総合リフォームの喜神サービスが
発行するフリーペーパー

話くわっちー

2024
1月号

題字：我部天心

214号

毎月10日発行

0 YEN

10,000部発行

FREE

話くわっちー
設置店情報



今月の人

中医薬膳と麹のまなびや くんち
髙良　江里奈さん

ゆいま～るクーポン
お庭拝見
幸せ風水
くらしの中の法律
喜神サービスのマンスリーピックアップ
ベビマで HAPPY 子育て　etc.

今月の施工事例は
門まわり
リフォーム
車庫鉄骨修繕
P4～P5ページを見てね!

裏面のアンケートはがきに
記入して送って頂くと、毎月
素敵なプレゼントが当たります！

☆「話くわっちー」＝美味しい話☆知って得する「嬉しい（美味しい）情報（話）」を
皆様にお届けしたいという意味を込めてつけました。

今月の人　●身近な食材と薬膳で長寿県復活を　髙良 江里奈さん

病院 薬に頼らない生活

健康長寿日本一だったかつての沖縄をとり戻したいーと仲間の女性グループと、日々研さんしながら目標に向かっている。

栄養士で15年、薬膳指導員の経験も積んできた。目指すは自然の力を生かし、病院や薬に頼らない身体づくりを未来につなぐ活動。中医薬膳に出合ったことが自信につながり、薬膳や麹の普及に懸命だ。

千葉県生まれ栃木育ち。沖縄の自然、風土、人情に接する中で、知り合った県在住男性と結婚。16年になる。栃木では竹林や栗の木の茂る豊かな自然の中でニワトリと遊び、木のぼりや竹の子採りで自由に動きまわった。両親は共働きでオバァちゃんっ子。さびしさも感じたが、祖母の愛情に育まれた。母は誕生日には手づくりの一品モノを必ずくれた。



講師：玉城和代(中) 髙良江里奈(右)
「おからを捨てずに活用できるおから味噌講座」



薬膳と麹の料理の試食会

中医薬膳学び薬膳茶作る

頼まれたらノーと言えない性格で好奇心旺盛。決めたらすぐ実行に移すタイプ。群馬で建築デザインの学校を経て印刷会社に勤めた頃、ドイツのパンに興味を持ち製パン所に直談判して移ったほど。その後、栄養専門短大に通った。

沖縄では施設栄養士、管理栄養士取得後フリーに転向した。県の「お魚レシピ伝道師」に参加し薬膳の師に出会う。病気の予防につながる食の考え方、人間は自然の一部であるという教え。その根本の中医学を学んだ。

中医学はその昔中国から伝わり、現代にまで語り継がれている。琉球の食医学書の「御膳本草」の訳本を仲間たちと勉強している。昨年1月琉球料理伝承人の称号を与えられ、琉球料理や琉球の歴史も学びながら薬膳料理や手軽に日常に取り入れやすい薬膳茶と共に伝えている。薬膳茶はお湯を注ぐだけで、必要な成分を取り入れる効果があるという。

数年続いたコロナ禍の中で講座など中止になる事もあったが、オンラインも活用しながら今こそ知ってもらいたい、という想いで対面の「麹の講座」や「麹やハーブ、薬膳を学べるスクール」を仲間と開講し食で身体を整える方法を伝えてきた。

健康よろず相談受けたい

ボランティアを含め講演会や勉強会、広報誌、健康チラシ制作などに関わって多忙な毎日だが、持ち前の明るさと積極さで先輩指導者や研究仲間からも信頼がある。10カ所の保育園の献立は形や味付けの工夫。母親や子どもの声も参考にする。「給食だより」や「くわっちーさびたん」はカラーで絵や写真が豊富。読みたくなるような内容。沖縄県保健医療福祉事業団発行の「健康アイランド」ではレシピ担当もしていた。簡単で身近な食品を紹介。黒豆、ナツメ、クコの実の個人に合わせたお茶。桑の茶、ヨモギ、シークヮーサーの皮など捨てているモノの活用も奨励している。

２０２４年が明けた。健康年宣言を心に秘める。誰もが気軽に出入りできるカフェを開店予定。コンサル業に携わる夫と共に健康よろず相談を受けつけたい。



掲載された広報誌やフリーペーパー

中医薬膳と麹のまなびや くんち

麹と薬膳料理や教室
薬膳茶
薬膳菓子講座
体重別薬膳茶販売
献立作成・栄養価計算
メニュー作成アドバイス
講演

ホームページはコチラから

WORK SHOP

高良 江里奈さんのワークショップ案内

お茶から始めるセルフケア ～日々の暮らしに薬膳を～



会場：暮らしの発酵 STUDIO&LIBRARY
日時：2024 年 1 月 26 日（金）
10:00 ～ 12:00
料金：4,000 円
定員：10 名
予約：予約制

問合せや詳細は
上記 QR コードより

講師：中医薬膳と麹のまなびや くんち代表
中医薬膳指導員 管理栄養士 高良江里奈

春の身体を整える薬膳とお茶



講師：中医薬膳指導員 管理栄養士
高良 江里奈

日 程：2 月 24 日 土曜日
時 間：13：00 ～ 14：30
受講料：2,000 円（1 回講座）
教材費：500 円
定 員：15 人

問合せや詳細は
右の QR コードより→

スマイル住まいる住宅
Smile×2 House

株式会社喜神サービスが
手がけるリフォーム情報番組！
毎週日曜放送!!
AM10:30～10:50 QAB 琉球朝日放送にて
※但し最終日曜日の放送はございません。

リフォームのお悩み、相談してみませんか？



毎月 第3土日
個別相談会
事前予約にて受付中！

今月の日程
1月 20(土) 21(日)

各ショウルームまたは営業所で
お待ちしております

住まいのリフォーム相談室
各営業所対応中！

■ 那覇ショウルーム
■ 豊見城営業所
■ 名護ショウルーム
■ 中部営業所
■ 宜野湾営業所
■ Chérir RecoDeco（シェリールリコデコ）

各営業所
アクセス

0120-465840

総合リフォーム専門店
株式会社喜神サービス

外構改装

門まわりリフォーム



日々の生活に寄り添った門まわりリフォーム

うるま市：N邸

工事内容：門まわり改修工事
宅配ボックス設置工事
郵便ポスト設置



素敵なお庭が更に映えるように



外から丸見えだった敷地内も



門構えで威厳のある雰囲気に

今回はうるま市にある住宅の門まわりリフォームをご紹介します。

お盆や正月など、行事時期に向かいの商店に並ぶ人の目線が気になっていた施主様。喜神サービスの番組を見たことをきっかけに門まわりをリフォームすることにしました。

今回は目隠しを重視するために、高さのないブロック塀の部分に追加でブロックを積み上げ、門柱も新しく作製。背の高い引き戸式の門扉には屋根を取り付け、威厳のある雰囲気に。アルミ製のため動きも軽く滑らかになりました。

両脇にはインターホン付きの郵便ポストと宅配ボックスを設置。宅配ボックスは荷物の出し入れはもちろん、内側の施錠レバーで鍵かけ可能。差込口に伝票を入れ、捺印ボタンを押すと押印、不在時の荷物受け取りも可能になります。門・宅配ボックス・郵便ポストの色を合わせることで、統一感のある雰囲気に仕上がりました。

最近は共働きやライフスタイルに合わせ、目隠しや宅配ボックスの設置を希望されるお客様が増えています。また、門は「住まいの顔」となる大切な場所。安全性や見た目はもちろん、今後の生活に寄り添ったリフォームをしてみませんか。







