を勧めてくれました。はじめはシミやくすみにオイル?と思ったんです。でも使っているうちにお肌の調子の良さを実感しました。

洗顔後、1滴の量を気になる部分から顔全体にのばすだけの手軽さもお気に入りの一つ。これからも登山を楽しみたいから、使い続けます。

▼地域

情報交換で学び合い



昨年11月にオープンしたばかりの「なかゆくい処　ひまわり」は、宜野湾市シルバー人材センターの女性部会が運営する。107人の女性が「働く場を自ら作りだし、手作りの商品を販売しながら仲間を増やそう」と立ち上げ。毎日、部員が交代で顔を出し、情報交換しながら知恵を出し合い、学び合っている。

宜野湾市シルバー人材センター　女性部会

働く場を作り、つながり強く

同センターは宜野湾市新城の住宅街にある。玄関を入ると右手にあるのが「ひまわり」だ。会員は318人で、うち女性は107人。「女性会員をもっと増やしたい」と昨年、女性部を立ち上げ、活動の一環として「ひまわり」がオープンした。

「女性が働く場が少ないのが現状。そうだったら自分たちで作ろうといって出来上がったのがひまわり」。会長を務める山城紀子さん（71）は充実した表情を見せる。オープン当初の仕事は市役所のギャラリーでの商品の販売。「ポーチを中心に売って、とても評判が良かった」と話す。

活動は月曜日から金曜日の平日午後1時から5時まで。会員はシルバーの仕事をしたり、家事の合間を縫って集合。「無理しないで、時間が空いているときに来て、できる範囲内で商品を作るようにしている」と山城さん。「気張らず、気軽に」をモットーに活動している。メンバーは60代から70代と年齢もさまざまで、職歴も多彩だ。「いろんな会員の皆さんと情報交換しながら作業を進めて、先輩からは自分が知らなかった知識がもらえるのが一番」とにっこり。

大笑いするのも楽しみ

会員の津堅重子さん（75）、照屋美代子さん（76）は「みんなで活動するのが楽しい」「ここにきて大笑いするのがいい」「話し合って協力することが大事」と口々に活動の楽しさをアピールする。

「女性部会が発足して、みなさんが活動しているのを見るだけでパワーをもらえる」と話すのは同センターの永山奈美子総務次長。次から次へと商品が増えていくことにも驚いているようで、「細かなところまで心を込めて作っているので、もっと多くの方に知ってもらいたいし、参加してほしい」と話す。山城さんら会員も「ゆんたく（おしゃべり）しながら一緒に楽しみましょう」と笑顔で呼び掛けている。



上／コツコツ作った商品を手に、笑顔が広がる津堅さん、山城さん、照屋さんと永山さん（右から）
右／自分のペースで商品作りに参加し、"世間話"をして情報交換をするのも楽しいと口々に話す

さまざまな商品が勢ぞろい





ナイロンたわし、お手玉、ストラップ、ポーチなどさまざまな商品を販売(右)。センター入り口は月ごとにディスプレーを変えて、2月はバレンタインデーにちなんでハートをモチーフにした壁飾りと花を並べてある。

商品と入会についての問い合わせは宜野湾市シルバー人材センター。☎098(893)6828

シルバー人材センター入会のご案内

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」

～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、高年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。）

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　℡098-871-0330

2018年2月
太反響の
ご当地銘品

PR

344万袋も売れている
静岡発「メタボメ茶」とは？

日本全国から、静岡のお茶屋へお取り寄せ殺到！

中年太り スッキリ 茶 お取り寄せ体験

静岡のあるお茶屋にしか売っていない、中年太りのためのお茶が売れに売れている。それが「メタボメ茶」（発売元／ティーライフ（株）静岡県島田市）だ。「こんなお茶探しじゃ買えない！」と全国の中年太りに悩む人からお取り寄せが殺到しているというのだ。北川英史さん（58歳）もその一人。奥様が評判を聞いて、取り寄せたそう。

「初めは半信半疑でね（笑）。でも、最初にひと口飲んだ時のあの香ばしさは今でも覚えているよ。おー！、さすが、静岡のお茶屋のだなってね。あんまり旨くてガブガブ飲んでたら、ズボンに余裕が。それが嬉しくて家まで歩いたり、動くものを少し控えるようになってさ。そしたら数ヶ月で約7kg落ちて、見てよ、このお腹！」

数年で、なんと43kgも減ったのは早乙女和歌さん。

「永遠に会う度に驚く」

半信半疑だったけど、ひと口飲んで驚いた！

こんなお茶、他じゃ買えない！
ポッコリがこの通り!!



北川英史さん 169cm 58kg

食事の工夫とちょっとした運動で -6.9kg!

高実感の秘密は、静岡の老舗のお茶屋が何千種類という中から4種の素材を厳選し、絶妙な比率でブレンドした、"中年太りのためのお茶"だという点。カロリーゼロ、脂質ゼロ。脂質ゼロのスリーゼロでありながら、飲んだ「89%が美味しい」「85%がリピートしたい！」というからすごい。

この「メタボメ茶」、一番人気は「1ヶ月集中セット」。探されていた方はここでおトクに買える。今すぐ始めて、今年こそ新しい自分を目指してみては。

なんと結婚式までに5kg減！
数年で43kg減!!
早乙女和歌さん 153cm



健康茶市販用ブランドシェア※1
日本一！売れてます!!
344万袋突破!!

※1 株式会社 富士経済調べ「2017年食品マーケティング便覧No.2」2015年健康茶市販用ブランド。メタボメ茶シリーズ



静岡の情熱お茶屋の、日本一売れているメタボメ茶

「1983年。静岡で創業以来、お茶一筋に情熱を注いできたティーライフ（株）。**なぜ老舗のお茶屋がダイエット茶を？**

「創業当時の80年代は"我慢するダイエットブーム。でりんごしか食べない等、不健康な方法で苦労している友人がたくさんおって…。**お茶の力でなんとかならんもんかとね。**とくに奈良時代から注目されていた**カテキンには、嬉しいパワーがギュッと凝縮**されとるんです。でも、今日本にあるのは飲みやすさ重視でカテキンが少ない…。**ないなら探すしかない！**足にまめをつくりながら、世界中を行脚。そんな中、これだ…！と見つけたのが、**"重合カテキン"が含まれた、雲南省のプーアール茶**でした。見つけた時は生産者を抱きしめたほど！それから6年経った今、**健康茶市販用ブランドシェア日本一※1に。**おかげ様で全国からお取り寄せや喜びのお手紙が止みません。



飲まにゃ始まらんです

ティーライフ 代表取締役 榛葉 伸司











関西在住
早乙女さん

私もお取り寄せして、43kg減！

きっかけは妹の挙式。30号の礼服が入らずメタボメ茶を取り寄せました。でもまさかここまでとは！今は9号ですから！いつもの甘い飲み物をコレに変えて、ちょっとした運動を取り入れただけなんですよ」と満面の笑顔。

食事の工夫とちょっとした運動で -43kg!

SINCE 1961 MONDE SELECTION 2017 SILVER AWARD

モンドセレクション
ダイエット&ヘルス部門
銀賞

※個人の感想であり、実感されない方もいらっしゃいます。

本気で1ヶ月集中セット

有効期限：2018年3月24日まで

メタボメ茶1ヶ月分（ポット用5g×30個入）通常価格2,750円（税込）

＋ ハリオ耐熱茶茶急須 通常価格1,058円（税込）450ml（寸法155×105×90mm）

「メタボメ茶」のおいしさが足せる耐熱ガラス製の急須。シャープな注ぎ口と、洗いやすい大きな口径も魅力。茶こしを外せば電子レンジ加熱もOK！ ハリオ製

特典1 変化が一目瞭然！ダイエットグラフプレゼント！
特典2 全国どこでも送料無料
特典3 商品到着後30日以内なら返品全額返金保証 返送料も当社負担！期間後でも0K

通常セット価格 3,808円

特別価格 2,800円（税込） 1,008円もおトク！

申込番号 190873







お味見12日分

メタボメ茶 お試し12日分
（ポット用5g×4個入）×3袋

特典1 ダイエットグラフプレゼント！
特典2 全国どこでも送料無料
特典3 商品到着後30日以内なら返品全額返金保証 返送料も当社負担！期間後でも0K

申込番号 190872

特別価格 970円（税込）

お電話だけのおトクな情報ご案内中！
今すぐお申込ください！ AM9:00～PM9:00（年中無休）

お電話 通話料無料 0120-59-2971

FAX 通話料無料 0120-59-0964 24時間受付（年中無休）

WEB メタボメ茶 初めて 検索

【個人情報に関するお問合せ窓口】TEL:0120-59-8172 FAX:0120-461-761 E-mail:info@tealife.co.jp
（お客様お問合せ窓口責任者）コミュニケーション部 部長（個人情報保護管理者）管理部 部長取締役

【お支払いについて】※商品と同送の振込用紙で、商品到着後10日以内に、コンビニまたは近くの郵便局にてお振込みください。振込手数料は無料です。※初めて弊社でお申込みされる方で、5,000円（税込）以上お買上げの場合、お届けと同時の代金引換またはクレジットカードでのお支払いとなります。※お買上げ金額8,000円（税込）以上で、代引手数料無料です。8,000円未満の場合、代引手数料300円（税込）をご負担願います。※当社の都合により代金引換でのお支払いをお願いする場合がございます。【お届けについて】※1 お申し込み 12 日分に限り、日時指定はできません。●当社カタログに記載された特典は対象外となります。【個人情報のお取扱いについて】※お客様からご提供いただく個人情報は、弊社商品・サービスの提供やそれらを紹介するため、また、弊社商品・サービスに対するご意見のご提供、アンケートをお願いするため利用いたします。詳細に関しましては、弊社 WEBサイト http://www.tealife.co.jp をご覧ください。

TeaLife ティーライフ株式会社 〒428-8651 静岡県島田市牛尾118

▼学ぶ



モバイルプリンスが教える

「スマホの基礎知識」

アプリ追加し自分仕様に

シニア世代でも使う人が増えているスマートフォン（スマホ）。一方、どんなものか分からず、手に取るのを躊躇（ちゅうちょ）している人も多い。スマホの使い方講座などを開く、モバイルプリンスこと島袋コウさんは「スマホは自分の使いやすいように機能を追加できる小さなパソコン」と話す。

「スマホは持ち運べるパソコンのようなもの」と話す島袋さん。「さまざまな『アプリ』と呼ばれる機能を追加していくことで、自分の使いやすいように仕上げていける」のが特徴だ。電話やインターネットでの検索なども、それぞれアプリを起動させることで使えるようになる。

