

シニアウェーブ Seniorwave

いきいき！自分流

2019秋号

困 り ゴ ト シニアの 解 決 !



つい すみか
体のことや介護のこと、終の棲家に生きがい
づくりまで、シニア世代のお困りゴトを解決！
1人で悩まず、まずは気軽に相談してみよう。

- 09 老人ホーム「くしばる」
地域密着型でオープン
- 05 04 介護の負担軽く
お助けグッズいろいろ

- 03 仲間・生きがいづくり
共働・共助で地域に貢献
- 02 足指・爪のトラブル
ケアで「踏ん張れる足に」

CONTENTS

02p 足指・爪のトラブル 03p 仲間・生きがいづくり 04-05p 介護グッズ 06p クイズ 07p 川柳 08p 補聴器との付
き合い方 09p 地域密着型の老人ホーム 10p 冬景色 北陸紀行 13p アーユルヴェーダ 14p 介護日記/プレゼント付
き読者アンケート 15p インフォメーション 17p おしゃれ講座/伝統食はミネラル豊富 19p 快食・楽食/薬膳

発行 株式会社新聞社

〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2-2-2 10階
TEL 098-862-1155 FAX 098-860-6677
<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。

築古アパート 空室、家賃下落、修繕… 昔からの借地を子供へ相続させるべき？

「だからあのとき、対策しておけば良かったのに…」

私たちは相続の専門家として、10年余り相続の悩みを解決する仕事をしております。この言葉は、ご相談にいらした時によく耳にするお客様の声です。ご自身の資産はいずれ次世代の子供・孫へと引き継がれます。大切な子供や孫のことを考えた時、その資産をどのように相続させていくのか、これはとても大きな悩みとなります。

幸せ相続計画® 相続の相談実績 140件超 ※2018年度

株式会社シナジープラス
株式会社シナジートラストキャピタル

[幸せ相続計画・資産運用コンサルティング]

[借地整理・資産組換え・賃貸管理]

先祖代々守ってきた資産を相続でもめさせず、減らさず・増やし・守り・次世代へと引き継ぐ。私たちが提唱する「相続サイクル」を踏まえた「幸せ相続計画」は、築古アパート・借地などの資産を適切に分析・整理し、価値ある資産として次世代へ引き継ぎ、ご家族の「幸せ」と「未来」を豊かにしていきます。



シナジープラスグループ代表
亀島 淳一 (かめしま じゅんいち)

親子三代幸せサポート企業 シナジープラスグループ

司法書士事務所シナジーフロンティア [家族信託・遺言書支援・事業承継]
行政書士事務所シナジーアシスト [見守り・任意後見・死後事務委任]

相談
無料 ご相談は 電話 **098-963-9266**

幸せ相続計画

検索



1分で
分かる！

相続で
もめる
もめない

診断
今すぐ
診断！





厚くなった爪を削る作業を行なう照屋さん(右)。「歩く際に違和感はありませんか?」、「ほかに気になるところは?」など確認しながら施術を進める

足力サポートナース沖縄 足指・爪のトラブルに

「健康な体づくりには、しっかり歩けることが大切」と「足力サポートナース沖縄」の照屋祐子さんは強調する。解剖学や体の悩みを抱える人との接し方など前職の看護師の知識を生かしつつ、フットケアや靴の選び方、履き方のアドバイスなどをを行っている。

人生100年時代！普段の生活を楽しく過ごすために欠かせないのは、元気よく歩くこと。足元からの健康をサポートする、「足力サポートナース沖縄」の照屋祐子さんは「いつまでも自分の足で元気に歩きたいという思いに応えたい」と意欲的だ。

「踏ん張れる足」のために

フットケアの例



正しくケアがされず、爪が伸び過ぎている状態



2回ほどのフットケアを行い、正しい爪の切り方を施して見違えるほど改善。

足のトラブルに関して「足指や爪の変形、トラブルは歩行にも影響し、転倒しやすくなります。爪、指のトラブルと下肢機能との関係の研究によると年齢に関係なく、爪のトラブルがあると下肢機能の低下が見られる」と説明する。

歩行改善につながるフットケアでは、例えば、爪の両端が内側に食い込む巻き爪で悩

照屋さんが、仕事の際に心がけていることは、「一人一人の顧客に対し、ゆっくり話を聞いて、アドバイスしたりケアすることが、お客さまの安心感にもつながると思います」と話す。

0歳児からの足の悩み相談も受けている。足は6歳ごろまでに体の土台としての基礎がつくられる。赤ちゃんの足は骨の間の隙間が多く、軟骨で形成され、足を守るために脂肪で覆われ柔らか。立って歩くために重要ななかかとは未発達で、足を守るためにしっかりと靴選びをして、守つてあげるなど発達過程のサポートが大切という。



医療関係者に向けた「フットケア勉強会」。爪の役割や切り方などを分かりやすく説明する



てるや・ゆうこさん／足力サポートナース沖縄代表。フットケア師、日本足育プロジェクト協会足育インストラクター、ヒーリングケアインストラクター。主な活動として、フットケアをはじめ、高機能インソール作成、足育講座、足育グッズ紹介などを行う。
◆足力サポートナース沖縄
☎090(4980)1781

り添う。「人は元気で歩けるようになると行動範囲が変わり、いろいろなことに挑戦したいと気持ちも前向きになります。健康でしっかりと歩行できる足は、その人の人生を支えていけるとも言えます。お客様の人生が少しでも豊かになってほしい」と老若男女の悩みに寄

足育講座

赤ちゃんからお年寄りの方まで

足・爪に関するケア 相談・アドバイス

足・爪に関するケアが難しい方
肥厚爪や寝たきりなどで
家族が爪を切れない方
高齢者施設や住宅訪問など

[相談料] 3,000円～

オーソティックス作成 (高機能オーダーメイドインソール)

足にとって正しい位置で
立てるよう足の骨格上の
ゆがみを補正する
オーソティックスの作成。

ご高齢の皆様

働く皆様

妊娠中の女性

赤ちゃんお子様

スポーツ愛好家

しっかり歩いていくように 足から健康サポート

講座開催 発達に大切な足のひみつ

看護師、メディカルフットケア師、足育インストラクターの照屋祐子氏が足の大切さを伝えます。

日 時：11月17日(日)
14時～16時まで(受付13時半)

場 所：シナジールーム(中城村南上原)

定 員：20名(要予約)

受講料：1500円(税込)申込みフォーム▶

専用受付：☎090-3327-0682



出張講演承ります
お申し込みは▶▶▶



足力サポートナース沖縄 ☎090-4980-1781

うるま市豊原232-4

<http://ashiryoku.ti-da.net>

✉teruy2324@yahoo.co.jp



伊良部地区の班長、伊志嶺徹さん

同センターは1992（平成4）年に会員数193人でスタート。市町村合併などをへて、2018（平成30）年度には会員数も339人に増えた。事業実績は6年連続で1億円を超える、過去最高の事業

実績を上げている。
事業内容は、主に公共施設管理、除草・剪定、大工、室内清掃作業、家事援助など。最重要課題である安全な作業の実施のため、作業前の安全確認を会員自らが率先して行っている。

伊良部地区の班長、伊志嶺徹さん（85）は、観光地や農村道路、下地島空港施設内の清掃などの作業に取り組んでいる。「休憩中、よくほかの会員たちに『五十、六十は花ならつぽみ。七十、八十は働き盛り。九十になつて迎えが来た

「魅せるセンターに向けて、ホワイトカラー分野の事務系」
る。「休憩中、よくほかの会員たちに『五十、六十は花ならつぽみ。七十、八十は働き盛り。九十になつて迎えが来た

ら百まで待てと追い返す」と冗談交じりに話すが、これからもその意でがんばつていいたい」と笑顔で話す。会員たちもそんな伊志嶺さんを見て元気が出るという。

会員同士の交流も魅力の一つ。同センターの会員互助会には三味線、カラオケ、史跡巡りなど5つのサークルがあり、親睦グラウンドゴルフ大会、観月会や新年会など各種行事で交流を図っている。

設立当初から就業している最高齢の会員、仲本ヨシさんは89歳。今でも月に2回ほど室内清掃などの軽度な家事援助をしている。「元気の秘訣は、センターのカラオケやグラウンドゴルフサークルに参加して同じ趣味の仲間と触れ合うこと。また、就業を通じて仲間と話をすることもいい刺激になる」とほほ笑む。

事務局長の上地隆士さんは「設立から今年で27年。シルバー人材センターの役割は今後ますます重要になってくる。会員拡大と生きがいづくりに向けて、一丸となつて“自主・自立・共働・共助”的基本理念の下、地域社会に貢献できる魅力あるセンターを目指してがんばつていきたい」と語った。

そうしたセンターの活動の普及啓発のために、戦没者慰靈の碑周辺の清掃ボランティア作業や大型スーパーでチラシ配布などを定期的に行つて

職種や会員の希望に沿つた多様な仕事の開拓、仲間づくりや生きがいづくりのためのサークル活動やボランティア活動の充実、適正就業ガイドラインに沿つた安全就業に力を入れていきたい」と上地事務局は今後の取り組みについて話した。

問い合わせ先／同センター
宮古島市平良下里416-4
☎0980(72)8495

宮古島市シルバー人材センター

仲間・生きがいづくり



植栽剪定の講習会の様子。会員らが熱心に講師の指導を受けた

公益社団法人 宮古島市シルバー人材センターは魅力あるセンターを目指してさまざまな活動を行っている。昨年度は過去最高の事業実績を上げた。事務局長の上地隆士さんに会の活動内容ややりがいについて聞いた。

最高齢の会員、仲本ヨシさんは89歳。今でも月に2回ほど室内清掃などの軽度な家事援助をしている。「元気の秘訣は、センターのカラオケやグラウンドゴルフサークルに参加して同じ趣味の仲間と触れ合うこと。また、就業を通じて仲間と話をすることもいい刺激になる」とほほ笑む。



最高齢の会員、仲本ヨシさん



新年会をはじめ、観月会やグラウンドゴルフ大会で会員の親睦を深めている



グラウンドゴルフで汗を流す会員たち。趣味を通じた交流もセンターでの活動のやりがいの一つ

事業主の皆様！



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」

シルバー人材センターは、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、地域社会に貢献することを主たる目的としています。

シルバー派遣事業をご活用ください!!