新しくなった門構え。Panasonic 製の宅配ボックス（左）とインターホン付き郵便受け（右）も新たに設置

鉄骨修繕

車庫鉄骨修繕

傷んだトコロを修繕！
鉄骨車庫リフォーム

うるま市：F邸

工事内容：鉄骨車庫修繕工事
・サビ取り／切継補修
・銀ペンキ仕上げ





今回のリフォームはうるま市にある住宅の車庫鉄骨修繕工事になります。

経年劣化によりサビが車に落ちるなど、車庫の鉄骨腐食に悩んでいた施主様。今後も使用し続けることや安全性も考慮し、メンテナンスとしてリフォームをすることにしました。

全体の鉄骨を取り替えると費用がかさむため、既存で使える鉄骨部分は補修し、腐食が激しく使用できない箇所を新しい鉄骨へと交換することになりました。

傷んだ部分はサビを取り、サビ止めの処理にて補修。腐食の激しい箇所は切断・撤去し、新しい鉄骨を溶接することで修繕。最後に銀ペンキ塗装で仕上げました。

鉄骨素材は丈夫で長持ちしますが、メンテナンスを怠るとサビなどの傷みが出始めます。喜神サービスでは門やフェンス、カーポートにいたるまで、外構工事も行っております。日々の安心・安全性のためにも、気になる方はリフォームのプロに相談してみてはいかがでしょうか。



鉄骨がサビなどで傷んでいる状態

連続受賞！
リフォーム実績
県内No.1
2021～2023

株式会社喜神サービス 名護ショウルーム
3周年記念キャンペーン

「話くわっちーを見て」とお伝え下さい！
リフォームをお考えのお客様へ
特典をご用意しています

特典1 お見積り特典
※期間中にお見積りされたお客様へ
商品券 500円分

特典2 ご成約特典
※期間中にご成約されたお客様へ
商品券 最大30,000円分

対象期間
1/31迄
（水）
30th Anniversary





※ご成約100万円以上で1万円/200万円以上で2万円/300万円以上で一律3万円

総合リフォーム専門店
株式会社喜神サービス
名護ショウルーム
無料点検も実施中！お問い合わせはコチラから
名護市大東3-21-8パラティーノ名護301
TEL:0980-54-9125
名護HP

皆様、新年明けまして おめでとうございます

昨年の一年間はどのような年であり、今年はどのような目標を掲げ、どのような年を目指すのでしょうか？

継続は力なりという言葉がありますが、創業時は社員が少なくフラットで、社長一人で組織を見渡せる状態でした。

しかし社員が増え、組織も唯々肥大化してしまうと、コミュニケーションが取りづらくなり、会社としての価値観の伝達や、これまでの仕組みも見直していかなければ本来の力を発揮出来なくなります。

力を発揮するためには、継続的な改革と努力が必要です。人生もビジネスも積み重ねが重要だと考えています。

変えてはいけない部分と変えていく部分を見極め、飽きられない工夫をしていかなければなりません。

働きやすさのみを追求するのではなく、私たちは【お客様に喜んで頂く】という原点を忘れてはいないでしょうか？

どんな改革も原点を忘れては成功しません。これは仕事の原点であり、職種や時代を超えて通用するものだと考えています。

世代が変わり、社員も変わっていく中で【お客様に喜んで頂く】ことが本質であることを忘れないでください。

環境整備や電話応対、言葉遣いに接客、接遇、最初に感じて行動するのは「自分たち」です。

人の人生は出会いで始まる。そもそも出会いの数が無ければ出会いの質は生まれない。

売り手よし 買い手よし 世間よし

本質をしっかり捉えて、

「あの会社に出会えてよかった」

「あの人に出会えて良かった」

「満足した」

そう言っていただけるようチャレンジ精神で今年も頑張りましょう。

代表取締役社長
川満　秀吉

※三方よし：売り手・買い手・世間を指し、「売り手よし、買い手よし、世間よし」を満たす商売こそ、理想であるという意味が込められています

《繁栄の》原則



○いくらで売れるのか？ ○住宅ローンが残っているけど売れるのか？
○使っていない土地があるが活用していないので売却しようか…など、思ったことはありませんか？

不動産売却をお考えの方 どんなことでもご相談下さい！

売り物件求む！

無料査定から売却まで しっかりとお手伝い させていただきます！

本島内全域、何処へでも訪問可能です！ 相談無料 無料査定 秘密厳守

★おすすめ物件情報

売土地

名護市 価格 2,800 万円

物件概要 ◇広々 106 坪 ◇分筆相談出来ます！ ◇更地引渡し！

所在地　：名護市宮里
土地権利：所有
土地面積：106.93坪
　　353.49㎡
建ぺい率：60%
容積率　：200%
地目　　：宅地
宅地　　：準工
都市計画：非線引
接道方向：南西2.8m
取引態用：一般
私道負担：有り
建物解体：売主負担

○第 43 条但し書き 要許可申請
（用途：第１種低層 並み）





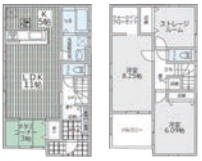
新築戸建

普天間 価格 3,330 万円（税込）

物件概要 ◇普天間小学校まで徒歩 4 分！ ◇北中城IC へアクセス良好！

所在地：宜野湾市普天間
間取り：2SLDK＋ﾀﾀﾐｺｰﾅ
土地面積：37.38 坪
　　123.58 ㎡
建物面積：28.17 坪
　　93.15 ㎡
建ぺい率：60%
容積率：200%
築年月：2023 年 9 月
地目：宅地
構造：木造２階建て
取引態様：一般





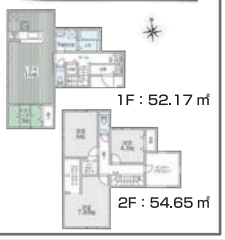
1F：48.44 ㎡　2F：44.71 ㎡

与那原 価格 4,380 万円（税込）

物件概要 ◇限定１区画 ◇与那原小学校近く！

所在地：与那原町与那原
間取り：3LDK＋ﾀﾀﾐｺｰﾅｰ
土地面積：44.96 坪
　　148.64 ㎡
建物面積：32.31 坪
　　106.82 ㎡
建ぺい率：60%・80%
容積率：200%・400%
築年月：
　2024 年 1 月完成予定
地目：宅地
構造：木造２階建て
取引態様：一般





1F：52.17 ㎡

2F：54.65 ㎡

不動産総合商社
株式会社 ジョイハウス ーきづき、きずいてくー
電話 **098-898-1350** お気軽にご相談下さい！

〒901-2213　沖縄県宜野湾市志真志 4-15-6　http://www.joyhausu.com
（宅建業）沖縄県知事免許（3）第 4099 号・（建設業）沖縄県知事許可（般-22）



これからの暮らしやお金のことを考えるきっかけに

生活の窓口に来てみませんか？

「どこに相談したらよいのか分からない…」そんなお悩みは、生活の窓口へ！

相談例❶
家族構成が変わり、いまの住まいのことを考えるようになりました。住み替えがよいのか、それともリフォームがよいのでしょうか？

相談例❷
お付き合いで入った保険がそのままになっていて、保険料が家計を圧迫するようになりました。どうすればよいでしょうか？

相談例❸
相続を安心して実行できる準備をいまから始めたいのですが、何から手をつけてよいのやら…

相談例❹
お年寄りが施設や病院に入るとき、「身元引受人」が必要だと聞きました。身寄りがない人は、どうすればいいのでしょうか？



■電話による簡易相談も受け付けます。

税・資産	住まい	終活・その他	保険
不動産投資・投資信託	売却・住み替え・賃貸	身元保証	生命保険・年金保険
生前贈与	リフォーム	霊園・墓地・納骨堂	医療保険・介護保険
税務相談	高齢者施設	相　続	火災保険・地震保険

相談無料

琉球新報　ライフコンシェルジュ

生活の窓口

※生活の窓口には琉球新報社が運営している常設の相談窓口が那覇市泉崎にあります。

お問い合わせ・ご予約
☎098-943-3361
那覇市泉崎 1-10-3 琉球新報社本社９階
営業時間　月～金 10時～17時
（祝日・年末年始休業）
WEB　http://seikatsunomado.com/okinawa01　生活の窓口　検索