カメラ機能も年々性能が上がっていて、きれいな写真が撮れるし、ビデオ撮影もできる。「後で確認できるようにと、舞踊の稽古をビデオで撮ったり、囲碁の結果を写真に撮る人もいる。使い方は人それぞれ」。タッチパネルでの操作も特徴。画面に表示されるボタンなどに指で直接触れて操作する。指先から出る静電気で反応するので、強く押す必要もない。

注意するのは容量。契約内容にもよるが、1カ月に使える容量を超えてしまうと、インターネットにつながりにくくなったりする。「インターネットで動画ばかり見ているとすぐにオーバーしてしまう。アプリで使用状況を確認したり、Wi-fi（無線LAN）を使える環境なら接続先をWi-fiにしよう」。

最後に島袋さんは「上達のコツは慣れること。使いこなすためにも、たくさん触って」とアドバイスした。



◆お笑い芸人・携帯電話ショップ勤務の経験を生かし、スマートフォンアドバイザーとして県内外で活躍中

モバイルプリンス（島袋コウ）

操作の基本は「触れる」



スマホの通話アプリを開き、電話をかける。画面全体がタッチパネルなので、画面に表示される文字に指で触れて数字の入力など、操作を行う。機種によって表示画面は異なる。写真はiPhoneの場合

文字はフリック入力



「文字入力は、指を滑らせるフリック入力が便利」と島袋さん。画面に表示される文字に触れると、上下左右にその行の文字が出てくるので、入力したい文字の方向に指を滑らせる。例えば「ほ」を入力するなら、まず「は」に指を置き＝写真＝、そのまま下に指を移動させる

スマホの特徴と注意点

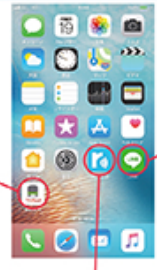
特徴
- さまざまなアプリ（機能）を追加できる
- タッチパネルで操作しやすい
- インターネットに接続する際の通信速度が速い
- カメラの性能がいい

注意点
- 通信容量の超過
- パスワードの管理
- インターネット情報を信頼し過ぎない

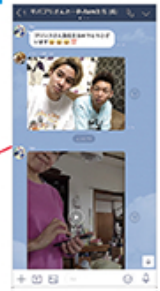
モバイルプリンス オススメアプリ



◆Yahoo! 乗換案内
バスやモノレールの時刻表や料金、どこで乗り換えればいいかなどを検索できる。「県外でも使えるので、旅行のときにとても役立ちます」



◆radiko.jp
県内のラジオ（民放3局、放送大学、ラジオNIKKEI第1・第2）を聞くことができる。過去の放送を聞き返したり、県外の番組を聞くことも可能（要会員登録）



◆LINE
家族や友人など、複数人のグループで連絡を取り合える。文字だけでなく、写真や動画を送ることも可能。「手軽にコミュニケーションが取れるので、メールよりも主流になっています」

24日に県立図書館で講座

島袋さんが講師を務める、スマホ・インターネット「これだけは押さえておきたいポイント講座」が2月24日（土）、県立図書館3階研修室で開かれる。時間は午前10時30分～正午、無料。問い合わせは県立図書館（電話＝098・834・1218）

土地、建物、マンションの他、軍用地・アパート・テナントビル等も 一括即金にて買取り致します。
物件買取強化中!!
※農地の売買についてもご相談ください。
秘密厳守　無料査定
県内9店舗のネットワークで、本島内全ての地域が対象です。
土・日・祝日も夜7時まで営業!!
お問い合わせ先 TEL.892-1000
物件をお探しの方は 松樹 で検索下さい。
Forever Communication 株式会社 松樹
MATSUKI 沖縄県知事免許(7)第2709号
本店 〒901-2202宜野湾市普天間2-1-6
相続、税金、競売、差押等、不動産に関する事は何でもお気軽に御相談下さい。
（当社の顧問弁護士・顧問税理士の他、提携の司法書士・土地家屋調査士がサポートします。）

▼学ぶ

学び究め

を理由にあきらめていませんか？
りません！　特に、新年度直前の今は
学びを究められる放送大学と、仲間
ースクールを紹介します。





放送大学の授業の基本は、テレビやラジオ、インターネットで学ぶ「放送授業」。自宅で学ぶほか、放送大学の沖縄学習センターの視聴ブースではバックナンバーを視聴することもできる（右写真）。教員から直接授業を受ける「面接授業」（左）は、土日に行われており、放送授業にはない沖縄ならではの内容もある（12面写真はすべて放送大学沖縄学習センター提供）

放送大学でじっくりと生涯学習

1科目だけの履修も可

テレビやラジオ、インターネットなどを通して、各分野で最先端の研究をする講師の授業が受けられる「放送大学」。生涯学習の場として注目されており、今年度の在学生の約34％が50代以上だ＝右円グラフ。

大学といえど入試はなく、入学する年度初め（4月1日）に満15歳以上なら入学可能。4年以上通って大学卒業資格を取得したり、1科目（半年間）だけ履修したりもできる＝右下表参考。

授業は法学や歴史学をはじめ、「死生学のフィールド」「認知症と生きる」「在宅看護論」「中高年の心理臨床」などシニア世代の将来に直結する授業も多数ある。

同大沖縄学習センターの広報担当・久田悠子さんは、「シニア世代の方は、じっくり学べる『全科履修生』が多い。最長で10年通えるので自分のペースで勉強できる。県内の生徒で最高齢は86歳の方。とても熱心でいらっしゃる」と話す。

サークル活動も盛ん

放送大学では、講師から直接授業を受ける「面接授業」も行っている。県内では、琉球大学内にある沖縄学習センターで受講する。

「面接授業は、沖縄ならではの内容もあります」と久田さん。2018年4月期の授業では「『おもろさうし』を読む」や「沖縄における津波災害とその対応」を開設する。

同センターには視聴学習室もあり、放送授業のバックナンバーを視聴できるほか、舞踊や体操、三線や英語など多彩なサークル活動も盛んに行われている。

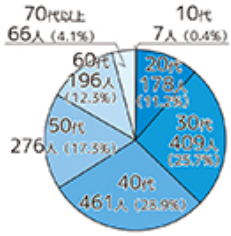


体操サークルの様子。各種サークルの活動日などは沖縄学習センターのＨＰに載っている



学習相談のようす。学習の方法や進め方、大学院進学など修学上の諸問題があれば、放送大学沖縄学習センターの教員などが相談に応じてくれる

2017年度　沖縄学習センター在学生の年齢層



放送大学の入学金と学び方

目的		学生種類	在籍期間	入学金	授業料
大学卒業 資格取得	→	全科履修生	4年以上	24000円	＋ 放送授業…1科目1万1000円（テキスト費込） 面接授業…1科目5500円（テキスト費別）
キャリアアップ 社会貢献 生涯学習 学問の探究	じっくり学ぶ →	全科履修生	4年以上	24000円	
	1年間学ぶ →	選科履修生	1年間	9000円	
	まずは1科目 →	科目履修生	半年間	7000円	

放送大学沖縄学習センター／西原町千原1（琉大千原キャンパス地域国際学習センター棟4・5階）／☎098・895・5952／※現在、2018年4月入学生の出願受け付け中、3月20日まで。詳細は放送大学のホームページ（http://www.ouj.ac.jp）か、上記学習センター、放送大学本部☎043-276-5111（総合受け付け）で確認を。

グッグッグ♪相続♪ 軍用地 ニャニャニャニャ♪

5億円まで!!　買い取り!!　即決!!
沖縄クチコミ不動産 とまとハウジング♪098-876-7380　とまとハウジング　検索

趣味深め

「学びたい」「やりたい」を年齢
何かを学ぶのに遅過ぎることはあ
始めどきです。ここでは、じっくり
と共に趣味を深められるカルチャー

カルチャースクールで充実時間

シニア男性が急増中

「人前で上手に歌いたい」「目指せ、体重5㌔減！」「英語が話せるようになりたい」…150もの講座がある「タイムスカルチャースクール」を始める理由は人それぞれ。幅広い年代が運動やものづくり、音楽やダンス、外国語や歴史の勉強などを楽しんでいる。

仕事や子育てがひと段落したシニア世代の受講者は多い。同スクールのスタッフは「特に、65歳以上の方は入会金（3240円）が免除になるので、始めやすいと思います」と呼びかける。

シニア女性には、洋裁や仮名書道、フラダンス、カラオケ教室などが人気。最近、増えてきたというシニア男性は「水彩画や詩吟の教室に多い」。また、「ギター教室は「クラシックギター」から「中高年のためのやさしいギター」と講座名を変えたところ、シニア男性が急増した」と話す。

友人づくりの場にも

いくつかの講座を見学したところ、受講生はこう声をそろえる。「仲間がいたから続けられた」。洋裁教室を受講して1年の62歳の女性は「さまざまな年の人が集まるから、ゆんたくも面白い。アドバイスしたり、されたりしながら楽しく続けられた」と笑顔で語る。

講座が終わった後に受講生同士でランチに行く姿も珍しくない。「10年以上通う人が多い講座もあり、皆さんで旅行に行ったそうです」とスタッフは話す。

カルチャースクールは、生きがいづくり、健康づくりの場であると同時に、友人づくりの場でもある。

タイムスカルチャースクール／那覇市久茂地2－2－2タイムスビル5階／☎098-861-8740（平日10時～20時、土・日曜10時～16時／祝祭日は休み　※各講座で受講料や時間が異なる。詳細は「タイムスカルチャー」で検索！

シニアに人気の講座をピックアップ！



【セブンメジャー洋裁・沖縄市教室】各自のペースに合わせて、簡単型紙作り、フィッティング、ソーイングを学ぶ。作るものは各自選べ、リメイクもOKという自由さが人気。

【受講生の声・62歳女性】定年を機に、第二の人生を楽しみたいと通い始めて1年。今までは布巾くらいしか作ったことのなかった私が、先生の指導や仲間の励ましのおかげで、チュニックやズボン、主人のかりゆしウエアまで作ることができました！　自分で作った洋服を着ていると、友人にうらやましがられます。今度は孫の洋服を作ってあげたいです。

【中高年のためのやさしいギター】ギター初心者向けの講座。学校唱歌やフォークソングなどを歌いながら伴奏したり、ポピュラーやクラシックギターの名曲を基礎から演奏する。

【受講生の声・72歳男性】若いころに映画「禁じられた遊び」を見てから、ギターが弾けたらいいなと思っていた。時間ができた今、ようやくチャレンジできた。独学より先生に教えてもらった方が上達すると思う。趣味として楽しんでやっている。





【ハワイアンフラ】フラソングに乗って、ハワイアンスピリッツや豊かな自然などをダンスや歌で表現。足腰の運動にもなる。

【受講生の声・57歳女性】沖縄に移住してきて、生きがいづくりと仲間づくりのために受講しました。フラを踊っていると、心も体もリフレッシュできます。始めて丸2年。楽しいから続けられる。好きなことが見つかって、それを一緒に楽しめる仲間がいて、とても幸せです。

夢中にさせる
何かが見つかる。
タイムスカルチャー で検索!