ご利用のメリット

- スタッフの急な欠員補充等、人手不足分野に柔軟に対応させていただきます。
- 求人・面接・選考など、採用に係るコストの軽減を図ることができます。
- 給与計算・社会保障などの労務管理コストの負担軽減を図ることができます。

派遣就業を希望する会員も随時募集中!!

[入会要件] 60歳以上の働く意欲のある方で、シルバー人材センター設置市町村にお住いの方
[入会手続き] お住いのシルバー人材センターまたは、下記にお問い合わせください。
(年会費2,000円~3,000円が必要となります。)

例えば…

- 一般事務、電話対応などの事務分野
- 調理補助、マイクロバスの運転などの技能分野
- その他保育補助、調査業務など…

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

TEL 098-871-0330
〒901-2132 浦添市伊祖1-33-1

▼介護グッズ紹介

あつたらしいな！



外出

「電動シーサーカー」

足腰が弱っても気軽に外出

(有)おきりゅうは、9月28日に電動の車椅子「電動シーサーカー」を発売した。海外に製造を発注した同社オリジナル。一般的な車椅子と同じ大きさで小回りが利き、折り畳んで軽自動車で持ち運べる。前原政信代表取締役(60)は「免許返納したり足腰が弱ってヤーグマイすると、気持ちもめいる。電動シーサーカーで商業施設や映画館、居酒屋にどんどん出かけてほしい。気軽に行動範囲を広げられるシニアの電動自転車のようなもの」と話す。

リクライニングタイプなど11種類あり、12月まで特別価格で19万円～。介護保険対象外。問い合わせは、電動シーサーカー専門店(電話=098・931・9900)。



在宅

既存の引き戸を自動化
「オートスライド」

既存の引き戸が自動ドアになる「オートスライド」。木製やアルミ製の引き戸に取り付けたレールを、本体のモーター=上写真=で引いて動かす仕組み。県内の販売・施工代理を担う(有)イストの大城満昭代表取締役は「既存の引き戸を生かすので、工期は3時間程度。価格も全部取り換える場合に比べて半値ほどになる」。開ける際のタッチスイッチ=右=は15cm以内なら反応するので、低い位置やドア手前の壁など、利用者の使いやすい位置に設置可能。赤外線センサータイプや別売りのリモコンなどもある。価格は施工費も含めて18万～20万円ほど。問い合わせは同社(電話=098・888・5883)。



在宅

「美ら消臭」

においのもとを酵素で分解

株クリードエクスパンドが今年4月に発売した「美ら消臭」は、酵素の力をを使った消臭スプレー。ベッドやソファ、車のシートなどについたにおいのもとを、酵素が水に近い状態まで分解する。

石嶺朝雄代表取締役は「毎日お風呂に入れない人のベッドや、処理した排せつ物を入れたゴミ箱など、独特なおいをひと吹きするだけで消せる。肌についても安心だし、介護する側の負担やストレスも軽減できる」と話す。汚れを落としたり、除菌する効果もあるという。9月には沖縄県産品にも認定された。

価格は400ミリリットルで1800円(税別)。那覇市樋川の同社事務所やインターネットなどで購入可能。問い合わせは同社(電話=098・987・4535)。



勇気とスリルの空中散歩

自分の安全は自分で確保

フォレストアドベンチャーの「ものももさな特徴は、自分の身の安全は、自分で責任をもつということです。この大原則は、子供の自立心を育成させることに大切に貫徹しています。ヨーロッパでは、リスクマネジメント能力の開發を目的とした体験プログラムとして高い評価をうけています。楽しく遊んで自然に成長する。これがヨーロッパで人気のヒケツです。

自然の中で遊ぶ楽しさ

森の空中散歩!遊びの中から様々な能力、知識が身にこなれます。
●安全に対する知識
●ルールを守る大切さ
●自分の限界を知る
パークには様々な植物、いきものがいますので是非見つけてみてください!

ご自分の体力に合わせて

通常のコース
●ヨートカット(途中で疲れたり体力があまりない方向け)
飲み物を持ちていけますので水分補給しながら遊んで頂けます。
見学の方は遊歩道より写真を撮ったり応援することができます。

要予約 利用条件・制限等がございますので事前にお問い合わせ下さい! 検索

自然共生型アドベンチャースポーツ＆パーク フォレストアドベンチャー

TEL 090-4739-9140

事業主 山 福山産業株式会社

FOREST ADVENTURE IN ONNA

沖縄県国頭郡恩納村字真栄田 1525
(ご予約・お問い合わせ) onna@forest-adventure.jp
(ホームページ) https://fa-onna.forest-adventure.jp/

利用料金 小人・大人一律 ¥3,800
8名様以上のグループからは団体割引もあります。

おきなわif共済会

1万円の入会金で、
23万円の香典が
共済会から受け取れる!?

会員様 隨時募集中!

月会費無し
無料相談できる
生前予約できる

拓商グループは、6つのサポートで、安心・充実したサービスをご提供致します。

葬儀 法事 海洋散骨 小人・大人一律
仏壇 仏具 お墓 永代供養
相続 遺言 遺品整理
慶弔 生花

■どなた様もお気軽にお問い合わせください
0120-88-2204

那覇本社 〒902-0074 那覇市仲井真130-2(国場十字路)
(098)832-2700 FAX(098)832-2671

全日本葬祭業協同組合連合会 加盟 沖縄県靈廟葬祭事業協同組合
県内唯一 日本儀礼文化調査協会 JECIA より最高格付 5ツ星の認定

■拓商セレモニー会館
〒901-1117 南風原町字津嘉山1679-1
(098)888-1815 FAX(098)888-1812

■ふれ愛メモリアルホール牧港 〒901-2225 宜野湾市大謝名5-21-23
(098)870-9960 FAX(098)870-9963

■メモリアルリビング 〒904-2235 うるま市宇前原285-4
(098)974-6101 FAX(098)974-6121

介護の負担を軽くする福祉関連商品

外出・在宅介護に

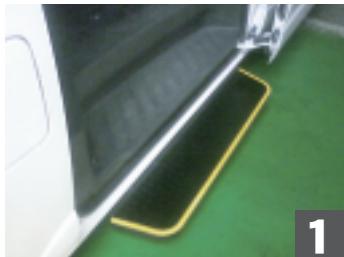
外出

「ステップ」・「ターンアウト（回転シート）」

いつもの車が福祉車両に

タイヤランド沖縄では、一般的な車にステップや回転シートなどを取り付けて、足腰の弱った人や車いす利用者が乗り降りしやすい車に改造している。車体の底部に取り付けができるステップ＝写真1＝は、地面から車内床までの高さの中間に踏み場が出るように設置する。「ステップは車に固定されているから足場がぐらつかず安全」と高里健作代表。手動タイプとドアを開けると同時に出てくる自動タイプがあり、サイズも取り付けるドアの開口幅に合わせてさまざま。踏み面の奥行きは17cm以上。助手席用手動タイプの取り付けは5万円～。

回転シートはドアの方向に約90度回り、約10cmほど車外に出て、車いすから車への乗り降りをサポートする＝写真2。軽自動車やコンパクトカーなどにも取り付け可能。レバー式の手動タイプとリモコン式の電動タイプがあり、電動式には回転・前後移動に加え、上下に昇降するものもある。車内床の既存シート装着部に取り付けるから、元のシートに戻すこともできる。価格は手動タイプで55万1700円～（4ドア車用）。オプションの専用車いす部品＝写真3＝をシートの下部に取り付ければ、車いすへの乗り換えなしに外に出られる。問い合わせは同社（電話＝098・898・5732）。



2

在宅
外出

「自動寝返り支援ベッド」

「ロボットアシストスマートウォーカー」

トレンドはロボットアシスト



株大川の介護ショップ助さん・たくさんでは、福祉用具全般のレンタル・販売を行う。新里安世マネージャーは「近年の福祉用具のトレンドはAIやロボット技術の活用」と話す。自動寝返り支援ベッドは床板が左右に傾いて寝返りを助けてくれる＝写真1。スタッフの砂川泰樹さんは「24時間の自動運転が設定できて就寝中もサポートするから、介助者の負担も軽減する」と話す。床板はリモコン操作なら25度、自動運転では10度まで左右に傾く。本体の販売価格は75万6000円、介護保険適用（利用者1割負担）でのレンタル料は本体が1650円／月、マットレスと手すりを付けて合計1886円／月。

ロボットアシストスマートウォーカーは路面の状況や歩く速度に合わせて自動で歩行をアシストしてくれる電動歩行器＝写真2。上り坂では引っ張るように動き、下り坂ではブレーキを利かせて流れに任せた勢いがつくのを抑え、ハンドルから手が離れると自動で止まる。「おしゃべり機能では、例えば前輪が路面から離れるとき音声で知らせてくれる。感知センサーや自動制御といった技術がお出かけをサポートする」と砂川さん。販売価格（税別）は12万8000円、レンタル料は712円／月。問い合わせは同店（電話＝098・930・7900）。

中部興産(株)ではじめる旅館業経営

30坪から始められる

事前調査から許認可、運営代行までフルサポートであなたの開業を支援致します。



30坪から始められる

～～選べるバリエーション～～

民泊投資

旅館業仕様にカスタムした
新コンセプトハウス

誕生

プラン
作成無料

表面利回り「20%以上」も実現可能!

事前調査から運営代行まで、フルサポートであなたの開業を支援します。

完全サポート・近隣市場調査・行政との事前協議・ラフプラン作成・許可申請・運営代行

安心×安全×高品質=収益最大化を目指します!

中部興産株式会社 内覧受付中!