パン&料理教室

ジャスミン

うるま市[illegible]川東[illegible]納9[illegible]-2
MAP コード[illegible]5C+W
電話：[illegible]-2905
営業：[illegible]時受付中
休：不定休
【完全予約制】

1枚で1組様有効 特典 初回ご提案クーポン利用で 2月末まで利用可能
体験レッスン ¥2,500!
オンライン体験レッスン可

【レッスンメニュー】税込価格
●対面レッスン　お一人様　¥4,000～
（4人以上で個別レッスン受け付けています）
●オンラインレッスンお一人様　¥[illegible]～
（4人以上で個別レッスン受け付けています）

お問合せ・お申込みは電話・HPのお問合せフォーム・DMにて承ります。
⬇【お名前・電話番号・メールアドレス・参加人数】をお知らせください。⬇

@936oxztr　@bread_making_class_jasumin　Google マップ

ゆいまーるクーポン

使って広がるお得な輪！

切り取ってお使いください
店舗によりサービス内容は異なります
有効期限は各店舗ごとに異なります
よく確認されてご使用ください
コピーしてのご使用はご遠慮ください

ゆいまーるクーポンの掲載は無料です！
掲載希望の店舗さんはお気軽にご連絡ください

お問合せ / 申し込みは
喜神サービス 販促企画課
098-977-6533

※感染症などの影響で営業時間などが変更される可能性がございます。
お問合せの上、来店にてご予約することをおすすめします。





特典 ※ホットドッグセットお買い上げで
¥100 OFF!

マフィン&スコーン・パンの店

ふゆ[illegible]

うるま市[illegible]崎[illegible]3[illegible]番[illegible]　※無くなり次第終了
電話：[illegible]-1948-01[illegible]9
営業：10:00～15:00
定休：水曜 / 日曜

【メニュー】税込価格
●ミニロールケーキ　¥[illegible]
●スコーン　¥90
●スコーン　¥180～
●マフィン　¥180～
●オートミールクッキー　¥180～
●ホットドッグセット　¥1,000～



※[illegible]する場合
川崎 [illegible]-[illegible] 検索するとスムーズです！



県内外[illegible]
[illegible]
[illegible]ゆいまーるクーポンを
使ってみませんか？

@501qxvva　@fuyuyu1111　@fuyuyu1111





感謝の宿

うふやー

1枚で1組様有効 2月末まで利用可能
新築1棟貸し！絶景ビーチまで車で[illegible]
特典 ※[illegible]限 [illegible]ポンご利用で
1[illegible]様 ¥[illegible]500 OFF!

今帰仁村諸志 370-1
MAP コード MW[illegible]0+[illegible]



【メニュー】税込価格
[新築1棟貸]4名様まで宿泊可能
●1名1室　¥10,000
●2名1室　¥10,000
●3名1室　¥[illegible],000
●4名1[illegible]　¥2[illegible],000
※[illegible]の利用可

※予約はInstagramのDMより承ります

@[illegible]

うるま市

お弁当・オードブル注文承り[illegible]





障がい福祉サービス事業所レストラ[illegible]

ぶどうの[illegible]

1枚で1名様有効 特典 クーポンご利用で 2月末まで利用可能
小鉢おかわり無料！

[illegible]宇堅5[illegible]2
MAP コード9VP9+5F
電話：098-989-4000
営業：11:00～15:00
定休：土曜 / 日曜

【メニュー】税込価格
●カレー　¥70[illegible]
●カツカレー　¥850
●[illegible]縄そば　¥650
●てびちそば　¥850
●てびち煮付定食　¥1,000
●エビフライ定食　¥1,000

kobushi_budou　Google マップ

Happyがくるくる！スタッフ一同お待ちしております♪






夜景とお酒を楽しみながら
占いもできる BAR が
うるま市石川にオープン!

BAR

KuRuKuRu BAR

1枚で2名様有効 特典 初回ご提案クーポンご利用で 2月末まで利用可能
占い10%OFF
ソフトドリンクサービス!

-くるくるばー-
うるま市[illegible]川[illegible]兵[illegible]5-3[illegible]
リバーサイドハウス[illegible]502号
電話：090-7[illegible]7-5423
営業：金/土 :2[illegible]:00～3:00
日 :22:00～2:00
月/水 :21:00～2:00
定休：火曜 / 木曜

【メニュー】税込価格
●飲み放題　1時間　男性¥1,500
女性¥1,000
※カラオケ・ダーツあり[illegible]
●占い　20[illegible]　¥[illegible],000

⬇占いお問合せ・ご予約はコチラから

@[illegible]ku_20[illegible]　@handsak11

※占いをじっくり楽しまれたい方は月、水がおすすめです!平日のみの鑑定メニューもございます!お問い合わせください!

宜野湾市



ドライヘッドスパ専門店

クーの手

1枚で1名様有効 月末まで利用可能

特典 ※ご新規様限定！クーポン利用で

10%OFF

もみもみヘッドスパは髪をぬらさずに行う頭部マッサージです。
頭皮をほぐすと改善が期待できます

- 首・肩のコリがある方
- こんなにあります
- ナチュラル志向になった
- 白髪が急に増えた方
- 目の疲れがある方
- 眠りが浅い方

ご予約はこちらから

このクーポン持参で
¥3,300（30分）➡ ¥2,970

〒 宜野湾市[illegible] 2-24-5
MAPコード 7P8R+45
電話：0120-039-292
※ご予約は陽とヒト(ヒトヒト)FD
（平日10時～17時）
営業時間：11:00～18:00
（最終受付17:00）
※曜日・時間調整可
※土曜日は施術対応のみ
定休：日曜
【駐車場[illegible]】【要予約】
※施術中は電話が取れない場合があります。その際は、右QRより[illegible]予約下さい。

宜野湾市



楽染めヘナサロン

Lavi[illegible]

1枚で1名様有効 月末まで利用可能

特典 ※ご新規様限定！商品ご購入で

ヘッドスパ施術サービス！

〒 宜野湾市[illegible] 2-24-5
MAPコード 7P8R+45
電話：0120-039-292
※ご予約は陽とヒト(ヒトヒト)FD
（平日10時～17時）
営業時間：11:00～18:00
（最終受付17:00）
※曜日・時間調整可
※土曜日は施術対応のみ
定休：日曜 / 祝日
【駐車場[illegible]】【要予約】
※施術中は電話が取れない場合があります。

【メニュー】税込価格
- 美ら髪ヘナ(100g) ¥3,800
- 美ら髪ヘナ[illegible]ン (ヘナ50g アイ[illegible]g) ¥[illegible]200
- [illegible]め、検証特典として初回¥1,000
- 本商品ご予約 ※商品代別途かかります。
- ※ヘナパックを塗布したままお帰りいただきます。

@hennasaron_lavi

美ら髪 オンラインショップ

宜野湾市



しあわせ手相占い

Ate[illegible]

1枚で1名様有効 2月末まで利用可能

特典 ※ご新規様限定！クーポンご利用で

開運ミニお守りプレゼント！

〒 [illegible]新[illegible]名 2-24-5
MAPコード 7P8R+45
電話：0120-039-292
営業時間：11:00～18:00
※ご予約電話受付：
平日10:00～17:00
定休：日曜 / 祝日
※土曜日はセッション[illegible]
※[illegible]は電話が取れない場合があります。その際は、右QRよりご予約下さい。

@tesou_atelier

占いMENU

★しあわせ手相占い ¥3,500(30分)
持って生まれた線と現況線を読み[illegible]。[illegible]の容から今後の引き寄[illegible]もお伝えします。

★しあわせ性[illegible]占い ¥[illegible],000(30分)
タロットカードを[illegible]相手の気持ちを読み解き、今後の[illegible]二人を占います。

2024year tarot card占い
¥5,000(45分)
2024年の予報をタロットカードでリーディング。
前もって知る事で先を見据えた計画が[illegible]
※その他メニュー★セラピー[illegible]