全150講座で
皆様の学びたい!
をお手伝い!!

※詳しくは3月4日(日) 沖縄タイムス朝刊掲載
「3月開講の講座案内」をご覧ください。

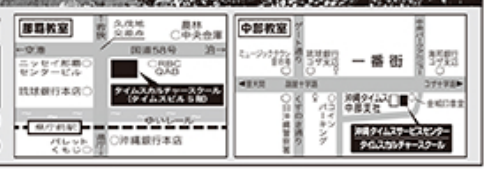
シニア向け講座多数そろえています!
やりたいこと
ありませんか?



● 初受講者は入会金3,240円(3年間有効)が必要です。● 65才以上の方の入会金は免除します。● 各講座とも定員になりしだい申込締切となります。
● 申し込み人数が一定の人数に満たない講座は開講を延期、または中止する場合がございます。● 特に場所の指定のない講座は那覇教室で行います。

タイムスカルチャースクール

お問い合せ お申し込み TEL:098-861-8740　受付時間 月～金 10:00~20:00 土 10:00~17:00 日・祝日休業



※メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐお手入れのこと

なんと! 60歳
※撮影当時の年齢です

シミケア*が1本で? 60歳でこの肌、信じられますか?



神奈川県在住 澤井(さわい) 明美(あけみ)さん
※肌の加工は一切していません

「50歳から、とにかく頬と手が気になって…」

「今さらシミケアは難しい。」美容ライターという仕事柄、散々シミケアを試したが納得できず諦めかけていた。そんな時、耳にした約2年で20万個売れたオールインワンの話。「1つでシミケアなんて」そう思いながらも愛用者に取材すると、これが凄かった。

取材・文 立村和美

御年60歳!? 10年悩み続けた主婦

澤井さん(以下澤):「あまりお話できることはないんですが…。」—そう控えめに語る澤井さん。御年60歳!外に出る機会が多いため人一倍日に焼けてきたという。澤:50代に入った頃、鏡を見て「あれ?」って違和感が…。急に年齢を感じたんです。テニスとか登山とか、思い当たることが多くて。



57歳当時の澤井さん

▲3年前駒ケ岳に登った時の1枚

もうシミケアは色々使いました。思い切って高いのも試したけど、すぐに効果はでないし、続けられなくて…。しかも、段々目立ってる気がして、諦めてたんです。

—と語るが、信じられない透明感!澤:実は最近、同年代の友達が「これ良いよ!」って教えてくれた化粧品があって、今さらシミケアは難しいと思ったけど、その友達の肌があまりにキレイで試したくなって…。

最初に驚いたのは、浸透感!オールインワンって浸透しないイメージだったのに、すっと入ってベタベタしないんですよ。しかもぷるぷる感が凄いんです。

手も頬も、ちゃんとシミケアできてる!

澤:それと手、庶いじりが趣味で手のシミケアも気にしてたけど、ふと「私の手こんなツヤツヤだった?」って。残ったジェルを塗ってたお陰だってビックリしました。

しかも、先日お嫁さんに「印象が違う!なんか明るいと」と言われて。今も外でテニスするから「えーっ?」って思ったんです。でも、確かに頬も!!元も気にならなくて、1つでここまで?って嬉しくて、感動しました!

—私も使って数カ月経つが、今ではこのジェルの虜に!シミケアにお悩みなら、ぜひ試してみて欲しい。



▲60歳とは思えない美しい手

なんと! 70歳



東京都 太田 ルリイさん
2017年6月からご愛用

もう年だし、と半分諦めていたんです

50代からシミケアが気になって色々試したけど、全然だめ。もう年相応で良いのよって思いながら諦めきれなくて。そんな時「VCシミ対策ジェル」に出会ったの。すぐにしっとり感を感じたことにまずビックリ。そしたら日もたたず、「なんかツルツルしてる!」って言われて、こんなの初めて。何歳でも遅くないんですね。

【原寸大】



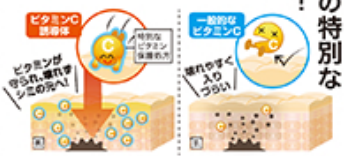
美容液いらず! シミの元に働く秘密

1 シミケアのための特別なビタミンだから!

シミにはビタミンCが良いのは知ってるけど、毎日とるのは面倒。しかも、ただのビタミンCは壊れやすく効果を発揮しにくい弱点が。

そこで、洗顔後のひと塗りで特別なビタミンCをたっぷり届けるのがこの「VCシミ対策ジェル」。ビタミンCが壊れないよう特別処方で保護して凝縮!より長くシミの元に働くのです。

長〜く働くビタミンって?



2 紫外線まで徹底ケア!

たとえしっかりシミの元をケアしても、紫外線ダメージで新たな悩みが…。

そこで着目したのが古くから重宝される和漢の力。甘草の根は炎症を抑える効能で知られています。



甘草エキスが紫外線ダメージを防ぎながら肌を整え、ビタミンCがシミの元に働くW処方で徹底ケア!

3 話題の美容成分がギュッ!

厳選した素材がぎっしり!



▲美容に話題の「カムカム」

世界有数のビタミンC量を誇り、奇跡の果実と呼ばれる「カムカム」。このエキスや美容素材として話題の「アスタキサンチン」「コエンザイムQ10」などを惜しみなく配合!

※個人の感想を述べています。 ビタミンC(美白有効成分)、ビタミンE(整肌成分)、ビタミンA(保湿成分) ※1 2017年6月までの「VCジェル」「薬用VCシミ対策ジェル」を合計した販売実績(Xena調べ) ※2 角質層まで ※3 目標は様のはぐりを目安 シミ対策・メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

初回限り! 今すぐ試してみませんか?

オールインワン『薬用VCシミ対策ジェル』(55g)

通常価格 1本 4,317円(税込)

初回限定 1,080円(税込) 送料無料

※ご一世帯1度限り4本まで!

1本で5つの機能
美白化粧水 美白美容液 保湿液 乳液 クリーム

30日間いつでも ご満足頂けない場合、全額返金致します

ご注文は今すぐ!

通話料無料 大変混み合います。ご注文はお早めに!

携帯電話・PHSからもOK! 年中無休/午前9時〜午後9時

キャンペーン番号 828

0120-43-2824

Vitamin Cosmetics ビタミン コスメティクス

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1-1-1 アクロス福岡 4F

株式会社 Xena(ジーナ)



▲オフィスのあるアクロス福岡ビル

品質を第一に

パラベン 着色料 鉱物油 香料



安心の品質を目指して日々研究を続けています。

◎全額返金ご希望の場合は、商品到着後30日以内に、お電話にてご連絡ください。※使い切ってしまった商品については、保証の対象外です。■お支払いは、郵便振込・コンビニ振込、またはお届け時にて。■ご注文の商品は5営業日でポストにお届けします。代金引換の場合は、ゆうパックでのお届けとなります(一部地域を除く)。■2回目以降のご注文は、ご購入金額が5,000円(税抜)以上で送料無料。5,000円(税抜)未満の場合は、送料648円(税込)。ポストへお届けの場合は送料380円(税込)をご負担願います。■お客様の個人情報は、商品の発送や、弊社ご案内以外の目的には使用致しておりません。

おしゃれ▼

Luck Take3の
おしゃれ講座

文／ラック・タケサン



「人間は外見じゃないよ、中身だよ」「他人の評価は見た目で決まる、外見が大切」。どちらも当たっているが、双方の違いは時間の問題でもある。最初はダサく、さえなく見えても、「話してみると味がありとてもいい人」とか「付き合っているうちに人間性の良さが出てきた」。つまり中身を判断できるまでには、ある程度の時間がいるのである。反対に「人は第一印象が一番で、初対面の印象で8～9割その人の評価が決まる」という本も出るくらい、瞬間が勝負ということでもある。初対面の時はお互い緊張するので、結局外見の印象で判断されることになる。

オシャレは外見をよく見せるために着飾ることだけで終わらない。やはり中身が大切、矛盾するようだがこういうことである。美しい女性と出会いました。流行のファッションに身を包み、顔もスタイルも申し分ない。しかしあいさつもまともにできず話し方がなっていない。年の離れた大人と話す時も友達と話しているようなタメ口で、若者だけで通じるような単語も頻繁に出てくる。これはダメ、育った生活環境、世間知らずというか教養や相手への思いやりの無さなど素性が出てしまい、せっかくのおしゃれも台無しになってしまう。

懐かしい時代の映画にオードリヘップバーン主演の"マイフェアレディ"があった。花売り娘イライザをレディに仕立て上げる話。美しいが粗野で下品な言葉遣いの娘が、話し方や作法を身に付けた立派なレディになって上流社会に出るというロマンチックコメディーである。

おしゃれは外見も中身も

また、話し方で大切なのは、あまり話し過ぎないことである。人間講子に乗ると、相手のこともかまわずしゃべり続け、時には相手を傷つけたりもする。しゃべりすぎた後で「あんなこと言わなきゃよかった」と後悔することが多い。昔から言われていることだが「耳は二つあるが口は一つ。相手の話を二倍聞いて自分が話すのは一。神様がそのように作っているのだから」と、初対面や顔見知り程度が集まる社交の場でも自然と周りに人を集め、目立つ人がいる。その人が放つオーラであり雰囲気がそうさせるのである。前述したようにまず見た目のおしゃれ、少し派手でもその場に合った装いが第一要件。次に雰囲気を作るのは話す話題やその人のたたずまい。具体的には次回で。



おしゃれして年齢など気にせずいかなきゃね！

1945年生まれ。㈱ヴァンヂャケット（VAN）勤務などを経て、2006年リザンシーパークホテル副総支配人で定年退職。粋な大人のDandyclubを主宰している。

WOOD FURNITURE　ライトハウス

木製家具の製作・販売を手掛けるライトハウス（宜野湾市、山口繁己代表）。オーダーメイドソファは立ったり座る動作がスムーズにできるほか、手入れを楽にする工夫があり、年代を問わず人気を集めている。



