

20期新報

島マス記念塾
事務局担当
無責任編集
TEL.937-3385
MASU@OKICITY
SHAKYO.COM



地域作り～自ら考え・自ら行う～

親川善一先生

地域作りの先進事例
沖縄発！「共同売店」の仕組みとは？



▼楽しい講義でした。広がっていく、つながっていくことを大切にしながら行きま



みずみ マスマスぐるめ



知念直樹 僕のオ
スメ タテの刺身！メニュー

酒屋たきばる」です。外観は普通の居酒屋ですが、料理はハズレがありません。何よりもホールに立つオーナー（大将と呼ばれます）が愛嬌たっぷりです。特にスポーツのあの一杯に最高のお

▼「一隅を照らす。これ即ち国の宝なり」だぜえ。「共同島マス塾」あつたらいいぜえ（満）

▼地域の為に役立つこと。皆が儲けて、皆が出来る事業。地域の為に、何が出来るだろう？と考えるもなかなか浮かばず。島マス塾生のみならずで色々話しながら出てきませんが、単品でも出していただけます。僕は毎回注文します。お店は高原の美東中学校裏の住宅地の中にあるので初めての方には探していくと思います。インターネットに地図も載ってますよ。

▼地域のためには何かする」というのは、私個人で考えると難しいこともあるんじゃないかと思いますが、島マスのみなさんと力を合わせて考えるととてもワ

▼私はこれまで無償もしくは自らお金を出しボランティア活動をしてきました。やってもらった側もやる側も、どちらも満足行くやり方そんな

▼地域の人材を使ってシマを起こす。それがビジネスとして定着すれば、地域が活性化する可能性があると感じました。事例を見ると勉強になります。（知念直樹）

▼地域のお金を回す！ことを目標に少しずつ初めてみようと思

▼都市化に伴うコミュニティの多様化がソーシャルビジネスを複雑にしているように感じました。現在、構想中の計画が、地域おこしや畜産農業への理解や興味につながる事ができれば、共益にもなるかと思

▼各関係者の意見や思いを、プラスの方向へ持って行く作業が学べて良かったです。私も同じコーディネーターと言う職業柄、自分自身が周りベクトルに振り回されそうになる時があります。少しずつ互いを理解し合う方向に繋がっていくよう、反対意見を一つ一つ外して行き「焦らずやって行こう」と少し心がホッとしました。（夏美）

▼住んでいる地域は？うるま市宮里です。興味は？マリンスポーツ。

▼好きな動物は？「ヤギ」で、美味しい所が

▼好きなテレビ番組は？「ホンマでっか!?TV」の先生方のうんちくが勉強になります。

▼好きな芸能人は？明石屋さんまの周りを楽しませてくれる所が好きです。

▼お仕事と仕事内容は？うるま市安慶名にある株式会社GENKIでHPの企画制作などのIT関連全般、飲食事業で那覇市小禄にある

▼地域でお金を回す！ことを目標に少しずつ初めてみようと思

▼都市化に伴うコミュニティの多様化がソーシャルビジネスを複雑にしているように感じました。現在、構想中の計画が、地域おこしや畜産農業への理解や興味につながる事ができれば、共益にもなるかと思

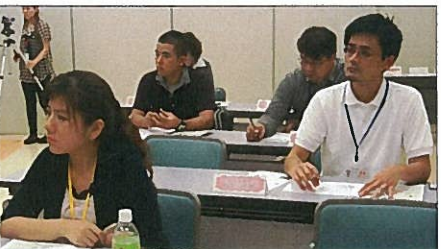
▼各関係者の意見や思いを、プラスの方向へ持って行く作業が学べて良かったです。私も同じコーディネーターと言う職業柄、自分自身が周りベクトルに振り回されそうになる時があります。少しずつ互いを理解し合う方向に繋がっていくよう、反対意見を一つ一つ外して行き「焦らずやって行こう」と少し心がホッとしました。（夏美）

Hello! 塾生紹介

居酒屋PrimoとNBC近くにある食堂サンドイッチシャープ、環境事業（油煙除去脱臭装置）の販売などの経営をしています。南桃原のさくもなどでも焼き鳥の屋台「焼鳥番長」を出しています。



大田剛義



健康オタク親川千尋の



健康になる秘訣教えます

はいた〜い！自称、若年性健康オタクの千尋です。職場が人間ドックなので、普段は栄養相談やメタボの方達と一緒にエクササイズ教室でシェイプアップに励んでいます。（ウチの旦那だけは管理できていませんが：汗）病気になる一歩手前の方たちの生活習慣改善が私の仕事ですが、食事の話や受診者と一緒にエクササイズで汗を流したりと、仕事というより半分私が楽しんでいきます！（笑）

今日は知っているところちよっとお得な情報を皆さんに教えちゃいます①『食事編』嘔むことって一石百鳥!? っていうくらい、実はすごいんです！肥満の防止や胃酸過多・食欲・血糖上昇の抑制、味覚改善、代謝力・記憶力・筋力アップetc... 早食いの方、要注意ですよ！まずは一口30回！または一口食べたからお箸を置きましょう！それも難しい方は、飲み込む前に「あと5回だけ多く噛もう」と思うようにすると



スクワットしながら「手長エビ」を獲る千尋さん

いいですね。②運動編〜脂肪燃焼効果を高めるに、実は順番があったんです！それは「筋トレ後の有酸素運動」あつ！自分逆にしてた〜！っていう方もいるのでは!? 筋トレも太ももやお尻の筋肉・腹筋・背筋とがトータルで鍛えられる「スクワット」がオススメ。椅子に座るような体勢

でのスクワットをしてから、ウォーキングすると上等ですね！どうぞお試しあれ〜③『栄養編』今は晩婚化が進み、女性の出産年齢も遅くなっていますよね。なかなか赤ちゃんが授からない方も多く、年齢や体質で片付けられていることが多いです。しかし、栄養不足が原因って事もあるんですよ！分かりますか？「栄養素不足」かな。カロリーは摂れているけど、大事な栄養素が摂れていない！または、カラダが冷えていることで胎児のベッドとなる子宮が硬く、なかなか着床できなかつたり。だから健康なカラダを保つことって大切なんですよね。将来はそんな悩める女性たちのサポーターとして、そして産まれてくる子供たちが住みやすい地域にしていきたいために、マス塾で勉強していきなさいと思っと思って入塾しました！みなさん一緒に頑張りましょう♪

情報

【募集】第29回 沖繩市福祉まつりに、我が島マス記念塾20期の『輪』and『絆』を深める為に参加する事としました。開催当日と事前準備・開催終了後の片付け等に皆さんの協力をお願いいたします。

♡開催期日：10月13日
♡あと20期TシャツOKですよ！（良子）

♡【募集】第29回 沖繩市福祉まつりに、我が島マス記念塾20期の『輪』and『絆』を深める為に参加する事としました。開催当日と事前準備・開催終了後の片付け等に皆さんの協力をお願いいたします。

♡【募集】第29回 沖繩市福祉まつりに、我が島マス記念塾20期の『輪』and『絆』を深める為に参加する事としました。開催当日と事前準備・開催終了後の片付け等に皆さんの協力をお願いいたします。