うるま市

頭と歯と足のケアができるサロン

Amour

忙しい日々
あなたの歯が白くなり
足が綺麗になり
頭から癒される至福の時間



韓国発祥のエ[illegible]プランニング



セルフホワイトニング



頭と歯と足のサロン

Amour-アムー-

1枚で1名様有効 [illegible]月末まで利用可能

特典 ※ご新規様限定！施術メニューご予約で
[illegible]ッサージ or ホワイトニング 30分プレゼント♪

〒 [illegible]る市高江洲[illegible]6-1
MAPコード [illegible]2W+Q3
営業時間：9:00～21:00
土日 9:00～※お時間相談可
定休：水曜 / 他不定休
【完全予約制】
【駐車場２台完備】

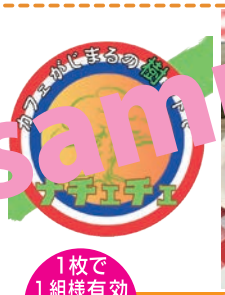
【メニュー】税込価格
- 足裏角質ケア 韓国式世界初技術 初回¥13,000
- セルフホワイトニング 10分 ¥1,[illegible]
  通い放題・2週間 ¥5,[illegible]/1ヶ月 ¥[illegible],000
- 肩甲骨、二の腕むくみ[illegible]ヘッドスパ
  [illegible]分 ¥5,000
- [illegible]善、[illegible]カラダをほぐりまでリラックス
  デ[illegible]カ[illegible]ヘッドスパ 90分 ¥7,500
- [illegible]回復、肩まわ[illegible]促進-1kg減！下半身むくみ改善
  メディカルヘッドスパ 120分 ¥9,500

[illegible]261[illegible]@a[illegible]salon @ashiura.okinawa

➡ご予約・お問い合わせはLINE・Instagramにて

那覇市







障がい者就労支援施設Ｂ型

カフェがじまるの樹の下で

1枚で1組様有効 2月末まで利用可能

特典 [illegible]限定クーポンご利用で

ドリンクサービス！

-ナチュチェ-

那覇市曙[illegible]3
MAPコード [illegible]
電話：[illegible]3-6711
営業時間：10:3[illegible]～17:00/lunch11:00～15:00
定休：土曜 / 日曜 / 祝日 駐車場２台完備

就労支援施設Ｂ型が運営しているオーガニック料理カフェです。誰かの美味しいのために‥

HP @marin[illegible]

【メニュー】税込価格

<food>
- カオマンガイ ¥950
- ガパオライス ¥[illegible]
- グリー[illegible] ¥[illegible]00
- パッ[illegible] ¥[illegible]

<dessert>
- [illegible]コン ¥[illegible]
- [illegible]豆[illegible]ーズケーキ ¥350
- [illegible]がま[illegible]ールケーキ ¥400
- タピオカクッキー ¥450

<drink>
- [illegible]ーヒー(I[illegible]/H[illegible] ¥400
- [illegible]ックスジュース ¥450
- レモネード ¥450
- オレンジジュース ¥400
- マンゴージュース ¥400
- デザート&ドリンクセット ¥650

南城市





カフェ ベリーベリー

1枚で1グループ 2月末まで利用可能

特典 ※お食事ご注文の[illegible]限！ リピーター[illegible]ご利用可能！

Café Berry berry

バースデープレゼント！

南城市佐敷[illegible]8
MAPコード [illegible]50[illegible]43
電話：[illegible]64-1629
営業時間【ランチ】 11:00～15:00
【ディナー】 17:00～22:00 ※要予約
定休：月曜



【メニュー】税込価格
- 5種類のメインから選ぶコースランチ
  （前菜からデザートまでフルコース）¥1,650
- ＊エビのガーリックバター
- ＊豚肉のレモンペッ[illegible]
- ＊チ[illegible]ンテ[illegible]キ
- ＊[illegible]ソ[illegible]ームソース
- ＊骨[illegible]ーキトマト煮
- [illegible]ぜんざい¥440（トッピング追加＋¥50）
- ケーキセット（ドリンクバー付き）¥880
- ご予約ディナー ¥1,980～

Vol.10

『自然の恵みを活かし美味しく身体を整える』

中医薬膳師が伝える、心と体を整えるドライフルーツやナッツの栄養♪

～更年期の強い味方！潤いと栄養補充におすすめのクコの実～





ゴジベリーという名前でも呼ばれ、スーパーフードと言われる程人気のクコの実。杏仁豆腐に乗っているのも意味がある事を知っていますか？杏仁（杏子の種の中の核）もクコも「潤肺」といって肌の乾燥や咳などに良いと言われる漢方の材料として使われる力のある食材です。

クコはカロテンを含むので薬膳でも目に良いと言われたり、年齢と共に衰えてくる肝・腎の働きを助けるので更年期以降の方には老化予防に毎日食べて欲しい食材のひとつ。冬は薬膳の考え方の中では一番老化しやすい季節と言われます。日々の食事でいつまでも潤いある若々しさを保ちましょう！大粒はそのままドライフルーツとして美味しいのでそのまま食べてもOK。

【薬膳的効能と主な栄養成分】(平/甘)肝腎肺、滋補肝腎、明目、潤肺、肝腎陰虚による眩暈、視力減退、目のかすみ、腰膝倦怠（カロテン・ビタミン・カルシウム）

★クコとカシューナッツの組み合わせも良いのでそのまま食べるだけでもgood！さつまいもマッシュにクコの実も相性抜群です。



中医薬膳と麹のまなびや くんち 髙良 江里奈

管理栄養士として栄養相談や保育園の献立作成お仕事に加え琉球料理伝承人として琉球料理や歴史・文化を伝える活動中『てつなぎおきなわ』でも中医薬膳指導員として教室、講座開催中。広報誌等でレシピ提供などを行っています。

お問合せはインスタ、公式LINEより

HP　Instagram

薬膳講師おススメ
心と体を整える
『クコの実』
ココカラにて販売中
↓↓↓

http://capretto.ti-da.net/

色のパワーをお守り… 暮らし応援ここカラー　2024・1月

カラーセラピーとは「色彩療法」です。占いや性格診断とは違い色彩心理で自分自身を見つめ直すことができます♪

新しいスタートに『白』で心の鎮静と浄化を♪

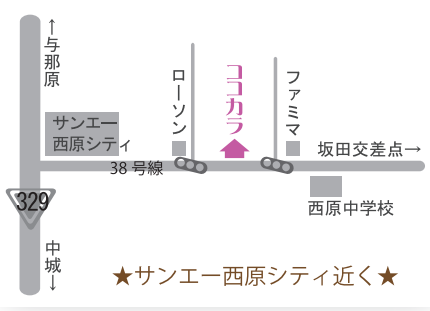
新年に紹介したい色は、紅白のおめでたいイメージもある「白」です。しかし、白色は理論的には全ての可視光線を反射させる物体を見て感じられる色です。だから、実は現実にはそのような物体は存在しない為、完全な白色の物体は存在しません。でも私達の暮らしで、白は身近で無意識であっても影響力の強い色です。純粋、清潔、繊細といったクリアなイメージがあります。何色にも染まることのない白は純真無垢で、純潔を意味する色としてウエディングドレスに用いられています。精神の浄化をしたい時に特におススメな色です。ネガティブな感情や思考を浄化させてくれます。新しいスタートに、「純白な力」「リセットできる白」また「クリアな思考」をお守りの色として白（クリア色）をぜひ取り入れてみて下さい♪

white



cococara 屋宜 茜（JAAアロマセラピスト・メディカルアロマQOLプランナー・心の色カラーセラピスト・氣質学鑑定士）
西原町で小さな雑貨屋をはじめて14年になります。日々の暮らしに無理なくプラスできるカラダと心に優しいことを発信、販売♪毎週土曜日17時「心の色と香り氣質学鑑定（45分／￥3,000）」予約受付中。