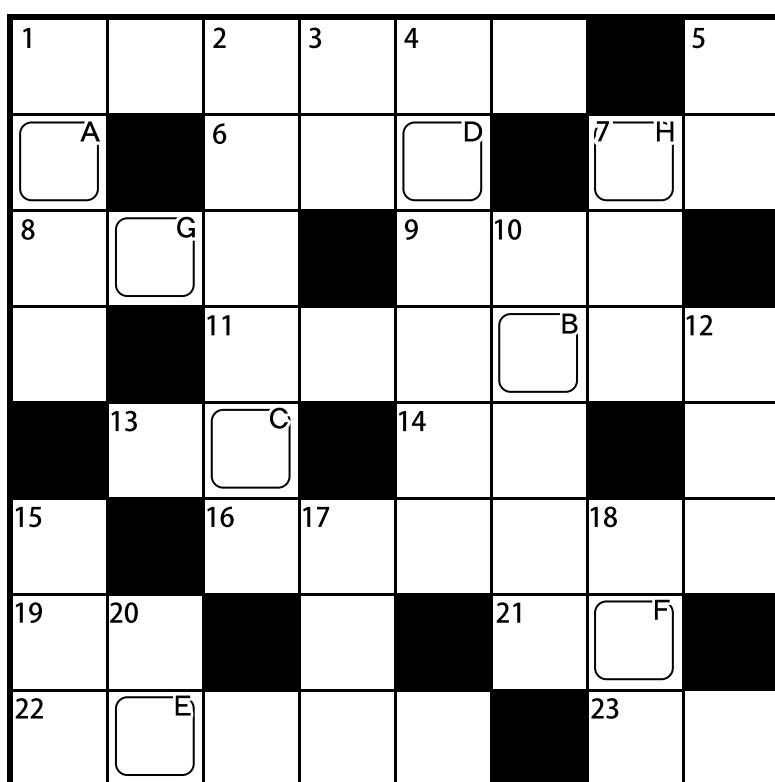
沖縄市本店 資産コンサルティング課

〒904-0014 沖縄市仲宗根町24-9 <http://www.chubu-kosan.co.jp/> (098) 989-5333

問題①

- <タテのカギ>
- 梅雨時期の花と言えば
 - 日本語では雨がっぱ
 - 代表的な日本食
 - ミクロの世界をのぞき見る装置
 - 1994年のジョディ・フォスター製作・主演映画
 - ウナギを食べる□□□丑(うし)の日
 - 同じ物事が重なること
 - 石垣島出身のバンド
 - ソーキのこと
 - 与那国島名産の泡盛
 - 武家の家臣
 - 肋骨(ろっこつ)を英語で言うと

- <ヨコのカギ>
- ギリシャ神話の英雄に由来する人体で最も大きい腱(けん)
 - 19世紀後半の日本の政治的・社会的変革。明治□□□
 - 円高□□安
 - 色紙に□□□をもらう
 - と野獣
 - 一般的に土・日・祝日などあらかじめ決まっているお休み
 - ゴルフの基準打数
 - 太□暦、斜□に当てはまる文字
 - 日本の行政区画
 - ケチャダンスが有名な島
 - 浅野ゆう子、一色紗英共演の映画
 - 恋愛歌
 - ぬ出じらあ手引き、手ぬ出じらあ□□引き



クロスワード アーカイブ

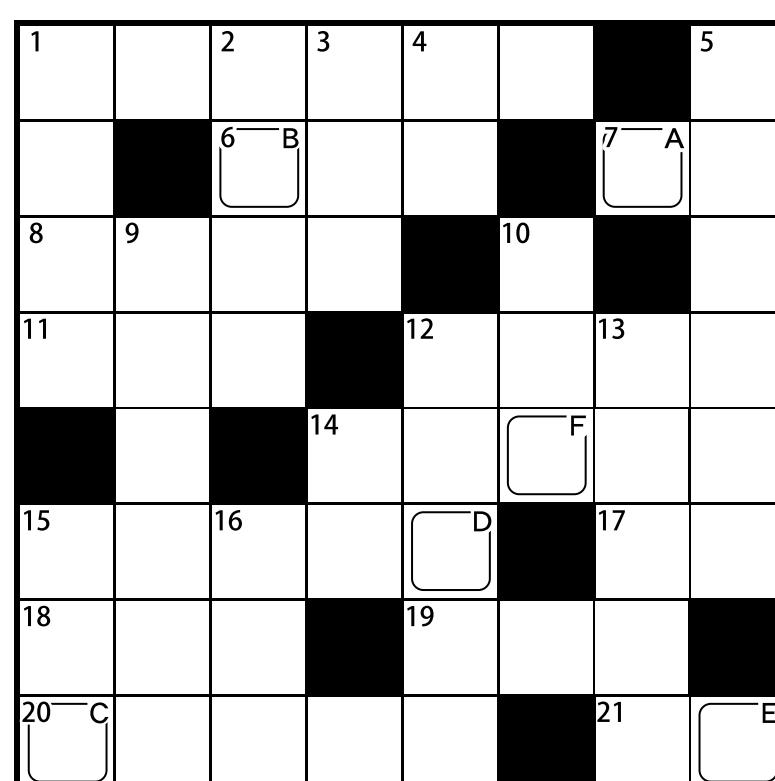
過去の週刊ほ～むぷらざに掲載されたクイズを一部修正し復刻しました。チャレンジしてみましょう。各問題の<タテのカギ><ヨコのカギ>を参考にマス目を埋めてください。埋めたマス目をアルファベット順に並べると、ある言葉になります。答えは15ページにあります。

【ヒント】問題①の答えは、ある月に結婚式を挙げる花嫁
問題②の答えは、ある国の旗

問題②

- <タテのカギ>
- 時刻を数字で表す時計はデジタル、では針で表すのは？
 - 傷口にこれが入らないよう消毒はきれいに
 - 酸っぱい、□□□クリーム
 - 「山車」と書いて何と読む？
 - 世界一の意。□□□□□□の花嫁
 - 「枕草子」、「方丈記」と並ぶ日本三大隨筆の一つ
 - スズをメッキした鋼板
 - 司書はここの専門職員
 - 白く濁った酒
 - 方言で北のこと
 - 記章を英語で言うと
 - 海外に移り住むこと

- <ヨコのカギ>
- 英語で大使のこと
 - ニシン目の魚。カタクチ□□□
 - エックス□□、電□□
 - シルベスター・スタローンの出世作
 - 「ムーンライト・セレナーデ」作曲者、□□□・ミラー
 - ささみ、もも、手羽先などの肉の総称
 - 新潟県で養殖が盛んになった、彩りのきれいなコイ
 - ジャガイモの別称
 - 理性と知恵
 - 吉本ばななの代表作。映画化もされた（監督・市川准）。
 - 日本の室内に関するマナーで、身分の高い人が座るところ
 - 花嫁が結婚するとき実家から持ってくるお金
 - めったにないこと



解答

松本嘉代子の
沖縄の行事と食
～伝統のならわし・重説料理～
好評発売中！

販売価格：2,000円(税別)

感謝をささげる暮らしの営み
伝えたい沖縄の食

松本嘉代子



松本
嘉代子
松本料理学院院長



好評
発売中

松本嘉代子
監修
全51品
掲載！



販売価格：1,500円(税別)