立つ、座る、手入れも楽に



同じデザインの椅子でも、張地の素材や色によってイメージチェンジ



「形、座り心地などはもちろん、張地によって好みのソファに仕上げられるのがオーダーメイドの良さ」と話す城間弘美店長。注文を受けると身長やひざ下の長さをベースに、座面や背もたれ、ひじ掛けの高さ、奥行きを調整する。「長時間座っても疲れないように、背もたれの高さも頭の位置に合わせて変える」という。

座面は適度な硬さにして座り心地の良さと、足腰への負担を軽くする。一般的なソファは座面が低かったり、軟らかすぎて、立ち上がりにくい場合がある。シニア世代は筋力が落ちていることもあり、「立つ」「座る」の動作による足腰への負担を軽くする工夫も必要になる。

種類豊富な張地で個性を

使い心地の良さを追求するだけでなく、山口代表の「長く使い続けてほしい」との思いがこもった工夫も。「意外と汚れやすいひじ掛けや背もたれの部分は、取り外して洗えるようにした」と細やかな配慮がある。

また、張地を選べる点もオーダーのポイントだ。撥水加工が施されたり洗えるタイプ、一見すると布のように見える革もある。城間店長は「色合いや手触りも種類が豊富。それまで使っていたものとガラッと色を変えたいとか、インテリアに合わせて色を選ぶ方がいるので、じっくり見比べてほしい」とアドバイスする。

張地によって値段は異なるが7万円台からオーダーできるため、最近増えているのが数人で代金を出し合うプレゼント用の購入。「製作時間も含めると、母の日、父の日向けに、早めの注文がおすすめ」という。







▶背もたれ（上）やひじ掛けは取り外し可能なカバーに▲頭をしっかり支え、体が横にずれないためのウイング付き

ライトハウス　☎098(899)1445

この人にお任せ



Athlete Village（アスリートヴィレッジ）
代表　與那嶺 覚樹さん

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
アスリートヴィレッジ　沖縄　検索
完全予約制

【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」の與那嶺さん。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與那嶺さんは「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 けていると状況を悪化させることもあります。」と警鐘を鳴らします。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、與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！」で3月10日(土)まで
今なら　カウンセリング（5,400円）が無料!!
3月10日(土)までなので、お早めに!!



快適♪
オーダーソファ



ライトハウスは木の香り　検索
〒901-2224
沖縄県宜野湾市真志喜 3-16-3
TEL 098-899-1445

伝統野菜のクワンソウ　ソムノクエスト㈱

血流改善と快眠で認知症予防を





クワンソウの本も執筆している江口氏(右)と、ソムノクエストが販売している錠剤やドリンクなど、さまざまな商品

沖縄県が指定した沖縄伝統野菜のひとつクワンソウから抽出されたヒブノ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。

クワンソウの研究をしているソムノクエスト㈱(那覇市泉崎)の代表で、薬学博士の江口直美氏は「昼間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」と指摘する。

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発化。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。

◆

最近の臨床研究によって、快眠はアルツハイマーなどの認知症を予防、または遅延することが分かってきた。脳神経の活動に伴い、β(ベータ)アミロイドという物質が作られ、寝ている間に脳から排出。江口氏は「この物質は睡眠時間が短かったり、睡眠状態が良くないと、脳内に滞って認知症の発症に関与する可能性が示された」と説明。「クワンソウエキスを摂取することで自然な快眠を誘い、βアミロイドの排出を促すことにつながるのでは」と期待を込める。

「クワンソウの特徴は、効き始めるのが早く、習慣性、依存性がない」と江口氏。同社ではエキスの原料卸販売と、エキスを配合した商品の企画、販売をしているが、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時間前に、夜中に何度も目が覚める場合は寝る30分前に飲むのがおすすめという。江口氏は「現在の体調なども含めて、琉球のぬちぐすいをうまく取り入れてほしい」と話していた。

ソムノクエスト㈱　☎098(988)1141　http://www.somnoquest.com

糖質抑えて血糖値を改善

糖尿病と食生活

ゆいゆい内科クリニック
安谷屋 徳章院長に聞く



あだにや・のりあき／ゆいゆい内科クリニック院長。著書に「1日1食で太らない生活」などがある

近年、社会的にも懸念されている沖縄の高い肥満率。肥満や糖尿病などを中心に診察する西原町我謝にあるゆいゆい内科クリニック安谷屋徳章院長に糖尿病と食事について話を聞いた。

3大疾病のリスク高まる

若い人でも増加傾向にある糖尿病。血液中のブドウ糖の濃度が高くなる病気だ。目に見える症状や痛みがないので、「危機感を感じない人もいる」と安谷屋院長は話す。しかし、心筋梗塞や脳卒中、がんなど3大疾病につながるリスクが高くなる非常に危険な病気だとも。

糖尿病には食事が大きく関係し、糖質の過剰摂取も原因の一つ。お菓子はもちろん、炭水化物の米や麺、パンの他、果物や春雨にも多く含まれる。

糖質の適量は、年齢や性別、運動の量にも左右されるため個人差がある。米やパンなどの炭水化物の量を今よりも減らすだけで、血糖値は改善されやすく、「糖質の量をゼロにする必要はない」と安谷屋院長。



西原町我謝の国道329号沿いにあるゆいゆい内科クリニック。月に約300人の患者が通っている

肉を食べるのがおすすめ

「糖質を減らす分、肉を食べてほしい」と肉を勧める。油を気にして肉を控えている人も多いが、肉や魚は体を作るために必要なタンパク質が豊富。鉄分も野菜からとるよりも肉から摂取するほうが体内に吸収されやすい。特におすすめなのはビタミンB群も含む豚肉。煮ても焼いてもOKだという。

健診で気付かないことも

会社などで実施される健康診断では、検査項目の都合上、食事を食べずに血糖値が計測される。そのため、実は食後は高血糖だったという「隠れ高血糖」の人も多い。

同クリニックでは食後の普段通りの状態をしっかりと検査するから安心。

高血糖や糖尿病は治療することで、その他の病気になったときに症状を軽く抑えられたり、発症を遅らせる可能性が高くなる。痛みがないからと軽く考えず、まずはどのような治療ができるか相談してみることが大切だ。

ゆいゆい内科クリニック　☎098(946)0055

インターネットで予約できます

当院では、患者さんをお待たせする時間をできるだけ短くするため、予約システムを採用しております。
携帯電話・スマートフォン・パソコンのインターネットのご予約に対応しておりますので、是非ご利用ください。

予約サイト URLとQRコード
http://ssc3.doctorqube.com/yuiyuinaika/

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～11:30	休	○	○	○	○	○	○
13:00～16:30	休	○	○	休	○	○	休

●休 診 日：月曜、木曜・日曜の午後
●予約優先・待ち時間短縮の為、初診の方もご予約をお願いします。



ゆいゆい内科クリニック
西原町我謝 786-11 ☎946-0055

睡眠にこんなチカラがあるなんて、知らなかった!
快眠は健康長寿への近道



血流改善して快眠に。眠りでお困りの方はご相談下さい。
沖縄県産クワ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:098-988-1141
〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎1-16-3-1F Fax:098-988-1142

女性ホルモンと更年期

エクオールが不調改善のカギ

人間の体の中で分泌されるホルモンは100種類以上。特に性ホルモンには、生殖機能や健康維持の役割がある。

今回は女性ホルモンと更年期症状との関係や、更年期症状を軽減する成分「エクオール」について紹介する。

40代から減少傾向に

女性ホルモンは20～30代に最も多く分泌され、40代には減少傾向に。自律神経が乱れる人も多く、個人差はあるが不眠や肩こり、ほてりや気分が落ち込むなど「更年期症状」と呼ばれる体の不調につながりやすくなる。

分泌量が急激に減少する更年期から高齢期までを健康に過ごすためには、女性ホルモンの働きや補い方を知って適切なケアや生活の見直しが必要なのだとか。

大塚製薬ホルモンケアプロジェクトが女性を対象に調査したところ、更年期に体の不調を訴える人が多いことが分かった。



その症状を改善する成分として近年、注目されているのが「エクオール」。大豆イソフラボンが腸内細菌の力を借りて体内で作られ、女性ホルモンと似た働きがあることが確認された。

更年期症状の改善に期待

エクオールは、閉経後に起きやすくなる骨密度の減少を抑えることや、更年期症状など体の不調の改善にも期待できる。

しかし、体内でエクオールを産生できる人は日本人で約5割。産生できるかどうかは、大豆食品の摂取頻度や腸内環境によって左右され、尿中のエクオールを測定し確認できる。産生できる人でも食生活や体調によって産生できなくなる場合もある。

エクオールを体内で多く産生できる人は更年期症状が軽いという調査研究もあり、健康のカギとなる成分のようだ。

最近では産生能力と認知機能についての研究も行われ、産生できる人の方が認知機能の低下が少ないという結果も報告されている。

エクオール含有食品で摂取

一日に必要なエクオールの量は10㎎と言われ、体内でエクオールを産生できる人は、豆腐や豆乳で200㎖、納豆だと50㎖が目安。

産生できない人や、大豆食品が苦手な人はエクオールを含有したサプリメントの活用がおすすめ。エクオールを味方に、自分らしく健康な更年期を過ごしましょう。

老人ホーム・介護施設紹介センター

利用者と施設をつなぐ

多くの人に訪れる「介護」の問題。(有)エバグリーン(本社・那覇市、大山盛久代表取締役)では、2016年から「沖縄老人ホーム・介護施設紹介センター」を開設。介護施設の入居相談から紹介、入居後のアフターフォローまでを無料で行い、ホームページでも相談ができるなど、利用しやすい環境も整えている。

無料で施設を選定・紹介

同センターは「施設へ入居を検討中だが、どこに相談すれば良いか分からない」という人が多いことを知り、「利用者に金銭的な負担を掛けずに助けたい」という思いで開設した。「これまでに受けた施設の相談や紹介をした実践は約600件に上ります」と話すのは同センター相談員の川満正也さん。自らを相談者と施設の調整・振り分け役とし、つながりのある施設は那覇市や中南部地区を中心に多数。

その施設には事前に、受け入れが可能な状態かを確認する。相談者からは、希望地域や支払い可能な金額、どの程度の介護や医療ケアが必要かを聞いて、できる限り条件に合う施設を選定して紹介するのが主な流れ。相談から入居後まで、無料で利用できることが最大の特徴だ。利用者はほとんどが70代以降だが、40代もおり、幅広い年代が利用中。