雑貨とアロマのお店
コ・コ・カ・ラ
Cococara

☎ 070-5401-3051
OPEN／13:00～17:00
CLOSE／日・祝日

Instagram　公式LINE

今月限定カラー雑貨
↓↓↓
～色のお守り～
新春1月限定
『クリアサンキャッチャー』
￥1500→￥1000
※数量限定の為、
在庫確認はお電話にて…

ベビマでHAPPY子育て 第66回

真喜志 リエ（まきし・りえ）



一般社団法人ままま一る協会代表理事。長年介護職に就いていたが、長女の出産を機にベビーマッサージの指導者資格を取得し独立。ベビーマッサージを教える傍ら、2015年より「ママとベビー＆キッズのためのイベント『ゆるり』」を主催。2018年4月ままま一る協会を設立。ママをとりまく環境の改善や心のケアにも力添えをすべく、日々奮闘中。
https://www.ma2ma-ru.okinawa/

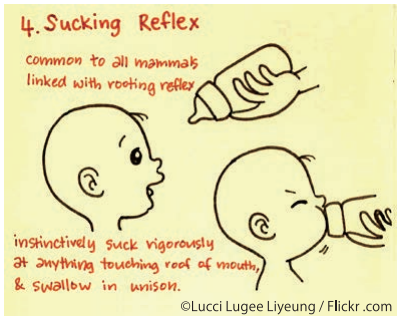
第63回から、赤ちゃんの原始反射の種類をご紹介しています。

【口唇追いかけ反射（ルーティング反射）】

頬や口の周囲に触れられると、触れた方向へ顔を向け、口の中に取り込もうとする反射です。「乳探し反射」「唇の追いかけ反射」「ルーティング反射」などとも呼ばれます。後述（次号）の吸綴（きゅうせつ）反射と同じように生まれてすぐの状態でも乳首を探し、おっぱいを飲めるように備わっていると考えられています。一般的に生後４～６ヶ月で消失します（右図）。

【その他の原始反射（詳細は割愛します）】

バビンスキー反射、踏み直り反射（定位反射）、自立歩行反射、ランドー反射、パラシュート反射、引き起こし反射などがあります。



©Lucci Lugee Liyeung / Flickr .com

授乳&おむつ交換室 くつろぎスペース・駐車場あり
入場無料
ママとベビー&キッズのためのイベント
ゆるり
一時無料託児つき
がんばるママへのご褒美タイム

ゆるり公式 LINEアカウント
会場にて不定期にベビマ体験ご提供中。
QRコードを読み込んでお友だち登録するとLINEで気軽にお問い合わせいただけます。

豊見城市社会福祉センター
沖縄県豊見城市字平良 467-4
南部
1/30（火） 2/29（木） 3/29（金）
10:00～16:00

サンエー浦添西海岸パルコシティ
1F マーケットプラザ（サンエー食品館向かい）
in パルコシティ
2024年3月まではお休み。
大幅リニューアル開催予定！ お楽しみに!!

ベビーマッサージの先生になろう！
親子ベビーマッサージ指導者養成講座
親子のきずなを深めながら
赤ちゃんの健やかな発育のお手伝い
ベビーマッサージの刺激は、赤ちゃんの体だけでなく、脳や心の発育にも良い作用をもたらすことが科学的に証明されています。親子の絆が深まり、ママのストレスもフリーにもっと×2ハッピーに！夜泣き・ぐずりのお悩みからも解放。
ママのスキルアップ＆「プチ起業」もできます！
詳細・応募はこちら

まもなく終了！
最終モニター価格
50,000円（税別）

喜神サービスの MONTHLY マンスリーピックアップ！ PICK UP! PICK UP!

喜神サービススタッフがお届けするコーナーが登場！
★喜神のこと★おススメ商品★DIY など色々ご紹介♪お客様からのご質問、リフォームに関してのお悩みにもお答えしていきます！喜神サービスに相談してみませんか？裏表紙のハガキでぜひご応募ください♪

#10


部屋の壁に鏡を設置し、空間を広くみせる工夫を


脱臭効果や心地いい湿度に調湿可能なLIXIL：エコカラット

新年明けましておめでとうございます。今回はひと工夫で見た目や機能を変えるマンションのリフォームをご紹介します！

例えば天井クロスを木目調に張り替え、照明を電球色にするだけで、温かみのある雰囲気に。鏡を設置し空間を広くみせることもできます。デザイン性のある壁紙を使用しイメージをガラリと変えることも可能です。玄関まわりには調湿効果のあるタイルでにおいや湿度対策を行い、健康面に配慮した空間づくりも。

新年は内装リフォームで気持ちも新たにスタートしていきませんか？

1月は 喜神サービス 宜野湾ショウルーム リフォーム設計相談室のおススメ

今月の担当は
宜野湾ショウルーム 所長 嘉手苅 操



宜野湾ショウルームはリノベーションや、デザインリフォーム等を中心にご提案する設計ショウルームになります。

今回はマンションリフォームの施工事例を紹介したいと思います。

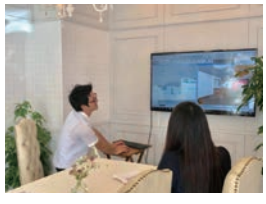




マンションリフォーム

Le Style De Vie D' Okinawa
Chérir Reco Deco
宜野湾市上原2-6-3
ラビスラズリ101号
098-917-6062
営業:10:00～18:00
定休:水曜/日曜

個別相談無料
18時以降相談可 ※要予約



ホームページはコチラから➡

宜野湾ショウルーム・シェリールリコデコは「理想の空間づくり」をお手伝いいたします。



LINEスタンプ絶賛発売中！
クリエイターズスタンプ
ぶな爺 で検索！
アゲ
だめ
ぶながやと沖縄のユニークなキャラクター達を愛を込めて描いた
ギャラリーサイトがOPENしました！小浜晋の生前に二人三脚で
制作した絵本や紙芝居の読み聞かせの活動を開始！沖縄県内の
幼稚園や保育園、各種施設の読み聞かせを本島内無料で随時募集中！
詳しくは右記QRコード「ぶながやアート」よりご覧ください！➡➡
ぶながやアート

作／こはましんや　絵／こはますすむ（ぶながや作家）

くらしの中の法律

事業所における飲酒運転根絶の取組の強化 ～アルコールチェックの義務化

明けましておめでとうございます。２０２４年が皆様にとって素晴らしい１年となりますことをお祈り申し上げます。

さて、今回は、事業所における飲酒運転根絶の取組強化に関わる法改正に関して説明したいと思います。

安全運転管理者



道路交通法及び同法施行規則は、自動車の使用者（一定の運送事業者を除きます。）に対し、①乗車定員11人以上の自動車１台又は②乗車定員10人以下の自動車５台（大型自動二輪車又は普通自動二輪車１台は、それぞれ０・５台として計算）以上の自動車の使用の本拠毎に、安全運転管理者を選任する義務を定めています。

安全運転管理者は、２０２２年４月１日以降、運転前後の運転者に対し、酒気帯びの有無について当該運転者の状態を目視等で確認すること及びその確認の内容を記録して１年間保管することが義務付けられていましたが、２０２３年12月１日からは、更に、アルコール検知器を用いて運転前後の運転者の酒気帯びの有無を確認すること及び当該アルコール検知器を常時有効に保持することも義務付けられました。（改正道路交通法施行規則第９条の10第６号及び第７号）

この目視等及びアルコール検知器による確認は、運転の直前・直後に毎回行う必要はなく、業務上の運転も含む一連の業務の開始前後に実施すれば良いとされています。

副安全運転管理者や安全運転管理者業務の補助者がこの確認を行うこともできます。

「緑ナンバー」の自動車や「黒ナンバー」の軽自動車を使用する運送事業者に対する規制は既に強化済みでしたが、今回の改正道路交通法施行規則の施行により、「白ナンバー」、「黄色ナンバー」であっても、５台以上の自動車やマイクロバスなどを使用する事業者なども規制強化の対象になります。



今回の規制強化は、２０２１年６月28日に千葉県八街市で発生した、飲酒運転の白ナンバーのトラックが下校中の小学生の列に突っ込んで２人が死亡し、３人が負傷した痛ましい事故をきっかけに行われています。

交通事故の被害者を１人でも減らすため、事業者は、確実にアルコール検知器を用いて、運転者の酒気帯びの有無を確認するようにしてください。

弁護士　南部篤史



ゆ～りんの暮らしを華やかに No.34

Clothing, food and housing.