本の購入・問い合わせ

株式会社
タイムス住宅新聞社

受付時間 平日10:00~17:00

TEL 098-862-1155

〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2-2-2 タイムズビル10階

メール homeplaza.okinawa@gmail.com



▼川柳

親の介護ひせて頂もありがとひ

永井えいこ（本部町）

寸評／親の介護を喜んでやるとは、素晴らしい子ですね。親もきっと喜ぶことでしょう。（福地義雄）

緊急で介護いりぬと駄々をいこね

とんこ（沖縄市）

寸評／ご本人は介護を拒否されているのでしょうか。しばらく様子を見るのもいいですね。（たまきさちこ）

親の愛真心つべし介護する

洋子（那覇市）

寸評／子どもは親の愛情を受けて育てられる。親を介護するようになつたら、一生懸命につくす気持ちが表現されていて気持ち良い句です。（福地義雄）

父母が桜楽しむ介護バス

平川昭子（うるま市）

寸評／満開の桜をみんなで楽しんで見ている風景が浮かびます。老人たちの喜ぶ姿に作者も同じく喜んでいるのでしょう。（福地義雄）

介護にては忍耐大事息抜きむ

N・A（南城市）

寸評／介護すると感謝の念が生まれ、さらに笑顔になります。転ぶのが大変だというのをうまく表現しています。（川平朝義）

デイ帰り満面の笑み母の顔

れいじ（北中城村）

寸評／デイケアは素晴らしい制度ですね。長生きをしあげひとりたいと思う気持ちを率直に表現したところが良い。（川平朝義）

街歩く道の「ボボ」返しかかる

宮里和夫（那覇市）

寸評／上五の「辛さ耐え」がうまい表現です。妻を愛している気持ちがよく出ています。（川平朝義）

介護人あなたの笑顔世界ー

宮成建一（豊見城市）

寸評／介護されると感謝の念が生まれ、さらに笑顔に出合うと、ますますうれしくなり少しオーバーに世界一と言いたくなります。（たまきさちこ）

クライスマスの日々は介護だけ

T・A（沖縄市）

寸評／老齢者の集まりの状況がよく分かれます。老人の集まりでは必ず話題になる事が目に浮かびます。（川平朝義）

ピーノロコ予定はずれて介護され

濱田良隆（那覇市）

寸評／人の世話にならず一生を終えたいものです。しかし、現実はこの句のように介護を受けざるを得ない場合が多い。予定はずれての表現が面白い。（福地義雄）

ヘルパーに歩行困難支えられ

安村扶美子（那覇市）

寸評／古希は少し早すぎる様に思います。その気持ちをうまく表現しているところが面白い。方言の「あぎじゃびよ」がよく効いています。（川平朝義）

古希むかえ老老介護のあじやびよ

すずらん・和子（宜野湾市）

寸評／古希は少し早すぎる様に思います。その気持ちをうまく表現しているところが面白い。方言の「あぎじゃびよ」がよく効いています。（川平朝義）

これまでの罪滅ぼしと介護ある

ノーリターン（北谷町）

君の名は問われて孫の思案顔

狩俣吉男（うるま市）

寸評／若い時に親不孝をしたのでしょうか。でも、年老いた親の介護をするのは親孝行ですね。親も満足なさいます。（たまきさちこ）

介護されたくないために筋トレし

安座間徳栄（うるま市）

寸評／筋トレをして人の世話にならないように心掛けるのは良い事ですね。ぜひ健康長寿を願っています。（福地義雄）



日常の心の機微を五・七・五のリズムにのせて詠む川柳。週刊ほくむぷりざのコーナーでおなじみの「那覇川柳の会」の会員と読者の作品を紹介します。

お題 「介護」

「那覇川柳の会」会員の句



日常の心の機微を五・七・五のリズムにのせて詠む川柳。週刊ほくむぷりざのコーナーでおなじみの「那覇川柳の会」の会員と読者の作品を紹介します。

屋嘉比順子（うるま市）

寸評／足腰が相当痛いのでしょうか。我慢ができず介護をお願いしたのですね。その気持ちよく分かります。（福地義雄）

（福地義雄）

介護されたくないために筋トレし

安座間徳栄（うるま市）

寸評／筋トレをして人の世話にならないように心掛けるのは良い事ですね。ぜひ健康長寿を願っています。（福地義雄）

（福地義雄）

▼健康



メガネ1番 宜野湾補聴器センター
言語聴覚士 銘苅佳苗さん

自宅でできるセルフメンテ

補聴器のトラブルを未然に防ぐには普段のお手入れも大切。以下の項目を習慣づけよう！

- 使用後はティッシュで汚れと汗をふき取る
- 使用後、電池は取り外す
- 脱衣室や車内に置きっぱなしにしない
- 保管は専用の乾燥ケースで



底に乾燥剤が入った乾燥ケース。寝る前などに電池を外して入れておくと良い

銘苅さんが
アドバイス！



補聴器は日頃から使おう！

せっかく買った補聴器を使わずには保管している人もいるのでは？いざ、大切な話を聞くために補聴器を使うと「今まで聞こえなかつた周りの音が気になって会話に集中できない」という可能性や、電池切れになっているなんてことも。日頃から使って少しずつ慣れておくことが大切です。

補聴器の使用方法は機種やライフスタイルによってさまざま。メガネ1番宜野湾補聴器センターの言語聴覚士、銘苅佳苗さんは使用者の疑問に答えながら「補聴器は購入した後が大切。メンテナンスや音の聞こえの調整など、気軽に相談してほしい」と呼びかける。

アフターケアが大切

Q どんな人が補聴器を使っていますか？
A 補聴器を使用するのは高齢者のイメージがありますが、実際には幅広い年齢層の方が使用しています。

使用するきっかけは家族との会話で聞こえづらさを感じたり、仕事の面では会議や同僚との会話に支障が出るなどさまざまです。

Q 補聴器を使っているけど、最近聞こえづらいです。

A 聞こえの改善は人それぞれですが、補聴器を使用することでも会話の聞き取りが良くなり、社会参加に積極的になる方もいます。

Q 補聴器を使っているけど、最近聞こえづらいです。

A 聞こえの改善は人それぞれですが、補聴器を使用することでも会話の聞き取りが良くなり、社会参加に積極的になる方もいます。

Q 機種の変更はできますか？

A ライフスタイルの変化や補聴器の故障で買い替え

地域密着型の老人ホーム「くしばる」



沖縄市池原に10月にオープン



外観。1階が地域密着型特定施設で、2階は住宅型有料老人ホーム
明るく広々とした広間。食事やレクリエーションを行なう



個室。バリアフリーで段差がないので、車イスでも移動ができる。可動式のベッドが設置している。利用者もいる



個室に洗面台と収納ダンスが備え付けられている



個室のトイレ。バリアフリーで開口部が広く移動しやすい。手すり付き

「地域密着型特定施設「くしばる」は、医療法人信愛会が運営する施設です。沖縄市池原にあり、沖縄北インターから車で5分とアクセスしやすい場所にあります。入居できるのは沖縄市在住、要介護1～5と認定された方です。入居後は、食事や入浴、排せつなどの介助や、生活支援・健康管理などのサービスが受けられます。看護師も常駐し、ナースコールはスマホで確認。夜間はオンライン体制（担当者がコールにいつでも対応）

で、24時間サポートします。部屋は個室で、ベッドや収納タンス、トイレ、洗面台、冷暖房、コール付き。月額10万円（家賃、食費、管理費込み）。介護保険サービス費や医療費は別料金）。食費に関しては、別途消費税がかかります。全部屋にテレビの配線が引かれています。テレビを持ち込みます。

トイレ付きの個室

10月1日にオープンした「地域密着型特定施設くしばる」は、地域密着型の老人ホーム。施設内で24時間365日サービスを受けられるのが特徴です。

松田律子施設長と比屋根勝副施設長に、施設について聞きました。

レクリエーション活動
日中は食堂ホールにてスタッフが企画したゲームや運動カラオケ、屋外での園芸活動を楽しんでいただけます。季

節に合わせて行事や地域交流なども行なっていきます。また、2ヵ月に1度、運営推進会議を開催。ご利用者やご家族、自治会、行政などと情報を共有し、入居者さまへ寄り添いながら、地域に根差した施設作りを心掛けていきます。

利用者さんとの会話を大切にしています。

お気軽に見学に来てください！



比屋根勝副施設長、介護福祉士。20年以上介護を経験

松田律子施設長。看護師を経て、くしばるの施設長

「ありがとうございます」という言葉が、施設では、随時見学を受け付けています。お気軽にいらしてください（要予約）。
☎ 098(937)1165。



信頼からはじまる私たちのきずな。
その人らしく生きるお手伝い。

ご利用者様募集！お気軽にお電話下さい。
☎ 098-965-6655

各施設の詳細は
こちらから
信愛会の動画は
こちらから





旬の魚介が並ぶ「輪島の朝市」に、日本で唯一、車で走れる砂浜「千里浜なぎさドライブウェイ」、100枚以上の水田が幻想的に浮かび上がる「百米千枚田」のイルミネーション…。北陸の見どころは数あれど、冬といえば「雪景色」だ。

筆頭は、世界遺産に認定されている岐阜県「白川郷」。

「山々に囲まれた合掌造りの集落はそれだけで見ごたえがありますが、一面雪が

降り積もる冬の白川郷は、まさに日本の農村の原風景。

趣深いとシニア層にも人気です」と沖縄ツーリスト国内企画室主任の吉田航さん。

見ごたえのある雪景色はまだある。例えば金沢の「兼六園」なら、日本3名園と名高い庭園を巡りながら、庭師の技が光る冬の風物詩「雪吊り」を堪能。能登半島を走る観光列車「のと里山里海号」なら、車窓に映る銀世界を、

朝市」に、日本で唯一、車で走れる砂浜「千里浜なぎさドライブウェイ」、100枚以上の水田が幻想的に浮かび上がる「百米千枚田」のイルミネーション…。北陸の見どころは数あれど、冬といえば「雪景色」だ。

筆頭は、世界遺産に認定されている岐阜県「白川郷」。

「山々に囲まれた合掌造りの集落はそれだけで見ごたえがありますが、一面雪が

降り積もる冬の白川郷は、まさに日本の農村の原風景。

趣深いとシニア層にも人気です」と沖縄ツーリスト国内企画室主任の吉田航さん。

見ごたえのある雪景色はまだある。例えば金沢の「兼六園」なら、日本3名園と名高い庭園を巡りながら、庭師の技が光る冬の風物詩「雪吊り」を堪能。能登半島を走る観光列車「のと里山里海号」なら、車窓に映る銀世界を、

日本の農村の原風景「雪の白川郷」



「カニ」と温泉、冬景色を楽しむなら山陰地方もおすすめ」と吉田さん。11月初旬からカニ漁が解禁になるため、「姿盛りに焼き、雑炊とカニ尽くしの食事が楽しめます。当社のツアーはその料理をお部屋でゆっくり食べられるのも人気です」。

観光スポットもさまざま。「世界遺産の姫路城は真っ白な天守閣が美しい。日本三景で名高い天橋立では橋があたかも天に昇る龍のよ

部屋でゆっくりカニ三昧

うに見える『股のぞき』にチャレンジする方も多い」そう。どちらも雪が積もればさらに趣深い。温泉は夕イブの違う2湯。美肌の湯で人気の岡山県・湯郷温泉と全国に名をはせる京都・

夕日ヶ浦温泉が楽しめる。夕日ヶ浦温泉が楽しめる。

◆ ◇ ◆ ◇ ◆

雪景色に温泉、カニと冬旅の醍醐味が詰まつた北陸・山陰の旅に、あなたも出かけてみませんか？



▲夕日ヶ浦温泉にある「佳松苑」の露天風呂。湯につかりながら全国にその名をはせる夕日を楽しむのも一つ

魅川憲一郎ミニショー付きツアーも

沖縄ツーリストでは、石川県の名湯・山代温泉に泊まる「湯ったり北陸冬景色3日」ツアーを企画。2020年2月23日出発で80人限定だ。宿は「プロが選ぶ日本」のホテル・旅館100選に選ばれた「ゆのくに天祥」。九谷焼の絵皿を壁面に施した「九谷の湯処」、滝のある「滝見の湯屋」、緑の露天風呂「悠幻の湯殿」と一泊で三湯十八種のゆめぐりが楽しめる。夕食は旬の食材を使った郷土料理に舌鼓。「食事の後は、魅川憲一郎さんのふれあいミニショー&お楽しみ抽選会も開催」と吉田さん。往復直行便で移動もラク。白川郷に兼六園、伝統工芸体験なども楽しめるツアーとなっている。

**品質
“本意”的旅**

旅の魅力を堪能! 溫泉 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

天橋立・姫路城と山陰冬のグルメ旅3日

～白く輝く天のかけ橋と日本海の美味をたっぷり～

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

●印は出発確定

出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
1月 23	79,800円
2月 16	
3月 5・15	

※3名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に7,000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10,000円追加となります

日程 (○印は下車見学 ○印は車窓観察)

- 那覇空港発(11:15~12:15) → 伊丹又は神戸空港着
- 世界遺産姫路城
天を舞う白鳥のように見える姫路城は別名白鷺城とも言われます
夕食は地元材料を中心とした美会席をお楽しみください
湯郷温泉泊
- ホテル発 → ○衆楽園 → ○白兎神社 → ○鳥取港
海鮮市場からいち 鮮は生きのいい海の幸のお店いち
押しの海鮮丼をお楽しみください → ○鳥取扇 風が吹くたび扇が変化する美しい扇豆 → ○山陰海岸
夕食はゆかたの部屋で冬の味覚がミニ会席をお楽しみください
美人の湯で高い湯温でゆかたをあつらうください 夕日ヶ浦温泉泊
- ホテル発 → ○日本三景・天橋立 → ○元伊勢龍神社
○智恩寺〔文殊堂〕 → ○万博記念公園
関西空港発 → 那覇空港着(22:20~22:40)

うれしいお食事 7回付

★添乗員同行

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

お部屋食 かにコース!