また、「相談は入居希望者の子や配偶者など家族のほか、行政や地域包括支援センター、病院関係者からも多く寄せられている」と話す。


相談者に施設の希望条件を電話で確認する川満さん

介護の意思統一が大切

ひとことで介護施設と言っても複数の種類があり特徴も異なる。入居の際には介護を受ける人に合った施設をじっくりと探し、選ぶことが必要だが、時間に余裕がない相談者も多いのが現実。病院の退院日が迫ってから次の入居先を探し始めたり、在宅介護に限界を感じたなどその理由はさまざまだ。2か月ほど準備期間があればじっくりと安心して探せるという。

川満さんは、「介護が必要になると分かった時点で、介護を受ける本人や家族、関係者で今後の方向性を話し合うことが大切」と強調する。

ホームページでも対応

同社ホームページでは、希望条件や介護度などの必要事項を入力すれば24時間以内(休業日除く)に条件に合った施設を紹介するサービスも提供し、昼夜問わず相談できる。川満さんは「まずは相談してほしい」と呼びかけた。同センターの受付時間は9時30分～18時(土・日・祝日は休み)。

沖縄老人ホーム・介護施設紹介センター　☎0120(850)465　HP：okinawa-roujinhome.jp

パッケージが変わりました!!
ニンジンパワーで驚きの消臭効果!
ケア・フレッシュ
100%植物成分！ケアフレッシュの特性
ケアフレッシュは有機化合物系の化学物質を使わず、豊富なミネラルを含んだ沖縄県産の「ニンジンの葉」や緑茶などの100%植物成分を使用し消臭効果を実現。雑物の天然成分を使用しているので、カーペット、畳、洋服、空調器具にも使え、ペットや小さなお子様がいる家庭でも安心して使えます。


ソファやタタミにシュッと
朝起きてベットをリフレッシュ
介護施設
ペットショップ
カーディーラー
など「ニオイ」でお困りのプロの皆様が認める効果
下記のホームページアドレスやFAX、お葉書でお申し込みの方20名様にモニターとしてプレゼント致します
環境と健康を守る
EVER GREEN
有限会社 エバグリーン
〒902-0061 沖縄県那覇市古島1-5-13
TEL098-886-5656 FAX098-884-0880
HP:http://www.health-c.jp/ E-mail:sales@ever-g.com

平成29年度女性の健康週間 琉球大学医学部 産婦人科学教室
女性の健康週間に学ぶ
意外に知らないカラダのこと
日時 2018年3月10日(土) 14:00～16:30(開場13:30)
会場 沖縄県市町村自治会館 2Fホール(那覇市旭町116-37)
入場無料 定員300名様
14:00 開会挨拶 琉球大学大学院 医学研究科 女性・生殖医学講座 教授 沖縄産科婦人科学会 会長 青木 陽一
14:10～ 講演1「女性の健康と女性ホルモン」 琉球大学大学院 医学研究科 女性・生殖医学講座 講師 平敷 千晶
14:30～ エクオール検査(ソイチェック)体験
15:00～ 講演2「これって更年期？～正しい知識でもっと健やかに～」 琉球大学大学院 医学研究科 女性・生殖医学講座 講師 鈴﨑 桂子
15:20～ スペシャル体験ピラティス「食とピラティスでキレイなカラダづくり」 株式会社ピラル 代表取締役 パーソナルトレーナー/ピラティスインストラクター 田村 幸路
15:50～ 質疑応答 セミナー講師陣が、事前に寄せられた質問やお悩みにお答えします
16:10 閉会挨拶 琉球大学大学院 医学研究科 女性・生殖医学講座 教授 沖縄産科婦人科学会 会長 青木 陽一
申込方法 お申し込みは、参加される方の ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④ご質問(任意)を明記の上、メール、はがき、またはFAXにてご応募ください。
メール jyoseikenko_okinawa@otsuka.jp
はがき 〒860-0804 熊本県熊本市中央区令島町3-20 NBF熊本ビル9F 大塚製薬熊本支店 女性の健康推進担当宛
FAX 096-324-6315
入力のしやすい応募専用フォームはこちらのQRコードから
【問】080-1378-0205/(平日9:00～17:00)/大塚製薬株式会社 NC事業部 熊本支店
※お申し込みが多い場合はご参加いただけますが、定員数を超えた場合、入場をお断りさせていただくことがあります。ご了承ください。
※ご提供いただいた個人情報は、この公開講座のご連絡にのみ使用し、それ以外に利用することはありません。
主催/琉球大学医学部産婦人科学教室
共催/大塚製薬株式会社・ニュートラシーティカルズ営業部
後援/沖縄県、日本産科婦人科学会、沖縄産科婦人科学会、沖縄母性衛生会、NPO法人 女性医療ネットワーク、健康保険組合連合会 沖縄連合会、すこやか薬局グループ

▼コラム

認知症ライフ②

ありのままを受け入れる

文／高志保慎一
（沖縄県認知症介護指導者）

家族が認知症かもしれないと感じたとき、これからの生活をどう考えますか？　県認知症介護指導者会の高志保慎一さんが、病院の受診を促す言葉かけの工夫や、介護者が認知症を受け入れるまでの4ステップを紹介します。

「さっき話した内容を覚えていない」「運転して度々自宅に帰れなくなる」「急に怒り出すことが増えた」。

もしかしたら認知症？　と思った時に、どう病院につなげたらいいか、迷うご家族は多いです。「病院で認知症の検査をしよう」と話すと、「自分は認知症ではない！」と怒り出す方もいます。

あるご家族は、「夜眠れない」と本人から話があったことをきっかけに、眠れるよう薬をもらいに行こうと本人に伝え、認知症の専門医を受診することにつながりました。ほかに、健康診断、インフルエンザの予防接種が受診につながったケースもあります。「もの忘れの原因を診てもらおう」という説明も有効かもしれません。普段から診てもらっているかかりつけ医に相談するのもいい方法です。医師や医療スタッフからの説明は、素直に受け入れてもらえることも多いです。

役割分け負担軽く

いざ介護が始まると、先は見えずに長丁場。家族が疲れや負担を抱え込まず、健康でいられるよう、互いの協力が必要です。

担当した認知症の男性Aさん（70代）は、要介護2で妻（70代）と二人暮らし。妻が見えなくなると落ち着かなくなり、名前を呼んだり、家中を探し回るため、妻が外出しづらく困っていました。

そこで、近くに住む娘2人が交互に自宅へ行き、だれかがそばにいる介護体制をつくり、病院受診や介護保険の手続きなど、役割分担をして協力体制を築きました。遠方の娘は多忙で来ることは難しかったのですが、電話やメールで家族の相談に乗ってねぎらいの言葉をかけ、経済的な支援を行いました。

認知症を理解する

介護者が認知症の人を受容するまでに、四つの心理的なステップをたどると言います＝左上図参照。

Aさんの妻の場合、最初は、「運転中、事故を起こさないか。人が変わった」といった【とまどい・否定】、第2に「気が狂いそう。施設に入所させたい」といった【混乱・怒り・拒絶】、第3に「怒っても何も変わらない」といった【割り切り】、第4に「認知症を理解している」といった【受容】です。【受容】にたどり着くまでに1～3を繰り返す場合があります。

認知症の人の「ありのまま」を受け入れるには、正しい理解と対応法を学ぶことも大切です。

認知症はだれでも起こる可能性があり、人ごとではありません。認知症になっても住み慣れた地域で、自分らしく安心して生活を続けられるように、認知症について家族や周りの人たちと話し合ってみませんか。

とまどいから受容へ

受容までの4ステップ

①とまどい・否定
▼
②混乱・怒り・拒絶
▼
③割り切り
▼
④受容





たかしほ・しんいち　医療法人大陽会。主任介護支援専門員。

一般社団法人沖縄県認知症介護指導者会

認知症ケアの知識や技術に精通する会員33人が在籍。講演会や研修会を開催し、新聞やラジオなどで、認知症の正しい理解の普及に努める。認知症ケアの資質向上と、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で暮らせるよう、貢献することを目的としている。

3月3日は耳の日

耳4年

安心感、明るさ、前向きな気持ち、自分への自信、
チャレンジする勇気、諦めていた夢を思い出す…

3/1㈭は
RBC ラジオにて
まるごと一日
耳の日スペシャル
放送します！



お客様：泉敦子様　弊社担当：新垣宏樹

ご購入の前に専門の耳鼻科医へのご相談をおすすめします。
きこえによりそい30年
琉球補聴器
RYUKYU
《那覇本店》863-4133（よいみみ）〈崇元寺石門斜め向い〉
《名護店》54-4133（よいみみ）〈JA-ファーマーズ向い〉
《胡屋店》933-4133（よいみみ）〈沖縄市役所向い・サンエー88向い〉
《松尾店》861-4133（よいみみ）〈沖銀本店東通り〉
《糸満店》995-4133（よいみみ）〈ヘルモア向い〉
《宮古店》73-4133（よいみみ）〈下地通り〉
《石垣店》83-4133（よいみみ）〈石垣山NTT向い〉
P 駐車場有り

読者投稿・アンケート

毎日の生活にある感動や感謝、続けている趣味の喜びなど、「いきいき自分流」に過ごしている読者からの投稿を紹介します！

●陶芸に意欲湧く

「陶芸始めませんか？」という広告を見て、早速陶芸クラブに入会しました。ろくろを使って形を作り、乾燥させて焼き、出来上がった作品は何ともいびつなものになりびっくりしました。

試行錯誤や格闘の末、満足のいくマグカップに仕上がり、ますます陶芸に意欲が湧いてきました。今はオリジナルの個性的なシーサー作りに挑戦中です。

吉田安雄（沖縄市・63歳）

●緊張感で体元気に

キーボードの教室の募集を見てすぐに出向いた。鹿児島ではピアノ代わりに使い、沖縄では15年間押し入れで眠っていたもの。

いろいろな音や伴奏が使えてコードを覚えれば思わぬ名演奏が楽しめる。この年齢にはぴったり。へーっと関心しながら歌謡曲などを弾いてみた。

そこへ「歌の伴奏」が飛び込んできた。人前で弾く？　私が？　荒城の月、四季の歌、震える指で何とか弾き終えた。最近にない緊張感。体に良さそう。

迷演房家（那覇市・70歳）

●花を見て癒やしの時

この時期になると桜をはじめ、さまざまな花が咲き始めます。散歩の時間はそれを見ながら自分だけの癒やしの時を満喫しています。朝、昼、夕方と時間帯を変えると花の色や風情も変わります。