暮らし研究所叶
代表 神村さゆり
一級建築士
整理収納アドバイザー講師



－くわっちーも全部おいしくいただきましょう！－

～あっと驚くリメイク料理～

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、行事ごとにいつもあるのがくわっちー。お正月に限らずシーミーやお盆、法事などには欠かせないこの料理。でも、いつもいつも同じ料理で飽きてしまう。人気のあるものばかり先になくなりゴボウや昆布が最後まで残ってしまう。本来ならご馳走のはずのくわっちーですが飽食の時代はありがたみが薄れてしまいますね。



ここでリメイク料理の出番！

我が家で定番なのは…

全てのくわっちーを一口大にカットしてフライパンで炒めます。最後にニラを散らしていわゆるくわっちー炒め。かんたんですぐにできるのでおすすめです。



全て粗みじん切りにして炊き込みご飯にするとくわっちーじゅーしー。もともと濃い味が付いているので味付けしなくても美味しいじゅーしーになりますよ。



カレーの具材として投入するのもいいですね。味も変化して更にだしの効いた和風カレーの出来上がりです。

ゴボウを薄切りにして片栗粉をまぶし、さっと油で揚げると子どもも喜ぶゴボウチップスに。



カマボコはソテーするのも良し、和え物にするのも良しの万能選手。かき揚げの具材にもぴったりです。

結び昆布はやはり煮物がピッタリですが、思い切ってクーブイリチーを作るのもいいかも。いつもより味くーたーのクーブイリチーができますね。



でぃんがくはバイシートに包んで焼いてたーむバイになります。

餅は断然白餅が使い勝手がいいです。餡入り餅はイチゴ大福にするくらいしか思いつきませんが、白餅は固くなってもおかきやお雑煮などアレンジの幅が大きいのでありがたくいただいています。

他にも、こんな食べ方があるよ、とアイディア募集中です。ご意見、ご感想もお待ちしております。

＝＝お知らせ＝＝

●認定講座の募集はしばらくお休みです
個別の開催についてはお問合せ下さい。
Zoom 開催はいつでも可能です。
【1日の受講で資格取得】
＊整理収納アドバイザー２級認定講座
＊ルームスタイリスト２級認定講座
問合せ：090-1364-5377（神村）
E-mail：sumai@kurashi-ken.net

LINE HP

公式ライン始めました♪
お役に立つ情報を随時発信しています。

THIDA OKINAWA

執筆：平良 翔　（株）THIDAOKINAWA
監修：和田 真弓（株）THIDAOKINAWA 筆頭占い師

幸せ風水

第13回



平良 翔

【住む家と運の関係】

風水というのは、後天的に運勢を変えていくための技術です。良い環境に身を置けば、自分の能力以上の結果が得られ、劣悪な環境に身を置けば、自分の能力を上手く発揮できません。住む家の風水と運には、大きな関係性があります。

生まれ持った運の強い人が、**吉相**の家に住めば最高の運に恵まれます。
生まれ持った運の弱い人が、**吉相**の家に住めば不慮の災害がなく平穏に過ごせます。
生まれ持った運の強い人が、**凶相**の家に住めば災難が発生して発展を阻止されます。
生まれ持った運の弱い人が、**凶相**の家に住めば災難が多く孤立無援となります。

生まれた日時や生まれた国、自分の両親などは変えられないものですが、住む環境は自分の力でいくらでも変えることができます。

「働く場所」「住む場所」「付き合う人」を変えると、人生が変わっていきます。これは環境が変わった結果と言えます。

道を切り開くのは己自身です。1番簡単にできる環境整備は、掃除と整理整頓です。

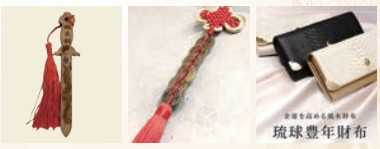
自分の努力プラスαとして風水の知識を取り入れてステップアップしましょう！



-あなたの金運を応援します-

桃木剣	¥1,300
六帝古銭	¥1,500
琉球豊年財布	¥33,000

※お色は3色あります。
その他、風水グッズもございます。



【鑑定項目】
■1年の運勢鑑定 ■新築・リフォームの時期
■風水鑑定 ■印相鑑定 ■恋愛運・仕事運・健康運
■今年1年の吉方位鑑定 ■引っ越し鑑定 ■命名・社名鑑定
■その他の相談

【鑑定料金】
■鑑定士　島袋千鶴子　60分　¥15,000
■鑑定士　和田真弓　60分　¥15,000

住所：うるま市みどり町6-16-11
TEL：098-973-1668
MAIL：contact@thidaokinawa.co.jp
鑑定予約・風水グッズのお問い合わせはこちらから（※要予約）⇒

すべての人が自分らしく暮らせる世界を作りたい

教員コラム

琉リハワンダーランド

魔女の一撃

今月のテーマ

HAPPY NEW YEAR！
～今年は辰年～

理学療法学科 No.34
専任教員　ノウス 真紀

新年あけましておめでとうございます。
今年は辰年ですね!!2024年の干支の「辰年・たつ年」はどうなるのでしょうか?
辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だそうです。そのため2024年辰年は、昨年まで努力してきたことが実を結んで成就する年になるようです。

いきなりですが...「魔女の一撃」と聞いたことがありますでしょうか。「魔女の一撃」とは、いわゆる「ぎっくり腰」のことです!みなさんは「ぎっくり腰」を経験したことがありますか。年末の大掃除で「ぎっくり腰」を実際に経験した人もいるかと思いますが、動けないほどの痛みに突然襲われます。もともとは突然痛みが発生することから「びっくり腰」と呼ばれており、それが「ぎっくり」になまったと言われています。重いものを持ち上げようとしたとき、急に体をひねったときなど、ほんのちょっとしたきっかけで腰に激痛が走ることがあります。まさに「魔女の一撃」。ぎっくり腰（急性腰痛）の主な原因は「腰椎捻挫（ねんざ）」と言われています。多くの場合このような腰痛は、数日の安静で痛みは軽減してきます。☆症状や治療については主治医にきちんと相談しましょう。

【ぎっくり腰（急性腰痛）の予防について】

☆ 無理な姿勢に気をつけましょう
☆ 規則正しい食事を心がけよう
☆ 肥満には要注意!肥満になると腰への負担になる
☆ 運動不足を解消しよう
☆ ストレスの軽減を。ストレスは万病の元?ストレスをためないことも重要です



琉リハは、沖縄県内だけでなく全国から学生が集まります！金武で、那覇で、一緒にリハビリのプロを目指そう！



学校法人 智帆学園
琉球リハビリテーション学院

フリーダイヤル 0120-490-515
E-mail : koho@ryukyu.ac.jp

OPEN CAMPUS オープンキャンパス開催中!