2日目/夕食(イメージ)

日本海の幸山

2日目/昼食(イメージ)

夕日ヶ浦温泉(2日目) 丹後半島

山陰海岸 鳥取 姫路 神戸 丹波 万博記念公園 関西空港

冬景色 北陸紀行 能登半島と古都金沢・白川郷3日

世界遺産 白川郷(イメージ)

●印は出発確定

出発日	4~5名1室利用・大人お1人様旅行代金
1月 23	59,800円
2月 6	64,800円
3月 5	

※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 ○印は車窓観察)

- 那覇空港発(7:30~11:10) → (直行便又は羽田経由) 小松空港着
- ○千里浜なぎさドライブウェイ → ○白米の千枚田 あせのきらめき
夕食は冬の味覚「ズワイガニ」一杯と旬のお刺身付会席料理をお楽しみください
日本海一望できる天井温泉でくつろぎください 輪島温泉泊
- ホテル発 → ○輪島の朝市 → ○のと鉄道「のと里山里海号」乗車(約60分) → ○兼六園(春サクイカグサ)
- ホテル発 → ○白川郷 合掌造集落(自由散策)
金沢市内泊
- ホテル発 → ○世界遺産白川郷(合掌造集落自由散策) 小松空港着 → (直行便又は羽田経由) 那覇空港着(16:40~22:40)

うれしいお食事 5回付

★添乗員同行

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

スワイガニ一杯と旬のお刺身付会席料理 1日目/輪島温泉夕食(イメージ)

のと鉄道(イメージ)

星野リゾート 青森屋 青森 雪景色 3日

奥入瀬渓流ホテル 冬のアート・奥入瀬渓流と樹氷

●印は出発確定

出発日	3名1室利用・大人お1人様旅行代金
12月 19	89,800円
1月 14	
2月 12	

※2名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に4,000円追加となります

日程 (○印は下車見学 ○印は車窓観察)

- 那覇空港発(7:30~10:10) → 羽田乗継 → 青森空港着(又は三沢)
- 古牧温泉へ
星野リゾート「青森屋」へ宿泊
夕食は郷土料理を味わう約9種類のバイキングをお楽しみください
温泉は柔らかな湯ざわりが女性に人気です 古牧温泉泊
- ホテル発 → ○瀬戸内寂聴記念館 → 国重要文化財○康樂館 → ○十和田湖 → 奥入瀬渓流
- 星野リゾート「奥入瀬渓流ホテル」へ宿泊
夕食はなんごまとて味わうバイキングをお楽しみください
ゆったり温泉にておくつろぎください 十和田湖温泉泊
- ホテル発 → ○日本最大360°の3D映像シアター「青森アスパム」
青森空港発(又は三沢) → 羽田乗継 → 那覇空港着(20:05~22:35)

うれしいお食事 7回付

★添乗員同行

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

樹氷(イメージ)

青森 星野リゾート 青森屋 2連泊 雪景色 に泊まる

奥入瀬渓流ホテル 冬のアート・奥入瀬渓流と樹氷 4日

●印は出発確定

出発日	3名1室利用・大人お1人様旅行代金
2月 1	104,800円
2月 3	
2月 17	

※2名様1室ご利用の場合、上記旅行代金に4,000円追加となります

日程 (○印は下車見学 ○印は車窓観察)

- 那覇空港発(7:30~10:10) → 羽田乗継 → 青森空港着(又は三沢)
- 十和田湖温泉郷へ
星野リゾート「奥入瀬渓流ホテル」へ宿泊
夕食はなんごまとて味わうバイキングをお楽しみください
ゆったり温泉にておくつろぎください 十和田湖温泉泊
- ホテル発 → ○奥入瀬渓流 → ○十和田湖 → ○瀬戸内寂聴記念館 → ○いちご狩り
- 星野リゾート「青森屋」へ2連泊
夕食は青森を代表する四大祭り之一「青森ねぶた祭」をお楽しみください
温泉は柔らかな湯ざわりが女性に人気です 古牧温泉泊
- 終日自由行動～
夕食は約8種類のバイキングをお楽しみください
ゆったり温泉にておくつろぎください 古牧温泉泊
- ホテル発 → ○道の駅にてお買い物 → 日本三大樹木
→ ○八甲田樹氷ロープウェイ
- ○日本最大360°の3D映像シアター「青森アスパム」
青森空港発(又は三沢) → 羽田乗継 → 那覇空港着(20:05~22:35)

うれしいお食事 9回付

★添乗員同行

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

樹氷(イメージ)

東北 冬の風物詩とあったか温泉 3日

秋田 男鹿 なまはげ柴灯まつり 青森 弘前城 雪灯籠まつり

●印は出発確定

出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
2月 7	94,800円
2月 8	99,800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 ○印は車窓観察)

- 那覇空港発(10:15) → 秋田空港着
- 東北五大雪まつりのひとつ「なまはげ柴灯まつり」(約90分)
ゆったり温泉にておくつろぎください 男鹿温泉泊
- ホテル発 → ○道の駅「奥入瀬温泉」→ ○なまはげ館 → ○弘前城雪灯籠まつり
ゆったり温泉にておくつろぎください 南田温泉泊
- ○八甲田ロープウェイ → ○奥入瀬渓流
- ○十和田湖 大館能代空港発 → 羽田乗継 → 那覇空港着(22:45)

うれしいお食事 7回付

★添乗員同行

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

弘前城 雪灯籠まつり(イメージ)

なまはげ柴灯まつり(イメージ)

新コース 富士山展望と熱海温泉お花見&MOA美術館3日

●印は出発確定

出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
2月 17・26	79,800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 ○印は車窓観察)

- 那覇空港発(7:30~10:00) → 羽田空港着
- ○曾我梅林(別所会場) → ○MOA美術館(約90分)
ゆったり温泉にておくつろぎください 熱海温泉泊
- ホテル発 → ○アカオハーブ&ガーデンとコエダ
ハウス(カフェ) → ○まつだ桜まつり → 今注目の健
- 康と未病をテーマにした施設「ビオトピア」
ゆったり温泉にておくつろぎください 河口湖温泉泊
- ホテル発 → ○富士山世界遺産センター → ○ワイ
- ンセラー → ○日本オリンピックスクエア
羽田空港発 → 那覇空港着(19:50~20:05)

うれしいお食事 7回付

★添乗員同行

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

ホテルニューアカオ絶景露天風呂(イメージ)

ハーブガーデン(イメージ)

雪国 信越温泉 3日

白銀の八海山ロープ・長瀬舟下り

●印は出発確定

出発日	4名1室利用・大人お1人様旅行代金
1月 30	79,800円
2月 21	86,800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 ○印は車窓観察)

- 那覇空港発(7:35~8:00) → 羽田空港着
- ○長瀬舟下り → ○20分の岩壁周遊をお楽しみください
全長約11kmの開拓トンネルを抜けると雪国が広がります
開拓茶室露天風呂にてお楽しみください 六日町温泉泊
- ホテル発 → ○絶景○八海山ロープウェイ → ○圧巻の彫刻○赤城山・西福寺 → 感動体験 冬の風物詩○かまくら体验
温泉掛け流しの温泉でゆったりとおくつろぎください 湯田中温泉泊
- ○大人数 世界唯一温泉に入る野生サル
地獄谷野猿公苑(歩道徒歩約40分)(又はホテルにて温泉) 羽田空港発 → 那覇空港着(20:05~22:45)

うれしいお食事 7回付

★添乗員同行

日本三景 天橋立(イメージ) 姫路城(イメージ)

長瀬舟下り(岩壁周遊)(イメージ)

地獄谷野猿公苑(イメージ)

八海山ロープウェイ(イメージ)

観光庁長官登録旅行業第155号 本社:那覇市松尾1-2-3
One Two Smile OTS 沖縄ツーリスト
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
詳しく旅行条件を説明した書面をお渡しますの事前にご確認の上、お申込みください。

OTSツアーアプリ専用ダイヤル
(平日:09:30~18:00)(土曜・日曜・祝日:09:30~15:00)
添乗員付ツアーナンバー 050-5533-2525

★印の営業所は
日:祝日休み
全店駐車場 P有り
★本店
0862-1111
0980-53-1117
★名護
0857-2222
★宜野湾・中部支店
0896-2222
★石垣観光
0980-83-0097
サンエー内
旅行センター
年中無休
営業時間
(09:00~20:00)
那覇メインプレイス
0868-5971
真志川メイジティ
0981-1000
ハンビー
0979-2525
0926-0002
つかざんシティ
しおざきシティ
0888-4649
0994-7255

大反響！品切れ続出！話題の新感覚 こんにゃく石鹼！

広告

“老けぐすみ”がスッキリ！

※1

ファンデーションいらずのすっぴん肌に♪

こんにゃく石鹼

リピート率
95%

*自社調べ

ふるん
ふるん

数年ぶりに会った田舎から出てきた母に「あんた老けたねえ」とショックなひとこと…。「こう見えてもまだ若く見られるのよ」と前向きに返しつつもショックを受けちゃって。45歳を過ぎた頃からとにかく顔全体がくすむの！自分の周りのくまやシワ、至る所にできた薄いシミも気になって気になつて。そんな時、タレントやモデルのメイクをしている友人からすすめられたのが、こんにゃく石鹼「ふるんふるんの実」。なんでもこの石鹼に含まれているマリン成分が、古い角質や余分な皮脂を吸着し、ゴツゴツ取り除いてくれるからくすみ知らずのツルピカ肌を目指せるんだとか。