今までは何も感じなかったのですが、数十分でもこんな時間が持てることに幸せを感じるのは年のせいでしょうか？

M・H（浦添市・60歳）

「SeniorWave」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.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は？

Q.3.挑戦したいことは何ですか？

Q.4.不安に思うことはありますか？（健康やお金など）

Q.5.シニアウエーブを何で知りましたか？
①沖縄タイムスの折り込み　②金融機関や公共施設
③家族や知人に勧められて



表紙から

「生涯現役」が合言葉

うるま市に住む照屋寛由さん（69）＝写真左＝と祐子さん（58）夫妻。寛由さんは、農業試験場で農産物の品種改良のプロとして働き、定年後もその知識を生かしてマンゴー栽培に取り組む。祐子さんは足力サポートナース沖縄の代表として活動する。

2人の合言葉は「生涯現役」。互いにそれぞれの道を究め、忙しく動き回る。「一生懸命頑張っている姿を見ると自分も楽しい」というのも互いに相手に感じている共通点。「時間はかかりますがマンゴーの新品種が作れれば」「子どもから大人までの足元からの健康をサポートしたい」と、夫婦そろって前向きに歩み、生涯現役を目指す。

SeniorWave冬号　読者プレゼント

①ペアランチ券



1組

伊江島産の小麦を使用したそばをメインに、20種類以上の豊富な料理やドリンクが楽しめる！
提供／kafu-c ryukyu

②月桃マウススプレー



5人

子どもから年配の人までロのさまざまな悩みに活用できるオーラルアイテム。飲める月桃液入り。
提供／御丸海きあら

③ホテルペアランチ券



1組

50種類以上の料理が並ぶレストランサンピアの「からだよろこぶユインチブッフェ」。提供／ユインチホテル南城

④雑穀セット



3人

炊飯器で手軽に炊けて栄養豊富な健康七穀米（発芽玄米入り）とお米屋の雑穀物語（十穀）をセットで。
提供／沖縄食糧

★応募は、上記のアンケート回答とプレゼント名を明記し、ハガキか封書、メールでお送りください。3月17日(土)の消印有効。

〒900-1155　那覇市久茂地2-2-2
タイムスビル10階 タイムス住宅新聞社　「SeniorWave読者プレゼント」係

メールseniorwave.jht@gmail.com

※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



▼ 旅

直行便で手軽にのんびり 鹿児島の旅

大河ドラマ「西郷どん」でおなじみ西郷隆盛のふるさと鹿児島。直行便なら沖縄から1時間15分で行ける手軽さと南国ののんびりムードが、シニア世代に人気だ。西郷さんゆかりの地はもちろん、デトックス効果で知られる砂むし温泉や日本最大級のバラ園、お土産に人気の黒酢まで、見逃せないスポットを紹介する。



全国2位の湯処(ゆどころ)名湯めぐり！

源泉数全国2位を誇る温泉どころ鹿児島。代表的なのが指宿の砂むし温泉と源泉かけ流しの霧島温泉だ。

砂むし温泉は、浴衣に着替え温泉で温められた砂の中へ。砂の重みと温泉効果で体が芯から温められ、気付けば汗びっしょり。血行を良くして老廃物の排せつを促しリフレッシュさせてくれるとあって、入った後は気分爽快！　旅館、大衆浴場のどちらでも楽しめる。

霧島温泉はヌルヌル感のあるアルカリ性。肌表面の古い角質を取り除き美肌効果が期待できるだけでなく、飲めば糖尿病や肝臓病、慢性消化器病、痛風などに良いとされているのだとか。中でも霧島ホテルは泉質も豊富。通称千人風呂と言われる大浴場から泥風呂、乳白色の美白の湯、不老の湯など湯めぐりを楽しんで。

砂むし温泉でデトックス



「指宿白水館」の砂むし温泉。旅館内で手軽に楽しめる。指宿市内には浜辺で波音を聞きながら入れる大型施設も



霧島ホテルの硫黄谷庭園大浴場。中央に向けなだらかに深くなり、立ったまま肩までつかれる

3万株のバラに歴史薫る仙巌園

花好きなら一度は訪れたいのが「かのやバラ園」。広大な敷地を埋め尽くす色とりどりのバラは3万5千株と日本最大級＝上写真。お弁当を広げて花見を楽しみながらピクニック気分を味わうも良し、園内の撮影スポットで記念撮影を楽しむも良し。高低差が少なく楽に散策できるのもうれしい。

庭だけでなく歴史や文化まで見どころ満載なのが、島津家別邸の「仙巌園」だ。中でも、桜島を築山に、錦江湾を池に見立てたという高台からの眺めは、スケールの大きさに圧倒される＝最上。幕末の名君・島津斉彬が愛したというのもうなずける話。琉球国王から献上されたと伝えられ斉彬が勝海舟と面談した東屋「望嶽楼」や、明治日本の産業革命遺産としていち早く大砲製造を行った「鉄製150ポンド砲と反射炉跡」も残る。

「ほかにも、第二次世界大戦の特攻隊員たちをまつった知覧特攻平和会館や黒酢の壺畑見学はシニア層に人気ですし、黒豚やきびなご、地酒の薩摩焼酎まで旅のグルメも盛りだくさん。一日2便直行便がありツアーものんびり楽しめますよ」と沖縄ツーリストの我那覇崇さん。明治維新から150年、大河ドラマでも湧く鹿児島へ、この機会に行ってみて（行こう）！



水辺の景色も楽しめる仙巌園の御殿内





市内にある西郷隆盛の銅像。弟・大八チ公の製作者が8年かけ作った

明治150年

明治維新　ツアーで体感

明治維新150年で沸く鹿児島では、各種イベントや文化遺産を通して歴史に触れるプログラムが満載。その一つが西郷隆盛をはじめとする偉人たちゆかりの地を巡るツアーだ。実物と同じセットの大河ドラマ館や西郷の墓地、勝海舟の歌碑、篤姫の生家など多数。明治維新を手軽に体感できる。

黒豚に舌鼓　黒酢で健康に！





鹿児島と言えば外せないのが黒豚＝上右＝と、きびなごをはじめとする新鮮な海の幸＝左。黒酢の壺畑＝下＝では、盆盛のクースのように年代別の黒酢も味わえる

品質"本意"の旅

おすすめ 九州旅行 季節の花 名湯温泉 味覚 満喫の旅

那覇空港より添乗員同行

那覇⇔鹿児島直行便利用

春 名湯 指宿・霧島温泉と 西郷隆盛ゆかりの 鹿児島 3日



出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
3月 22 25 28	74,800円

※3名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に3,000円追加となります
※2名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に5,000円追加となります

日程（○印は下車見学 □印は車窓見学）

1 那覇空港発(9:10)→鹿児島空港着→□日本ガラス伝承館→○知覧武家屋敷→○平和祈念館→○薩摩焼
さゆったり温泉におくつろぎください 霧島温泉泊

2 ホテル発→○仙巌園→□霧神宮交通広場→□海村
指宿堪能便 →桜島フェリー(所要約15分)→鹿児島港→○西郷隆盛像→○西郷どん大河ドラマ館
指宿名物砂むし温泉をお楽しみください
さゆったり温泉へご案内します 指宿温泉泊

3 ホテル発→○薩の蔵元お土産→○薩摩焼窯元平和祈念館→□海→○知覧武家屋敷→○仙巌園（錦江湾）
鹿児島空港発→那覇空港着(18:55)

うれしいお食事 7回付

(宿泊ホテル)
1泊目 霧島温泉/霧島国際ホテル(鹿児島県)
2泊目 指宿温泉/指宿ロイヤルホテル(鹿児島県)
○お食事/計7回（朝2・昼3・夕2） ○利用バス会社：宝福観光 ○利用航空会社：ANA(ソラシドエア共同運航)

★添乗員同行

天然名湯 指宿名物 天然砂むし温泉
入浴料1回付!

新コース 神話の里 高千穂峡と 南九州桜めぐり 3日



日本三大車窓 観光列車 いさぶろう・しんぺい号

出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
3月 22 27 4月 1	74,800円

※3名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に3,000円追加となります
※2名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に5,000円追加となります

日程（○印は下車見学 □印は車窓見学）

1 那覇空港発(9:05)→鹿児島空港着→□鹿児島市内100選→○知覧武家屋敷→○霧島ファクトリーガーデン→□焼酎蔵→□霧島神宮
さゆったり温泉におくつろぎください 霧島温泉泊

2 ホテル発→○青島→□桜と菜の花の観光→○鵜戸神宮 安産お参り 運玉投げ→○高千穂峡・真名井の滝
さゆったり温泉へご案内します 人吉温泉泊

3 ホテル発→○人吉城跡→○鉄道の旅満喫【いさぶろう・しんぺい号】乗車 約60分の列車の旅→○生駒高原→○霧島神宮
鹿児島空港発→那覇空港着(18:55)

うれしいお食事 7回付

(宿泊ホテル)
1泊目 霧島温泉/霧島ホテル(鹿児島県)
2泊目 人吉温泉/球泉洞(熊本県)
○お食事/計7回（朝2・昼3・夕2） ○利用バス会社：南国観光 ○利用航空会社：ANA(ソラシドエア共同運航)

★添乗員同行

人気のスロー観光列車 いさぶろう・しんぺい号

藤・つつじ・ぼたん 九州花めぐり 八女・小郡 2日



出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
4月 22	46,800円
21	49,800円

※3名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に2,000円追加となります
※2名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に5,000円追加となります

日程（○印は下車見学 □印は車窓見学）

1 那覇空港発(7:05→9:40)→福岡空港着→○大興善寺→○藤棚の幹軍藤(小郡市)→○清水山ぼたん園→□中山の大藤(福岡県)
ぶっつめの温泉でおくつろぎください 原鶴温泉泊

2 ホテル発→○八女美術館→○黒木の大藤(八女市)→○クルーズビン八女→○姫街騒寺(かえる寺)
福岡空港発→那覇空港着(19:10-22:20)

うれしいお食事 4回付

(宿泊ホテル)
原鶴温泉/季節館（福岡県）
○お食事/計4回（朝1・昼2・夕1） ○利用バス会社：西鉄観光バス㈱特別クラス ○利用航空会社：JTA㈱ANA

★添乗員同行

新コース 絶景と味覚 滞在 天然温泉宿連泊 歴史ロマンの島 長崎 五島列島 3日



出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
4月 12 19	83,800円
5月 10 31	85,800円