琉リハの最新情報はHPをご覧下さい！



〈金武本校〉国頭郡金武町 4348-2
〈那覇校〉那覇市安里 2丁目 5-22

作業療法学科	理学療法学科	メディカルスポーツ柔道整復学科	こども保育リハビリ学科	社会福祉学科
本校	本校 那覇校	本校	本校	本校
3年制	3年制	3年制	2年制	1年制
昼間主(14:40に終業) 月火水木金土日	昼間主 月火水木金土日	昼間主 月火水木金土日	昼間主 月火水木金土日	夜間主 月火水木金土日
夜間主 月火水木金土日	夜間主(那覇校のみ) 月火水木金土日		専攻科（短大併修+1年課程）	
			こども保育リハビリは12:10まで	

女装・ドラァグアイドル ロビンソワ

RobinsoWa のとんでもございます！

NO.17



新年明けましておめでとうございます。

どんなあなたも笑顔にしちゃう！
歩くパワースポットのロビンソワでございます♡

2024年に突入しましたね。今年は辰年。昇り龍ということで、良いことが沢山ありそうな予感です。

今年の目標や抱負はお決まりですか？私はまず3月に待ちに待ったオリジナル龍神カード『琉球干支龍カード』が発売されます。同じ3月には首里城でのイベントに出演予定でもあります。そして12月の虹ちゅらマルシェは10回目の予定なのでanniversaryとなります。

大きなことがあるので夢や目標も大きく持って、叶う叶わないは別として事務所兼サロンを設立したいです。拠点があるとそこで色々できちゃうので便利ですしね☆もうワクワクが止まりません☆

【あなたは最近ワクワクしていますか？】

私たちの体は魂の方舟。その方舟の舵はしっかり魂に握らせること が大切。直感や正直な思いを軸に行動すれば、きっと良い引き寄せが起こります。今まで自分を抑え込んでいた蓋を開けてどんどん行動しましょう。今の状況の打破や今後の流れを変えていくには行動あるのみ。動けば動くほど龍神様からの強いサポートが入ってきますよ☆

今月もネーブルカデナでのマミーズマーケットやみなみの島マーケットにて占い出店します。

その時に特別メニューとして『おみくじセッション』を行います。神社で引いたおみくじの現物かもしくは写真をお持ちになれば深掘りしていきます☆どうぞお楽しみに。

それでは今回はこれにておしまい♡ではまた来月お逢いしましょう～そして今年もどうぞよろしくお願い致します☆そわそわ～♡

- information -
◆ ドラァグクイーン|ドラァグアイドル
◆ オラクルカード占い
（高次元・龍神・天国からのメッセージ）
◆ ラジオMC|コラムニスト
◆ LGBTQ 相談
◆ 皆を笑顔にしちゃう歩くパワスポ
◆ 国際通りのれん街公式アンバサダー
◆ 虹ちゅらマルシェ主催

総合 URL

ツクック出店中♪
ロビンソワ で検索してね!

※占い・ご相談・出演依頼などは公式ラインよりご連絡ください♪



ランチイメージ

THE Moon BEACH

All Day Dining CORALLO

ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート
オールデイダイニング「コラーロ」

恩納村前兼久1203　TEL.098-965-1020（代表）
ランチタイム 11:30 ～ ラストオーダー 13:30



ORIENTAL HOTELS & RESORTS
Winter Market
ウィンターマーケット

本場ヨーロッパの冬が疑似体験できるメニューやドリンクが目白押し！
開催期間：2024 年 1 月 31 日 (水) まで

＜メニュー例＞
スウェーデン風ミートボール、赤キャベツのマリネとスモークダック、他

＜ランチタイム＞
11:30 ～ 14:30（L.O. 14:00）
大人 ¥2,500 ／小人 (7 ～ 12 歳) ¥1,250 ／幼児 (3～6 歳) ¥500 ／ 2 歳以下無料

ORIENTAL HOTEL
OKINAWA RESORT & SPA

オリエンタルホテル 沖縄リゾート＆スパ
ブッフェ＆グリル クワッチー
沖縄県名護市喜瀬 1490-1
ご予約・お問合せ：0980-51-1011（10:00 ～ 18:00）

「CLUB ORIENTAL」
会員は 5%OFF ！
ご入会はこちらから ▶

2023年もありがとうございました♪

Open GARDEN

＊オープンガーデン＊

素敵なお庭のご紹介♪

2024年もよろしくお願いします！

お庭を撮影させていただけるお宅を募集中！

☎098-973-6533

喜神サービス お庭拝見コーナー担当まで

JAN. 01 総集編



2023年1月～2023年12月

お庭拝見総集編！

FEB. 02 うるま市 Yさん



広々としたお庭で楽しむガーデニング。カールの美しいポインセチア・ウィンターローズの存在感が◎。玄関周りの豊富な多肉植物も可愛く並び、目を楽しませてくれる♪

MAR. 03 南城市 Sさん



琉球庭園を目指した独自の庭づくり。異国情緒溢れる庭には沢山のシダ植物が生い茂り、涼を感じる。秘密基地には音響にバイクなど自分好みのこだわりが詰まっている！

APR. 04 うるま市 金城さん



「山の木や岩、自然がつくり出す不思議な色合い。やんばるに住んでみたいという夢があったほど自然が大好き」。モノづくりが好きな金城さんと息子さんの素敵なお庭♪

MAY 05 宜野座村 森山さん



宜野座村オープンガーデンに参加する森山さん。全体のバランスが美しく、樹木や鮮やかな花も輝く憧れのナチュラルガーデン。オープンガーデンでは是非チェックして♪

JUN. 06 宜野座村 比嘉さん



オープンガーデン常連の比嘉さん夫妻の心温まるお庭。お客様とは声が枯れるほどお喋りや情報交換を。庭の中心には手づくりの休憩スペース◎珍しいピンクのさし草も♪

JUL. 07 沖縄市 川上さん



立派な日本庭園に華やかさをプラスする花たち。病をきっかけにリハビリにと大切に育てている植物は順調に成長し、元気の源に。〝生きる〟力強さを感じるパワースポット！

AUG. 08 金武町 Tさん



色彩豊かな調和の美しいイングリッシュガーデン。年々魅力的に進化を遂げている。「試行錯誤しながら四季折々の花を咲かせていきたい」。手づくりのアイテムも必見♪

SEP. 09 うるま市 garden café



石川にある【garden café】。自然な状態で植物の本来の美しさを引き出すナチュラルガーデン。入口のキンレイジュは四季咲きのため、何度も美しい花を咲かせてくれる♪

OCT. 10 名護市 カラオケルーム花子 末吉さん



振慶名にある【カラオケルーム花子】。和風庭園には立派な庭木や庭石、池の中では鯉が心地よさそうに泳いでいる。歌の大好きな孫との大切な時間を楽しむ素敵な空間♪

NOV. 11 うるま市 山里さん



すっきり開放感のある素敵なお庭。負担を軽減する為に土間打ちした駐車場。手のかからない植物をメインに。裏の畑で育てたアロエやローゼルで作るゼリーにジャムも絶品!

DEC. 12 うるま市 DIYのお庭



アイデア溢れるDIY 満載のお庭。割れた赤瓦を利用した石垣にモザイクタイル風のコンテナ、石張りの鉢は芸術品のようで植物の表情も豊か。ご主人こだわりの素敵なお庭♪

旧石器時代の人類

―― 海を越えた　最初の人々 ――

私たちはまだ彼らのことを知らない



令和5年度博物館特別展

海を越える人々

後期

サキタリ洞人1号
全身骨格

一般　¥1,200
高校・大学生　¥700
小・中学生　¥500

詳細は本展ウェブサイトをご覧ください

2023 12.12 火 ― 2024 2.12 月・祝

主　催：沖縄県立博物館・美術館
協　力：株式会社南都（おきなわワールド・ガンガラーの谷）
特別協力：船の科学館「海の学びミュージアムサポート」

あなたの沖縄に出会う
沖縄県立博物館・美術館
Okinawa Prefectural Museum and Art Museum

那覇市ぶんかテンブス館 木曜芸能公演 令和6年1月

一般¥1,500　高校生¥1,130　小・中学生¥750　シニア割¥750（那覇市在住の65歳以上、要身分証）



1/11 木　開演 19:00　沖縄芸能
チャンプ流う芸能団
知念勝三 / 仲宗根創 / 平敷屋門勇也



1/18 木　開演 19:00　沖縄本島（伊江島）徳之島、沖永良部の島唄
知念こずえ / 前田博美 / 指宿桃子



1/19 金　開演 19:00　組踊
玉城流金城清一組踊会



1/25 木　開演 19:00　組踊・お笑い
仲嶺良盛（琉球古典音楽安冨祖流絃聲会）
キンピラゴボウ（お笑い芸人）



❶ 那覇まち歩き＋おもしろ歴史トーク＆ミニゲーム
❷ 質数仁然のおもしろ歴史トーク＆ミニゲーム
時間・料金等はHPをご確認ください >



2024年
2.10（土）開演18:00（開場17:30）ゲスト：島袋辰也 / 村吉茜
2.11（日）開演18:00（開場17:30）ゲスト：仲宗根創 / ルーシー大城 クラウディア

入場料：一般：前売3,000円（当日3,500円）　高校生以下 2,000円

ご予約・お問合せ　☎098-868-7810（テンブス館事務所）那覇市牧志3-2-10 4F

※本誌に掲載されているイベントは延期もしくは、中止になる可能性がございます。

防音工事 お任せ下さい!!