この前、夜のニュー ス番組でも取り上げられていましたから、これはホンモノかも!?とワクワクしながら試してみると…。



3週間たった頃、主人に「お肌明るくなれたね！」と言われて感動！気付けばどんより老けぐすく若々しい感じに思わずニッコリ老けぐすみが気になる方には絶対に試してもらいたい逸品ですね。私はもう手放せません。



石けんと出逢った50代の今一番肌がキレイ！

初めて「ふるんふるんの実」を使ったのは主人からのプレゼントでした。これまで多くの肌の悩みが解消されました。1度でも使ってみれば納得！実感！感動！の商品です！！洗顔後のつっぱりや乾燥がなく、むしろ、しっとりします。今は主人に感謝しています。



がんちゃん様

お肌はまるでゆで卵のようにツルッツル♪

友人に紹介してもらったのがきっかけで、「ふるんふるんの実」を使い始めました。やわらかくて頼りなさそうな石けんだけど、使ってみてビックリ！くすんでいた肌に透明感を感じています。マッサージ効果もあって血行も良くなりお肌がキュッと引き締まっているみたい！もっと早く出会いたかった。

小原 美香様

42歳

信じられない！
洗顔だけでこの明るさ！



中地高子様
56歳
(撮影時)

50代・60代・70代以上の女性に愛される5大理由！

1. 肌がワントーン明るく
2. 泡立てが不要
3. 洗い上がりの潤い感
4. マッサージ洗顔が気持ち良い
5. 楽してキレイに

袋を開けるとなんとも優しい桜の香りにうつとり、そして取り出していくと、まるでこんにゃくゼリーのようにやわらかい石鹼。そつとお肌にあててみると「ツルン！ブルン！」気持ちいい！直接くるくるマッサージすると、どろみのある美容成分がじんわり広がり、まるで美容液で洗顔をしているみたい！

まるで美容液洗顔！
お肌に透明感が…！

田舎の母から、「あんた老けたねえ」とショックなひとこと…



こんにゃく石鹼のココがすごい！

2 美容保湿成分配合！

一般的な固形石鹼は5%程度の美容成分しか入れることが出来ないと言われていますが、ふるんふるんの実は、美容成分を30%以上も配合！だから、洗い上がりしつつり。



抗酸化力に優れた保湿成分

肌に必要な保湿成分

シルク抽出、天然保湿成分

ハリツヤを与える保湿成分

コラーゲン

タマリンド

1 毛穴の汚れを根こそぎ絡めとる！
こんにゃく石鹼に含まれるマンナン成分が、毛穴に含まれた古い角質や余分な皮脂や汚れを吸着してゴソソ取り除きます。



※1：乾燥による



2年連続受賞!!

お肌に直接くるくる、泡立て不要のこんにゃく石鹼

ぶるんふるんの実(桜の香) 特別キャンペーン価格

1,389円 (税込)

※おひとり様1点限り

定期コースお申し込みの方限定

専用ソープケースプレゼント!

定期コースに関する詳細はオペレーターまでお尋ねください。2019年12月末日まで

ご注文はこちら

通話料無料



0120-753-591

ご注文の際は 申し込み番号：PFK-43 をお伝えください。

FAX 06-4705-3361

受付時間 / 9時～20時
(土日祝もOK)
12/28～1/5は休み

ハガキ・FAXでのご注文は、コンビニ後払いのみとなります。

541-0052
大阪市中央区安土町二丁目3番13号
大阪国際ビルディング21階
クルーズカンパニー喫茶ごみラボ 行
①お名前(フリガナ)
②〒郵便番号
③住所
④お電話番号
⑤生年月日
⑥ご希望数
申込番号 PFK-43

全国一律送料550円、税込み6,600円以上購入で送料無料(手数料無料)、お届けはご注文受付後3営業日以内。お支払いはコンビニ後払い(手数料168円)、クレジットカード(お電話注文のみ※手数料不要)、コンビニ後払いを選択された場合は、代金請求渡し株式会社スコアが提供するサービスの範囲内で個人情報を提供します。お信頼番号の結果により他の決済方法をご利用いただけ場合もございますので、同意の上申込ください。
詳しくは <https://www.scoring.jp/service/atobara/> をご確認ください。未開封に限り10日以内に連絡の上返品可能(返送料お客様負担)。※お客様の個人情報は弊社からのご案内以外の目的には使用いたしません。

なごみラボ 〒541-0052 大阪市中央区安土町二丁目3番13号 大阪国際ビルディング21階



※月経中、妊娠中、発熱時、病気治療中はマッサージを避けましょう。灼熱(しゃくねつ)感、更年期のホットフラッシュがある方は、温性のゴマ油より、冷性のココナツ油、オリーブ油が合います

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



インフォメーション

沖縄統合医療学会特別講演会 ぬちフェス
「日本の将来におけるアーユルヴェーダの予防医学としての可能性」をテーマに講演
日時：11月17日(日)午後2時～2時50分
場所：沖縄統合医療学院(浦添市伊祖4-1-19)予約番号 090-9887-4043
(担当：阿波連)※午前11時～午後4時に出店。体質チェック、ヘッドマッサージ、バーダアビヤンガコーナーを設ける。



不眠、便秘などを軽減し、体をポカポカ温めて心地良い状態に導いてくれます。連載でもよくご紹介していますが、ゴマ油は熱処理をしますが、ゴマ油は皮膚からの吸

酸化力が増します。そのためアンチエイジングが期待でき、安定性も高まり、約半年も使うことができます。一度熱処理したゴマ油は皮膚からの吸

取りが良く、体内組織の細部にまで浸透しやすないと考えられています。温性という性質を持つていてから、体を芯から温めてくれます。全身に塗り、ヨガや氣功など運動をしたり、入浴で発汗

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、知念伽央梨さん(i-PLANA代表)が紹介します。今回は、冬に取り入れたいセルフマッサージについてです。

太白ゴマ油を使って



太白ゴマ油は、スーパーで購入できる。焙煎していない白ゴマ油で、色も香りもほとんどない

すると体内の循環を良くし、老廃物の排せつを促してくれます。ただし、熱処理後、瓶に詰めたら必ずふたをし、直射日光を避けること。室内環境によつては酸化が早まります。色や香りに気になる変化があれば、使用をやめましょう。

ほかに、このゴマ油を使い、ヘッドマッサージやお顔のトリートメント、耳・鼻・口のケアができます。うまく睡眠が取れない場合は、足の裏にゴマ油を塗つて優しくさすつたり、もんだりするとよいですよ。よく拭き取らないと転倒の原因になるので気をつけくださいね。

油質を含む作りたての食事や白湯をとることも大事です。家庭でできるセルフケアで、寒い冬を元気に過ごしたいものですね。

■本コーナーは「シニアウエーブ」と「週刊ほ~むぶらざ」の連動企画。次回は12月5日(木)の週刊ほ~むぶらざに掲載。

i-PLANA
アイプラーナ

ホテルモントレ沖縄スパ & リゾート 2F 恵納村富着 1550-1
ご予約 同い合わせ先 ☎098(964)1808

アイプラーナ那覇店 那覇市鶴嶋 3-2-28 3F
ご予約 同い合わせ先 ☎090(1946)9030

アイプラーナ



草刈り代行スタートしました♪

お庭 空き家 火田 墓地 家周り

このような人には
おすすめ!

最近庭の草が気になってきた。・庭を綺麗に保ちたい。
・ご近所さんの目が気になる！・両親の庭の手入れをしてほしい。
・体力的に自分では厳しい！・今すぐ対応できる業者を探している。

まずは無料お見積もりから

基本料金3,500円 + 170円/m² (税別)

お庭の雑草にお困りの方！
お気軽にSUNJUにお任せください♪

LINEからの
お問い合わせは ☎800-2814 沖縄家事代行サービス
←こちらから 沖縄市知花6-30-15 B-1 SUNJU(サンジュ)

利用していない不動産がある...

必要な書類は...?

**不動産のなんだかんだ
お任せください。**

まずは相談からでも
いいですか？

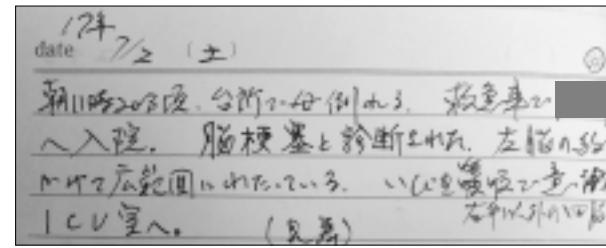
諸費用はどのくらい
かかるか教えてください。

不動産のなんだかんだ
有限会社 神田興産 沖縄市美里仲原町24番1号
不動産売買専門
～売却・購入・買い替え～
☎0120-527-529
かんだこうさん | 検索

▼コラム

突然始まつた母の介護

介護日記 最初のページ



介護の始まりは突然だった。2005年に母・玉城秀さんが脳梗塞で倒れ、寝たきりになった。16年2月まで10年間余、介護をしたのは糸満市の大城恵子さん(75)、新城幸枝さん(61)、森山千沙代さん(59)姉妹。倒れた当日から書き始めた、55冊にものぼる介護日記を元に、その体験を語ってもらった。

「17年(2005年)7月2日(土)朝11時20分頃、台階で母倒れる」。介護日記の最初のページには、長女・恵子さんの字でそう記されている。当時、母・秀さんは81歳。脳梗塞だった。医師からは「年内、持たないでしょう」と言わされた。だが、秀さんは2001年2月まで10年以上生きた。

「お茶のゼリーを舌にのせたが、口の動きがない」「元気になつたせいかな鼻のチューブを抜こうとするらしく、縛られていた」「床ずれが2か所あつた」「アロマの効果か、快適そぞろな感じ」「1年半ぶりに晴れて退院」「おやつをはらいのけくと同時に便のもよおし」「胃ろうより水分350ml注入」「歯磨きをいやがる。口を開けてくれないので時間がかかる」と四女の千沙代さん。