※3名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に3,000円追加となります
※2名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に6,000円追加となります

日程（○印は下車見学 □印は車窓見学）

1 那覇空港発(11:30-15:30)→福岡乗継→五島福江空港着→福江島・ホテル(19:00夕食)
さゆったり温泉におくつろぎください 福江島泊

2 ホテル発→福江島一周ドライブ(約60分)→高浜海水浴場→○堅神社大楠→□遣唐使ゆかりの史跡→○堅ヶ浜大鳥居→○奈留島 青い海と白い砂浜→○大瀬崎断崖天望台→○高浜→□遣唐使ゆかりの史跡→○福江城跡 石田城→○大浜海水浴場
奈留港発→チャーター船(約40分)→福江港着

3 ホテル発→○井持浦教会堂ド・ルシル→□大瀬崎断崖天望台→○高浜→□遣唐使ゆかりの史跡→○堅神社大楠→□海
自由見学及び資料館→□海
五島福江空港発→福岡乗継→那覇空港着(21:40-22:10)

うれしいお食事 6回付

(宿泊ホテル)
1泊目 鬼岳温泉/三島コンカナ王国（長崎県）
○お食事/計6回（朝2 昼2 夕2）
○利用バス会社：五島バス㈱ ○利用航空会社：AFUA

★添乗員同行

指宿 白水館・霧島ホテル 西郷どんゆかりの かのやばら園と知覧・鹿児島 3日



出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
5月 13 22	89,800円

※3名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に3,000円追加となります
※2名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に5,000円追加となります

日程（○印は下車見学 □印は車窓見学）

1 那覇空港発(9:00→9:20)→鹿児島空港着→○知覧武家屋敷→□桜島フェリー(約15分)→桜島港→○桜島 溶岩展望所→□有村溶岩展望所→○霧島神宮
さゆったり温泉におくつろぎください 霧島温泉泊

2 ホテル発→○黒酢香彩→□日本最大級の規模を誇る【かのやばら園】(約2時間)ごゆっくりご散策ください→鹿児島→フェリー(約60分)→山川港→指宿温泉
指宿名物砂むし温泉をお楽しみください
さゆったり温泉へご案内します 指宿温泉泊

3 ホテル発→○知覧特攻平和会館→○知覧武家屋敷
指宿→○西郷隆盛像→○西郷どん大河ドラマ館
鹿児島空港発→那覇空港着(18:50→19:10)

うれしいお食事 7回付

(宿泊ホテル)
1泊目 霧島温泉/霧島ホテル（鹿児島県）
2泊目 指宿温泉/指宿白水館（鹿児島県）
○お食事/計7回（朝2・昼3・夕2） ○利用バス会社：南国観光バス㈱特別クラス ○利用航空会社：ソラシドエア(ANA)

★添乗員同行

那覇⇔鹿児島直行便利用

5つ星の宿に泊まる

白水館砂むし温泉

九州屈指の大庭園大浴場

日本最大級 かのやばら祭り開催 8ヘクタール 3万5千株色とりどりのバラが咲く

観光庁長官登録旅行業第155号
ワントゥースマイル OTS 沖縄ツーリスト
本社/那覇市松尾1-2-3
一般社団法人 日本旅行業協会正会員 旅行業公正取引協議会会員
※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので事前にご確認の上、お申込みください。

OTSツアー 予約お問合せ 専用ダイヤル
(平日09:30～18:00)(土曜・日曜・祝祭日09:30～16:30)
委託旅行ツアー専用 050-5533-2525

○本店 ☎862-1111
★名護 ☎(0980)53-1117
★那覇・南部営業部 ☎857-2222
★宜野湾・中部支店 ☎896-2222
★石垣観光センター ☎(0980)83-0097

サンエー内旅行センター 年中無休 電話受付時間 09:00～21:00
那覇メインプレイス ☎868-5971
豊見城シティ ☎871-1000
宜志川メインシティ ☎979-2525
ハンビー ☎926-0002
つかざんシティ ☎888-4649
しおざきシティ ☎994-7255

▼食

「快食・楽食」メニュー特別編

さわやかな風味が特徴のシークヮーサー、野菜として食べられているパパイア。二つの栄養効果を凝縮した沖縄ハム総合食品㈱のパパシークヮーサーは、シニア世代の愛飲者が多く、注目の商品だ。

パパシークヮーサー　からた願寿（健康）

ノビレチンとギャバでWの作用

シークヮーサーは沖縄で愛されてきたかんきつ系の果物。爽やかな酸味と香りとともに、皮の部分には苦味がある。

その成分で研究が進んでいるのがノビレチン。かんきつ類に含まれるポリフェノールの一種で、シークヮーサーには特に多い。血糖値の上昇を抑える働きや発がん抑制作用などがあるという研究結果が公表されるなど、注目の成分だ。

最近では、認知症の中のアルツハイマー病に効果があるとの報告がさらに注目度をアップさせている。

そのノビレチンに加えて、リラックス効果を高めたり、アルコール代謝促進作用などがあるとされる「GABA（ギャバ）」を含む青パパイアを乳酸発酵させたエキスをブレンドしたのがオキハムが発売している「パパシークヮーサー」。清涼飲料水として毎日50㎖飲むのがおすすめ。水や炭酸水で割って飲むとさらにさっぱりした風味が感じられる。

同社には「健康維持のために飲んで、快適な毎日」といった声がシニア世代を中心に寄せられているという。

商品についての問い合わせはオキハム。☎098（958）4330





50㎖あたりノビレチン25㎎、ギャバ110㎎が含まれるパパシークヮーサー（日本食品分析センター調べ）

おかげさまで創業40周年
オキハム
オキハムは、「『琉球料理』及び黒麹（こうじ）菌による『琉球泡盛』文化圏の世界無形文化遺産」登録を応援しています。
沖縄ハム総合食品㈱　読谷村座喜味2822番地の3　TEL.098-958-4330　オキハム　検索

中医学的『春の過ごし方』

体のリセットに最適



【奥宮ルミ子さん】国際中医薬膳師、薬膳教室・薬膳龍花那覇校講師、中医アロマセラピスト。

中医学（中国伝統医学）では、人も自然界の一部としてとらえ、その体は四季の移り変わりと同じように環境が変化すると考えます。

春は動植物が冬眠から目覚めるように、しまい込まれていた物が顔を出し、万物が伸びやかに成長・動き始めます。冷たく沈んでいた陰の季節（秋冬）から暖かく活動的な陽の季節（春夏）へ移行していくため、人の体も中に潜んでいた陽のエネルギーが動き出して新陳代謝が活発となり、冬の老廃物を出して体をリセットできる最適な季節！　そこで、活躍するのが「肝（肝臓）」です。

肝とは、肝臓の働きも含め、自律神経のコントロールや気の巡りの促進、目・爪・筋を育てるもの。肝の乱れは、ドライアイや視界のぼやけ、手足の震えやしびれ、こむら返りなどの症状が現れます。

さらに、春の陽気が立ち上るように、体内の陽のエネルギーも上部に集中しやすくなるので、過剰になると、ため息が多くなりイライラや怒りっぽくなるなど精神面へも影響を与えます。

また、肝の乱れは老化と密接に関わる「腎（腎臓）」にも及びやすいため、健忘や足腰の弱りなどが見られます。肝の症状に、のぼせやほてり、寝汗などが現れたら要注意。

春は陽のエネルギーを鎮めたり、肝の働きを助ける陰（血や水）を補い、感情を含めた万物を抑え込ます、ゆったり過ごすことが大切。食事以外でも、オレンジやグレープフルーツ、カモマイルなどのかんきつ類やキク科のアロマオイルで香りを楽しむのもおすすめです。





バスタに混ぜたり（写真上）、クラッカーのディップにするのもおすすめ

◇ホウレン草とパセリのジェノベーゼ風ソース◇

材料／ホウレン草…100ｇ、パセリ…10ｇ、松の実…20ｇ、粉チーズ…15ｇ、にんにく（すりおろし）…5ｇ、塩…小さじ1、オリーブオイル…大さじ2～3

●作り方

1・ホウレン草は軽く下ゆでし、松の実はビニール袋などに入れて細かく砕いておく。

2・1と材料の全てをミキサーに入れてなめらかにする（回りにくいときは、小分けにして回したり、オイルを少し多めにする）。

※このソースは肝の栄養を補い、働きをサポートする。ホウレン草は肝の陰（血や水）を補い、パセリは肝の血を補い、松の実は肝の血を補うほかに便秘解消にもよい。粉チーズは肝機能を向上・陰を補う

※パスタに絡めるだけでなくクラッカーやパンにつけたり、ふかしたジャガイモに添えるなど、使い方いろいろ。

オススメ食材

◆目・爪・筋のトラブル
黒豆・ホウレン草・松の実・クコ・パセリ・にんじん・キクラゲ・チーズ・レバー

◆イライラ・怒りっぽい
トマト・セロリ・イチゴ・さんぴん茶・グレープフルーツ・三つ葉・かじき・ウイン

中医薬膳 初級講座
本校・那覇校 4月生募集中
薬膳養生スープ販売中！
薬膳龍花　検索
うるま市宮里 251-1
080-3901-8900
営業時間 11時～16時

しみこまないから
臭いが残らない♪
フローリング
コーティング
※ノンスリップ効果がありケガ防止にもなります。
◎老健施設にもピッタリです
◇店舗・住宅リフォーム全般◇
A'TC-WORKS
HOME RENOVATION SERVICE
〒901-2301 沖縄県北中城村字島袋532-9
お困りの方はお電話ください。
☎098-914-4638
（担当：金城）

-クマリフト-
いす式階段昇降機
見積無料
屋内用
屋外用
曲がった階段に設置でき、外・内回りなど様々な階段形状に対応
屋外の過酷な天候に対応し、屋内と変わらず快適な暮らしが広がります。
お施主様の声
介護の負担を軽減することができた。
階段の登り降りが楽になった。
気軽に外出することが出来るようになった。
エレベーターと比べると低コストで設置できた。
介護用品ショップ
ユニプラ株式会社
TEL921-0766
〒904-2161 沖縄市古謝 2-18-24（ユニオン池原店近く）

炊飯器で炊けて 消化良く

玄米食を取り入れたいけれど、「炊くのが難しそう」「食べたいけれど食べづらそう」などのイメージから敬遠している人もいるのではないだろうか。東洋ライス㈱が開発し、沖縄食糧が販売している「金芽ロウカット玄米」が、白米感覚で食べられるとあって、今話題を呼んでいる。