申込から工事まで！手続きも全て承ります！



防音工事の〝気になる事〟私たちがお答えします！！



どこからどこまで防音工事できるの？

手続きが面倒だし時間がかかる…

以前防音工事をしたけれど…



知りたい・聞きたい・わからない事…
何でもご相談下さい！担当者が説明に伺います。
下記フリーダイヤルまでお電話を！！

株式会社喜神サービス 住宅防音課
0120-465840

国立劇場おきなわ公演のご案内

※公演日の欄 朝 は10時30分、昼 は14時、夜 は17時開演です。
※演目等は都合により変更の場合がございます。あらかじめご了承ください。

1月　チケット好評発売中

観劇料

13日（土）昼 企画公演
開場20周年記念公演　祝いの宴　4,200円

28日（日）昼 民俗芸能公演
沖縄本島民俗芸能祭　3,700円



名人たちの歌情け

2月　チケット好評発売中

観劇料

17日（土）昼 三線音楽公演
名人たちの歌情け　3,700円



24日（土）・25日（日）昼 琉球舞踊公演
琉球舞踊特選会　4,200円
※2日通し券　6,300円

お問い合わせ
国立劇場おきなわ
チケットカウンター
TEL:098-871-3350
https://www.nt-okinawa.or.jp
営業時間/10:00～18:00
電話予約/10:00～17:30
※休業日/年末年始
※設備点検等により、臨時休業する場合がございます。

沖縄伝統芸能の殿堂
国立劇場おきなわ
National Theatre Okinawa

コラム　松と健康法

10月号で森林学専門の新里孝和元琉大教授の「琉球の発祀植物の研究」を紹介した。その取材で松の話が出た。以前から松の効用に関心を持っていたので調べてみる気になった。

書店で参考になる本を探したが見つからない。うるま市立図書館に問い合わせたら、本館にはないが「松葉ジュース」「松葉健康法」が他の図書館にあるという。後日、取り寄せたとの電話。自身も八方手を尽くしていたので期待半分で驚いた。手にしてみて2度びっくり。なんと大分県山国町コア図書館と宮古島市立図書館の蔵書だった。

沖縄本島内の貸し借りは理解の範囲内としても、離島の宮古や県外からの調達に感謝の念がわいた。職員はインターネットでまず県内を調べ、次に九州から各県に網を広げていくという。ネット時代とはいえ、素人から見ると気の遠くなる作業だ。加えて借用の書に汚れやキズをつけないよう、細心の注意を払いケース入りで貸し出している。



うるま市図書館の要望で県外からも届いた図書

読み進むうち是非、手元に置きたく書店に注文。意外な事に30年以上前の出版物で「松葉ジュース」は絶版。「松葉健康法」は昨年復刻したが、すぐには入荷出来ないとのこと。改めて貴重な本との巡り合わせを喜んだ。

高嶋雄三郎著者は「千余年前からの資料、現代の科学分析に至る文献で松葉の薬効と利用法。実際の体験談を収録した」と述べ、松葉噛み、松葉茶、松葉ジュース、松酒などの作り方を紹介する。

「松葉ジュース」の上原美鈴著者は、料理人の夫が脳梗塞で倒れ植物人間になりかけたのを、4ヵ月の入院生活と1年余の看病後に回復した事を書きとめている。医者と相談しながら松葉ジュースを続けたことで、夫は再び包丁を握れるようになったと、死をも考えた苦労をかみしめる。

両書には松葉と健康について多くの体験談が寄せられている。身近にある松にこれほどの効用があるのかと、自然の底知れぬ力に感服する。琉球松も赤松、黒松と共に重宝されている。

（相談役・新崎盛文）

『天心の書・ペン習字』53





我部 天心（Tenshin Gabe）
南城市出身。天心書道教室主宰　県立高校書道非常勤講師
子どもから大人まで書の楽しさを伝え、共に学び、感性を育んでいる。

■天心書道教室：098-939-9933
おうちレッスン・美徳文字 通信講座やっています。
@tenshin.shodo　LINE

お客様の声収集カード

プレゼントは表の住所・電話番号・氏名を記入の上、アンケートに答えて頂いた方の中から抽選とさせて頂きます。

A.喜神サービスを何で知りましたか？複数回答可能！
1.CM 2.インターネット 3.話くわっちー 4.チラシ 5.営　業
6.新聞 7.工事現場 8.ラジオ 9.店舗/看板 10.TV番組 11.その他

B.当社で工事をした事が有りますか？　1.はい　2.いいえ

C.喜神サービス「話くわっちー」を何処で手にしましたか？
1.ポスティング　2.友達や親類　3.営業
4.設置店（　　）

D.『話くわっちー』で面白かった記事は何ですか？複数回答可能
（　　）

E.ゆいま～るクーポンを使った事がありますか？
1.無い　2.ある　店名（　　）

※その他お気づきの点、ご感想がありましたらご記入下さい。
また、リフォームのお悩み相談など♪ご意見もお待ちしております。
＊毎週日曜日AM10:30～QAB琉球朝日放送【スマイル♪住まいる♪住宅♪】をご覧になっての感想もありましたらよろしくお願いします。※最終日曜日除く

ご協力ありがとうございました。
ご希望のプレゼントの番号をご記入ください。

2024.1

話くわっちーをお読み頂きありがとうございます。楽しく読めるフリーペーパーとして努力して参ります。㈱喜神サービス　販促企画課　通巻二一四号

お知らせ！ありんくりん



当たってうれしい1月の読者プレゼント！



ザ・ムーンビーチ
ミュージアムリゾート
恩納村字前兼久 1203
TEL：098-965-1020

ムーンオーシャン宜野湾
ホテル＆レジデンス
宜野湾市字地泊 558-8
TEL：098-890-1110

①ムーンホテルズアンドリゾーツ株式会社様ご提供
ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾートまたは
ムーンオーシャン宜野湾ホテル＆レジデンスにて
ご利用頂ける共通ランチ券（ペア）×２名様

②株式会社ラグーンリゾート名護様ご提供
オリエンタルホテル沖縄
リゾート＆スパにて
ご利用いただけるペアランチ券
×１名様



オリエンタルホテル
名護市喜瀬 1490-1
TEL：0980-51-1000

★締切り2024年1月25日必着★

当選者は2024年2月号にて発表します。 ※下のハガキで応募ください！

2023年12月のプレゼント当選者

南風原町 N.Aさん・八重瀬町 K.Yさん
読谷村 T.Cさん



キリトリ線

郵便はがき

料金受取人払

具志川局
承　認
140

差出有効期間
令和６年１月
31 日まで
（切手不要）

9042290

うるま市田場1061番地
㈱喜神サービス

喜神サービス通信1月号
プレゼント係宛

「話くわっちー」を
ご愛読いただき
ありがとうございます！
皆さまの貴重なご意見を
お聞かせください！



きしんクン

住　所〒	
電話番号	
氏　名	
職　業	

※お手数ですが、はさみ等で切り取って切手は貼らずにご投函ください。