「お祝いでは、娘たちともに最高の笑顔で写真に納まつた。介護日記は実に55冊に及ぶ。三女の幸枝さんは笑う。85歳のお祝いでは、娘たちともに最高の笑顔で写真に納まつた」と

自力で歩くこと、会話をすることはできなくなつたが、うれしい時は、動かすことができた左手でカチャーシーを踊った。「イケメンのデイケア職員を、愛用の手鏡で映しながら見ていることもあつた」と



10年余りで55冊にのぼる介護日記。母親の状態や食事内容などが書かれている

は「下の世話なんて絶対にできないと思っていた。でもそれを乗り越えて、丁寧にかつ徹底的にやることで『私たちが母を守るんだ!』という自分が芽生えた」と話す。

幸枝さんも「おむつ替えは介護の重要なポイントだつた。

家族がそれを進んでやれるかどうかで、施設や病院との関係が変わる。おむつ替えができないと、施設に『やつてもらつて』いる」という引け目に

なり、要望も言えなくなる」と声をそろえる。

倒れて1年半ほどは入院していたが、約10年は長女の自宅での介護となつた。「3人いたからできた」と千沙代さん。あるとき、姉2人が入院や骨折をして1人で母親の介護をした時期があつた。「その時は病院に預けたけど、負担は相手のものだつた。世の中には一人で背負つている人もいる。でも周囲に助けを求めるといふて介護する人も、される人もつらいと思う」と話す。

次回からは、10年余の介護生活を細かく紹介していく。



脳梗塞で倒れて約3年後、85歳祝いの記念写真(2008年4月撮影)。倒れて2ヶ月ほどは表情もなかったが、こんな穏やかな笑顔も見せるようになった。後ろ左から四女の千沙代さん、三女の幸枝さん、長女の恵子さん

玉城秀さんの闘病記

①2005年7月2日、倒れる。入院。

②2006年12月、退院。長女・恵子さんの家で自宅介護が始まる。排せつケアや食事などを自分たちで担うにあたり、いろいろ勉強した。「母は言葉で意思表示できない分、私たちがしっかり見て、ケアする必要がある。慣れるまでは大変だった」

(①～②は2020年2月発行の本紙で紹介予定)

③2007～2016年 自宅介護の日々。「母と一緒に歌謡ショーを見に行ったり、ホテルでランチをするなど積極的に外出するようになった」と千沙代さん

(③は2020年5月発行の本紙で紹介予定)

④2016年2月13日、92歳で死去。「母のため新築した住宅の完成までは! と必死に介護を続けた。亡くなる3日前にギリギリ新居を見せることができた。母は目すら開けられない状態だったが、左手をひらひらさせて喜んでいた」と幸枝さん

(④は2020年8月発行の本紙で紹介予定)

読者プレゼント・アンケート

SeniorWave 秋号でゲット!

①ペアランチ券



1組

ブッフェ&グリル「クワッキー」のランチをペア1組に
提供／オキナワ マリオット リゾート & スパ

②ペアランチ券



2組

和・洋・中いずれかのレストランで利用できるペアランチ券。
提供／ホテルロイヤルオリオン

③「オイスタープレート」一皿



5人

新鮮な魚介類や県産食材をカリフオルニアスタイルで提供する新感覚のシーフードレストラン。
提供／シーフードハウス ピア54

④保湿クリーム



1人

ラードを主成分に、ワセリンやミツロウを加えた肌保湿性の高い半固体のクリーム「ポルコバーム」を1人に。提供／ユニプラ(株)

※応募方法は15ページを参照

インフォメーションコーナー

※掲載している情報は11月12日(火)
現在のものです

イベント

◆南城市憩いのオープンガーデン

11月16日(土)~24日(日)10時~17時。南城市内の指定された庭14ヶ所。観覧にはパスポートセット(500円)が必要。同市観光協会などで販売。同市観光協会 098-948-4660

◆シニアの歌広場 歌声サークル

「友志灯／ともしび」~年末歌い納めの集い~参加者募集 うるま市でも初開催 懐かしい歌、なじみの歌をみんなで歌おう! 12月13日(金)カラオケハウスとまと一日

プレゼント付きアンケート

- 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.最もよかったです企画と感想は?

[]

Q.2.今後、取り上げてほしい企画は?

[]

Q.3. 関心のある広告は何ですか?

[]

Q.4.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

橋店10号室(那覇市上間)、14日(土)同具志川店、20日(金)同宜野湾店。各日13時~18時。当日会場受け付け(先着順) 参加料=各700円。比嘉 070-5692-1820

講座、講演会

◆シルバーパソコン講座 11月28日(木)10時~12時。

浦添市福祉プラザ。電源の入れ方や文字入力など基本から教える。対象=60歳以上、パソコン持参できる方。定員10人。受講料500円。同所 098-874-4932

◆60歳以上のシニアバレエクラス

毎週金曜日12時~13時15分。沖縄シティバレエスクール。経験者から初心者まで、無理なく楽しくレッスン。月8500円(入会金不要)。同所 090-7929-0737

可。定員=約600人(先着順)。事前申し込み不要。入場無料。同市在宅医療・介護連携支援センターちゅいしーじー那覇 0988605666

お知らせ

◆てだこ話し方サークル会員募集

毎週木曜日19時~21時。浦添市中央公民館。発声練習、早口言葉、1分・3分スピーチ、外郎売り発声など。会費=月1000円。希望者は直接会場へ、または問い合わせを。比嘉 090-8401-3808

◆高齢者無料職業紹介所

毎週月~金曜日9時~17時(祝祭日休み)。県総合福祉センター。求職登録の手続きを行う。高齢者(60歳以上)の生きがいづくりと生活安定のための職業紹介※各企業や個人の求人も受け付け。料金=無料。福祉人材研修センター/福祉人材・高齢者無料職業紹介所(山城) 098-887-0148

問題①

ア	キ	レ	ス	ケ	ン		ネ
ジ		イ	シ	ン		ド	ル
サ	イ	ン		ビ	ジ	ヨ	
イ		コ	ウ	キ	ユ	ウ	ビ
パ	ー		ヨ	ウ		ギ	
ア		ト	ド	ウ	フ	ケ	ン
バ	リ		ナ	ク	ラ		
ラ	ブ	ソ	ン	グ		イ	ジ

6ページのクイズの答え

問題②

ア	ン	バ	サ	ダ	一		サ
ナ		イ	ワ	シ		セ	ン
ロ	ツ	キ	一		ブ		ゴ
グ	レ	ン		ト	リ	ニ	ク
バ	レ	イ	シ	ヨ		リ	チ
ツ	グ	ミ		カ	ミ	ザ	
ジ	サ	ン	キ	ン		ケ	ウ

答え・星条旗(セイジヨウキ)

◆読者プレゼント応募要項◆

★応募は、左のアンケート回答とプレゼント名(14面参照)を明記し、ハガキか封書、メールでお送りください。11月22日(金)の消印有効。

〒900-0015 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

介護の負担を
軽減すること
ができた。

ーお施主様の声ー

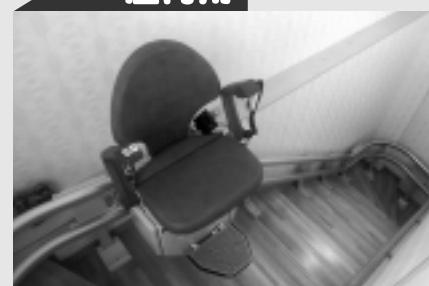
気軽に外出
することが
出来るよう
になった。

階段の
登り降りが
楽になった。

エレベーター
と比べると
低コストで
設置できた。

いす式階段昇降機

屋内用



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

屋外用

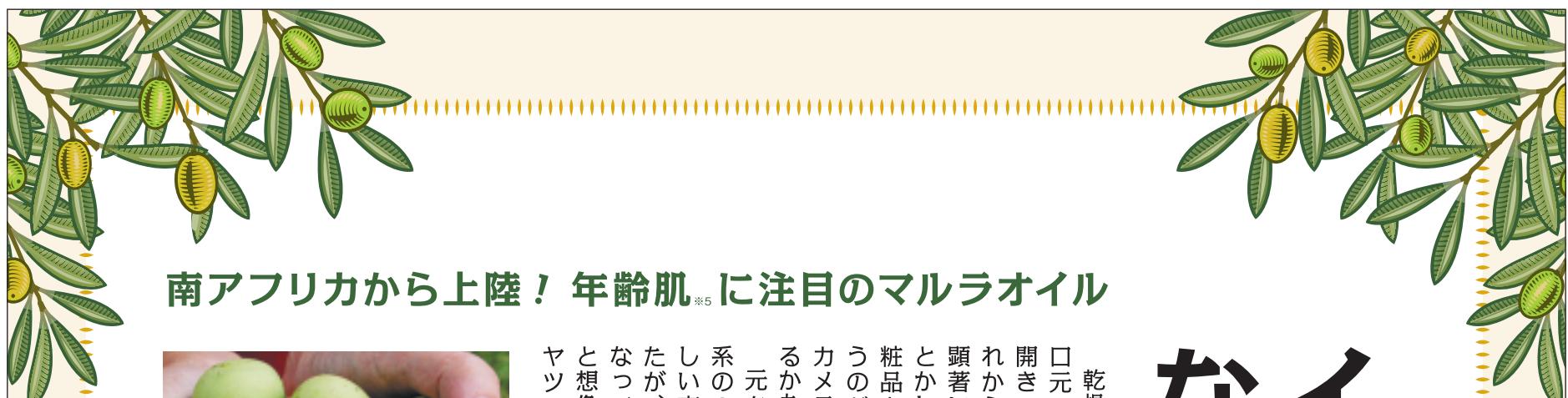


屋外の過酷な天候に対応し、屋内と変わらず快適な暮らしが広がります。



介護用品ショップ
ユニプラ 株式会社

TEL 921-0766
〒904-2161 沖縄市古謝 2-18-24(ユニオン泡瀬店近)



南アフリカから上陸！年齢肌^{※5}に注目のマルラオイル



▲厳しい自然環境で生き抜くために、固い皮で包まれたマルラの実。甘酸っぱく、栄養豊富なので野生の象も好んで食べるそう。



▲南アフリカにあるマルラの木は豊穣のシンボルとされ、「結婚の木」と呼ばれることもある。大きいものでは9メートルにも育ち、地元の村では神聖な木として大切にされている。

乾燥が気になる季節になつてきた。口元のクツキリとしたほうれい線、開きっぱなしでたるんだ毛穴…。これらは時期は乾燥のせい、より顕著に表れる私のオバサン化。なんとかしなければ！と、毎年色々な化粧品を試してみるも「これ！」というのがない。困った…そうだ、美人かも？!