それを可能にしたのは、玄米の表面を覆っている硬くて防水性の高い「ロウ層」を取り除いたため。従来の玄米はロウ層があるために炊く前の吸水時間が長く、浸す時間が短いと炊飯で十分に粒が膨らまないこともあり、多くの人が挙げる「食べにくさ」の原因の一つになっていた。

金芽ロウカット玄米はロウ層を取り除いたため吸水性が高く、1時間ほど浸せば良く白米と同じ炊き方でいいため、炊飯器でも手軽に炊き上げることができる。

沖食がアドバイスするおいしい炊き方は、玄米を計量カップ1杯につき、水は同じカップで1・5杯～2杯で、1時間程度浸し、白米モードでスイッチオン！　2回目以降は好みの水加減にするのがおすすめ。

また、無洗米加工をしているので、とがなくてもOK。気軽に食べることができる点も特徴だ。

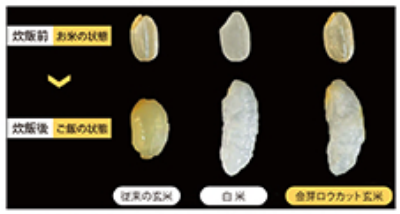
カロリーは20％OFF

栄養価はビタミンB1やE、カルシウムなどのミネラル、食物繊維が玄米と同じ程度に高く、従来の玄米と比較して消化性にも優れている。

玄米に含まれる「γ（ガンマ）－オリザノール」は、「生活習慣からくる慢性的な食生活の乱れを引き起こす脳ストレスの抑制に貢献する可能性がある」との研究成果も発表。玄米をさらに改良した金芽ロウカット玄米は栄養価はそのままに消化が良い点にも注目が集まっている。

さらに、白米と比べて20％ほどカロリーが低いこともうれしい。通常のご飯が100gあたり168kcalに対し、131kcal。白米感覚で食べて体にうれしい栄養を補給しよう。





玄米と白米、金芽ロウカット玄米を炊飯前と炊飯後を比較した

切り戻しで収穫を続ける

あなたも家庭菜園⑥


喜久山守良


株の間が40㌢で2本仕立ての畑。発芽時の主枝を成長させて実をつけさせるのがこつ

オクラを植えよう

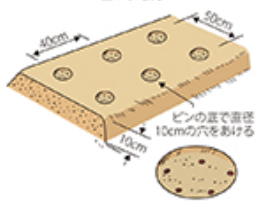
オクラは初夏から晩秋にかけて栽培される作物で、生育適温は20～30度。夏季に旺盛な生育を示す。種まき適期は4月以降。品種は実の形によって五角種、丸莢種、多角種がある。

畑は種まきの7～10日前までに、1坪当たり200㌘の化成肥料を施し、130㌢の畦立てを行う。種まきは下図の通り条間50㌢、株間40㌢の植え穴を準備し、1穴当たり4～5粒まいた後、軽く覆土する。

種まき後、本葉が出はじめるころに1回目の間引きを行う。4～5粒発芽した中から生育のそろった株を3本残す。

摘葉とは葉を摘むことだが、施肥量が多いと過繁茂になり実付きが悪くなるので摘葉が必要。摘葉の方法は上図の通り。草勢が強い場合は収穫莢から下方に1葉残し、弱い場合は2～3葉残して摘み取る。





仕立ては、発芽時の主枝を伸長させて収穫茎とする。主枝は2㍍以上も伸長すると生育が衰え、実付きも悪くなる。草勢の衰えや倒伏をみたら主枝の切り戻し時期。切り戻しは7～8月を目安に地際から30㌢の位置で刈り取り、若芽を再生させて収穫を続ける。切り戻し時には追肥として化成肥料を株当たり30㌘施す。

花は黄色で早朝に開花し、訪花昆虫により受粉が行われ、日が高くなるとしぼむ。開花から収穫までは4～5日。実は硬化しないうちに収穫する。

本連載は本紙と週刊タイムス住宅新聞の連動企画。季節ごとの園芸作物の育て方や家庭菜園の営み方を園芸研究家の喜久山守良さんに聞いた。

■次回は3月30日付週刊タイムス住宅新聞に掲載。

参考：喜久山守良著「沖縄で楽しむ家庭菜園」

沖食健康応援講演会
食べて元気！ 知るほど納得の金芽米パワー
～免疫ビタミンLPSと安心安全をお届けする精米HACCP～
限定170名 ※事前予約制

金芽米美味しさづくり 1kg
1 ご家庭で出来るHACCPとは
講師：野村尚貴 HACCP実践研究会 理事
2 座って出来るヨガ体験レッスン
講師：玉城顕 ヨガデザイナー 全米ヨガアライアンス RYT200修了
3 コメは我が国の救世主となるだろう！
講師：雜賀 慶二 東京農業大学 客員教授 東洋ライス株式会社 代表取締役
豪華景品が当たるお楽しみ抽選会開催!!
参加者全員にロウカット玄米(450g)プレゼント
みんなで行こうよ♪
2018 3/24 土曜
時間 13:30～16:00（受付13:00）
会場 ダブルツリーbyヒルトン那覇首里城（2階 守礼の間）
ご予約・お問合せ 講演会事務局（サン・エージェンシー内）
☎098-862-3580
FAX 098-862-3548 担当：村上・新城
※受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日は除く）
主催：沖縄食糧株式会社

〈PR〉

主婦が選んだ逸品コスメ

ふっくら、シミひとつない白魚のような手に。

若い頃は、「白魚のように美しい手」とよく褒められた。

それが日々の家事に追われるうちに、いつしかガサガサ・ごわごわ。関節のシワが深くなり、冬になるとパックリ割れて、血がにじむ。甲も日に焼けて、ハリがなくなり、ところどころにシミまで浮き出して…。

そんなボロボロの「主婦の手」を白くてふっくら、シミひとつない「白魚の手」に甦らせてくれたのが『美巣のハンドクリーム』。



楊貴妃も愛したあの高級食材がたっぷり

もともとは、薬剤などでひどい手荒れに悩む美容師さんのために開発されたというこのクリームには、ある高級食材がたっぷり配合されている。

なんと、かの楊貴妃も愛用したという「ツバメの巣」。製造しているのは、九州の小さな会社なのだが、燕の巣の神秘的な力に魅せられた社長が、自らマレーシアの洞窟に赴き採取した、「最高級アナツバメの巣」を使用しているらしい。

「燕の巣」には、ローヤルゼリーの約200倍の美容成分が含まれ、エイジングケア効果絶大。

また、**肌細胞の再生を促すEGFやFGFも豊富で、シミやシワを防ぎ、荒れや小傷まで修復してくれるのだとか。**

その他、ソメイヨシノ葉エキスなどの美白&保湿成分もたっぷり。

濃厚なのに、ベタつかない甲の点々ジミも…

のびのよいクリームを、そっとなじませると、数秒でサラサラに変化、ずっと手をすり合わせていたくなるような心地よさ。ベタベタ感が全くないので、直後にグラスやタッチパネルを触っても安心。なのに、ひどいアカギレやひび割れ、ゴワゴワも一晩で修復。

夜塗れば、日中の紫外線ダメージをケアして、スルンと指先まで、白く、なめらかに。

毎日続けると、次第に甲の点々ジミも目立たなくなり、キメもふっくら、あの頃のような若々しい手肌へと導いてくれる魔法のクリーム。目元の乾燥や唇の荒れ、肘やかかとのゴワゴワにも、どうぞ。

口コミで話題！100%天然「燕の巣」美白ハンドクリーム



恥ずかしかった手の甲のシミも…

大阪府・主婦(43歳)

人と会うときは恥ずかしくて、隠していたシミだらけの手の甲が、ふっくら、白く、みずみずしく。二の腕まで広げてケアしています。

女らしい手に。

京都府・会社員(48歳)

目尻の小じわにもいいみたい

筋張ってシワっぽかった手がふっくら、女らしく。目元のカサカサにちょこっと伸ばすとしっとりして、目尻の小じわも気にならなくなります。外出先での応急処置クリームとしても活躍してます！

白い手袋をはめたみたいで、びっくり

徳島県・美容ライター(34歳)

ベタつかず、サラサラ。肘から下全体に塗っていたら、白い手袋をはめたみたいになり、びっくり！日焼け後のケアにもいいみたい。



老婆のように シワシワだった手が

福岡県・美容師(20歳)

仕事柄、薬剤で手が荒れて、ひび割れだらけ、ガサガサ&シワシワだった手の甲が、しっとり、すべすべに。大好きなネイルも楽しめるようになりました。

※個人の感想のため、効果効能には個人差があります。



香りはローズとラベンダーからお選びいただけます。(天然精油使用)

日焼け後のダメージもケア！

ピース
美巣ハンドクリーム 内容量:40g(約1ヶ月分)

通常4,200円(税別)が30%OFF

初回限定 2,940円(税別)

【成分】加水分解アナツバメ巣エキス(保湿成分)、シロキクラゲ多糖体、テンニンカ果実エキス、アロエベラ葉エキス、ソメイヨシノ葉エキス、セラミド3、ビタミンA誘導体

ツバメの巣のパワーを体感！

美巣トライアルキット 進呈キャンペーン

定期コース(1回からでも可能) お申込みの方限定



●フェイスマスク1枚 ●ハンドクリーム(ローズ・4.5g) ●フェイシャルソープ(10g) ●オリジナル泡立てネット ●ゼリースティック1包 ●美巣スティック1包

独自配合した高濃度ツバメの巣エキスを惜しみなく配合し、手肌のエイジングに本気でアプローチ。肌の内側からのハリ、ぷるんとした弾力、爪先まで抜かりのないコンディションへと導きます。



3大美容成分配合

シアル酸 / E.G.F 上皮細胞成長因子 / F.G.F 繊維芽細胞増殖因子



美容液レベルの極上美白クリーム

▶ご注文・お問合せはこちらから！

ご使用後、お肌に合わない場合は**全額返金**いたします。(45日以内・初回購入の方のみ)

通話料無料 **0120-128-213** 9時～20時 年中無休

FAX 092-806-8892(24時間受付) エムスタイルジャパン株式会社 〒810-0041 福岡市中央区大名1-14-45

クーポンコード HFSW1802 美巣 ハンドクリーム 検索

※Webからご注文の方は、クーポンコードを入力頂くと特典価格にて購入できます。



しっとりなのにベタベタしない！