元々50代前半には見えない美魔女系のSさんは、日本より紫外線が激しい南アフリカに仕事で滞在しているが、噂によるとますますキレイになつて帰国したらしく。実際に会うたが、噂によるとますます垢抜けた感じで、

**オリーブオイルの
なんと10倍の抗酸化力^{※2}**
マルラとは、紫外線や乾燥の激しい南アフリカにそびえる大木で、その強い生命力から地元では「神の木」と崇められている。マルラの実を絞つたオイルは酸化しにくく保湿力に優れ、現地の女性は昔から強烈な日差しから肌を守るためにマルラオイルを塗るらしい。

また、外的な刺激にも有用と言われ、南アフリカでは古来より様々な肌トラブルに活用されたという。なかでもSさんの一押しは『VIRCHE(ヴァーチエ)マルラオイル』。皮膚科学研究者の高岡幸二氏が監修し、国内工場で生産、通販で直送してくれるから、鮮度・品質は折り紙付き。しかも100%ナチュラル、エコサート認証済み、防腐剤・香料・着色料すべて無添加。敏感肌でも気にせず使える高品質で、あのアルガンオイルよりもスゴイのなら、私も早速使わない手はない！

化粧水後たつた1～2滴で顔全体によくくのびる。オイルは肌にベタベタと残つたり、油焼けが心配だが、これはオイルとは思えぬほどサラサラで、つけると肌の奥まで^{※3}素早く

いや／な「ほうれい線」、 なんとかしたい！^{※1}

ライター／あべえり

目元の小じわも少し薄くなつたようだ。その秘訣を聞き出すと、「マルラオイルのおかげなの」。

**オリーブオイルの
なんと10倍の抗酸化力^{※2}**

一滴の中に、年齢肌^{※5}にとって大切なビタミンCやE、αリノレン酸、オメガ6・9など、肌に潤いを与える美肌成分が豊富で、抗酸化力でいうとオリーブオイルのなんと10倍も！さらにエイジング美容オイルとして名高い、あのアルガンオイルの3.6倍！と、美容通の間で話題につつある。

朝塗つただけで、日中も乾燥しづらく、明るいツヤとふっくらハリが出でて、2週間ほど後にはイヤ／なほうれい線が目立たなくなつた感じ！毛穴のたるみも気にならなくなつたし、すぐにからまる私のパツパツ髪にもオイルを塗つたら、スベスベの指通りに。

一度使えば虜になつて手放せないマルラオイル。日本ではまだ認知度が低いが、今後人気が高まるに違いない。

マルラオイル。日本ではまだ認知度が低いが、今後人気が高まるに違いない。

ベタつきや油焼けしない

なかでもSさんの一押しは

『VIRCHE(ヴァーチエ)マルラ

オイル』。皮膚科学研究者の高岡幸二氏が監修し、国内工場で生産、通販

※1 乾燥による小じわを防ぐ。
※2 マルラオイル成分との特性
※3 角質層まで
※4 全ての方に肌トラブルが起らないうといつてはございません。

※5 年齢を重ねた肌



日本でもスーム到来！

噂の美容オイル

VIRCHE(ヴァーチエ)
マルラオイル 100% ナチュラル

通常価格 4,048円↓

今なら半額

内容量: 18ml

1,998円(税込・送料無料)

※初回限定、お一人様1個限り 2019年11月30日(土)まで

ご注文の際は「申込番号:C380」とお伝えください。

お支払いはコンビニ振込(NP後払い)、代金引換、クレジットカード(お電話でのみ受付)から。決済手数料すべて無料。商品は1週間前後でお届け。返品は商品到着より30日以内(送料お客様負担、事前に要連絡)。お客様の情報は厳密に管理の上、商品のお届け、または各種サービスのご提供を目的としてのみ使用いたします。

提供／株式会社ヴァーチエ
〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島6-1-15 6F

0120-047-765(9時～21時)

●WEBからのご注文は
マルラオイル 検索

Luck Take 3 の

おしゃれ講座



2カ月ほど前の沖縄タイムスの記事で「長生きの秘訣はおしゃれ」という見出しが見つけた。竹富島の百

1世紀つまり25歳年上である。私がもし、その年まで生きたと想像すると彼こそ「私の理想像」である。彼は「内側も外側も磨くことが大事」と言葉を続けた。外見の衰えは仕方ないが、内側も磨くのが大事というのは、私が最も強調したいところ。「何でもできることは他人に頼らず自分でやる」のはもちろん、記憶と

母と愛され、清楚で上品、控えめだが芯はしつかりしていることが想像からも感じられる。生前の言葉「毎日楽しく暮らす、少しだけ無理して」に感激、おつとりした話し方もいい。このドラマの脚本家倉本聰さんの世代の憧れの女性であった。



恩納村のうんな
ビーと。2人ともち
わいい孫のよう

伝統食はミネラル 豊富

も最先端の製塩技術を持つています。料理には精製された化学塩ではなく自然塩を使うことで、体のバランスを整え、健康を保つことができます。



さいとう・あすか／浄水器を開発・販売する
（株）コズミックネット開発部部長☎098(953)1455

偉大なる沖縄の「海塩」

食の欧米化とともに、県内でも肥満型の人が増えている。そこで見直されているのが地元に根付いた伝統料理だ。株式会社ミックネットの齋藤飛鳥さんは、「昔ながらの料理は、健康維持に必要不可欠なミネラルも豊富。意識して食べてほしい」とアドバイスする。

高カロリーの栄養不足に注意

アメリカ人の家族をファーストフード店で見かけました。テーブルいっぱいにポテトフライや一人4個ずつのハンバーガー。かなりのカロリーです。しかし、しばらくすると、追加注文をしていました。カロリーは高いのですが栄養価が低いので、おなかがすきやすいのだと思います。

インスタントフードにも共見直されています。

通するのは、高カロリーで栄養価が低いこと、それに添加物が多いことです。

こうした欧米食の広がりは沖縄県民の健康にも大きな影響を与えており、県内でも肥満人口は増えています。

貧しい時代はあこがれだったアメリカ料理。しかし、豊かな時代になった今、和食が

高カロリーの栄養不足に注意

偉大なる沖縄の「海塩」 沖縄のもう一つ恵まれている点は台風です。困ることもありますが、台風が来る度に潮が島中にまかれ、土地にミネラルが補給されます。そこ和食の一端を担う沖縄の伝統料理も最高のバランス食です。

ミネラルは食べ物の消化をなけば、今のような恵みの

ラルを意識して摂取すること
は健康維持に必要です。
ミネラルは海塩に含まれて
います。沖縄は海に囲まれた
島では無かつたはずです。
島では無かつたはずです。
この恵まれた環境の中で、
自然に根ざした暮らしをつな
いでいけば、これからも豊かな
島人暮らしがあるはずです。

講演会 100歳まで健康で生きるために今からできる食と水の話

日時 12月2日(月) 15:00~
場所 沖縄市松本2-12-12 東松本自治会
料金 1000円
講師 琉球大学非常勤講師 宮城昌保
電話 098-953-1455

GL
企画

求む 軍用地 土地 建物

TEL 098-988-8550

GL企画 那霸市赤嶺1丁目4番2号 302号 沖縄県知事(4)第3477号

広告

お酒を飲む方も飲まない方も しじみをお試しください!!

しじみ習慣はしじみを
丸ごと煮出しています

9種の必須アミノ酸

ビタミンB2・B12

カルシウム・亜鉛等
ミネラル成分



*画像はイメージです

しじみ
健康食品売上
8年連続
No.1!

* IPCマークイングリサーチ調べ(2011年1月～2018年11月)

こんな方におすすめ!
最近弱くなった
次の日に残る
ゆっくり休めない
毎日スッキリしない



仕事に遊びにアクティブな毎日のためにも
欠かせない習慣になりました。

マラソンから野球観戦、旅行まで時間の許す限りアクティブに毎日を楽しんでいます。
「しじみ習慣」を飲んでいるせいか、遊びだけではなく仕事もはかどるんです。
仕事帰りのジムや夕食後の毎日1時間半のウォーキング、ジョギングも頑張っていて、
全国の市民マラソンは10年以上参加していますが、
これからも元気に走り続けたいですね。

自然食研の「しじみ習慣」
2箱 約10日分1,300円相当
2箱無料!!
<送料も無料でポストにお届け>



無料サンプルのお申し込みはお電話でどうぞ (携帯電話・PHSもご利用いただけます)
通話料無料
0120-443-012
受付時間／9:00～21:00(土・日・祝日も承ります)

キャンペーン番号 SW-1911

*お電話の際に、上記番号をお伝えください。

FAX 0120-57-4447 [24時間受付]
FAXでのご注文の際は、①お電話②お名前(フリガナ)③ご住所④SW-1911係
⑤年齢⑥無料サンプルをご明記下さい。■ハガキ注文時送付先:〒812-0011
福岡県福岡市博多区博多駅前2-12-3-5F 自然食研受注センター一行

■お電話の際にアンケートにご協力をお願いいたします。■一世帯
一回限り。■無料サンプルの送料は、全国一律無料でお届けいたします。
■無料サンプルのお届けは、お申し込みから一週間程度で郵便受け
へお届けいたします。■お客様の情報は、当社とグループ会社の商品・サ
ービスの提供以外には利用いたしません。■20歳未満の方のサンプルの
お申し込みはお断りさせていただきます。
ご了承くださいませ。



佐々木食品工業株
〒879-0615 大分県豊後高田市界293

自然食研