

このスポット・おすすめ!

できたてアツアツの極旨サンドイッチ
THE BROS SANDWICH STAND



注文を受けてから一品ずつ手作り
 こだわりの具材を特製パンでサンド
 「こんなにおいしいサンドイッチ
 を食べたのは生まれて初めて!」
 という池原建設女性スタッフからの
 報告を受け、今向かったのが
 恩納村山田にあるこちらのお店。
 英語で兄弟を意味する「BROS」
 の名前通り、兄の嶋袋圭太さんが
 デザインのプロデュースを手が
 け、弟の翔太さんが調理・ホール
 を切り盛りしています。
 オープンは昨年12月、もともと大
 のサンドイッチ好きだった翔太さん
 が、「沖縄にはこれだけハンバーガー
 文化が根付いているのだから、おい
 しいサンドイッチを提供すれば絶対
 に受け入れられるはず」との確信をも
 と、温めたい構想を実現。「具材
 が引き立つように」とほんのり甘み
 を含んだふわふわ食感の特製パンを
 完成させ、試作を重ねて7種類のメ
 ニューを考案しました。素材・製法
 にもこだわり、ビーフ・ポーク・チ
 キンは新鮮な県産肉をふんだんに使
 用。作り置きせず、注文を受けてから
 一品一品調理し、できたてアツアツ
 のサンドイッチを販売しています。
 オープン後、約半年間の手こた
 えは上々。コンクリート打ち放し
 でガラス張りの外観はおしゃれ
 で目を引きませんが、「男使いも大
 歓迎。海に遊びに行ったら帰りに水
 着のまま、あるいは仕事帰りに水
 着のままでも気軽に立ち寄りた
 作業着のままでも気軽に立ち寄り
 てほしい」と翔太さん。夏本番に向
 けて新メニューやイベントの計画
 も着々と進んでおり、「お店の最新
 情報はインスタグラムで随時発信
 しています。ぜひチェックしてみ
 てね。」とアピール中。

住所 / 恩納村山田 590-1 1F
 電話 / 098-923-2509
 時間 / 11:00~18:00
 (L.O.17:30、日曜日は~15:00、L.O.14:30)
 休み / 水曜日、第2日曜日
 駐車 / あり
<https://www.thebrosokinawa.com/>
 インスタアカウント
 @thebrossandwichstand
 (おもなメニュー)
 ・フロサンド.....972円
 ・フロスBLTサンド.....756円
 ・フィリチーズステーキサンド...864円
 ・スリーチーズサンド.....540円
 ・ハムチーズサンド.....486円



読者プレゼント

このスポット・おすすめコーナーで紹介の『THE BROS』で使える



3名様
 Q 雑学クイズ
 てるてる坊主を
 逆さに吊ると
 どんな意味になる?
 A. 雪が降る事を願う
 B. 雨が降る事を願う
 C. 雷が落ちる事を願う
 D. 曇る事を願う

5月号当選者 前号の答え(C. 木星)
 ★松本 満里さん(読谷村在住)
 ★千葉 明子さん(恩納村在住)
 ★比嘉 あけみさん(読谷村在住)

ワイワイ広場

読者プレゼント応募方法

宛先 読谷村字伊良皆237-1
 ワインズ『広報誌係』
 ①住所 ②氏名
 ③年齢 ④職業
 ⑤電話番号

裏 ⑦ご意見
 ご感想

応募者の中から抽選で、読者プレゼントを進呈致します。どしどしご応募下さい!

締め切り
2018年6月20日消印有効
 「当選者は次号(Vol.166)にて発表致します」

『Freshウインズ』は、建築でお手伝いをさせて頂いた施主様をはじめ、地域にお住まいの方など、ご縁をいただいた皆様に配布致しております。諸事情により配布不要となった際は大変お手数ですが、その旨ご連絡下さい。(ウインズ広報誌係)

答え C. 木星
 こんにちは!
 沖縄もあつあつという間に、うりすんの季節になりましたね。我が家の庭の植物も青々と生長して、夏が来たなーと感じるこの頃です。今回の特集の山内源徳さん、折り紙の作品からも、人柄や優しさが伝わってきますね。実は、ご縁があって、私の職場(にも山内さんの作品いくつか)飾っています。久しぶりに「折り紙」したくなりました!!

Fresh ウインズ

人と人とのつながりを大切に...池原建設が大切なお客様にお送りする手作り広報誌

60th Anniversary
 Fresh Winds
 2018年 6月号
 Vol.165
 TOKYO 2020



↑那覇市 役場 嘉手納町 名嘉病院 比嘉川 読谷高校 ファマリート おきなわ 道の駅 嘉手納町 名護市

↓那覇市 防衛省 防衛局 沖縄市 大湾 伊良皆

(株)池原建設 企画事業部ウインズ
 〒904-0303 沖縄県読谷村字伊良皆 237-1
 営業時間 / 9:00~18:00 (年末年始を除く)
 住宅のメンテナンスや
 補修等のご相談は、お気軽に
 スタッフへお声掛け下さい!

☎0120-229-512 ウインズ 池原建設 検索

今月の歳時記

- 6月16日(土)・17日(日) 第13回 泊いゆまち父の日お魚フェア ~本まぐろ祭り~
 会場・開催地/那覇市・泊いゆまち
- 6月17日(日) 平成30年度 糸満ハーレー
 会場・開催地/糸満漁港中地区
- 6月24日(日) 沖縄からうた開き!うたの日コンサート2018 in 嘉手納
 会場・開催地/嘉手納町兼久海滨公園
- 6月30日までの土・日曜日 ピオスの丘ナイトツアー2018
 会場・開催地/うるま市・ピオスの丘

6月17日は旧暦5月4日。伝統の「糸満ハーレー」をはじめ、県内各地で爬龍舟競漕が催されます。この日は日曜日とお日柄も良く、さらに「父の日」でもありますね。
 平年の梅雨明けは6月23日ごろ。ギラギラとまぶしい灼熱の季節はすぐ目の前です。





ストリートストーリー

Street Story!

運動・スポーツはこんなに楽しい！地域へ飛び出し、笑顔と健康を届ける5人の伝道師「ラフウエル」



ラフ「ウエル」の名称にちなんで「L」のポーズ!? 5人のメンバーは全員、読谷村在住。前列左から、上地武志さん、荒井理彩さん、後列左から、知念孝幸さん、伊藤俊さん、新垣善斗さん

読谷村を拠点に、地域住民の健康づくりや運動指導などを手がける「一般社団法人ラフウエル」。現在は5人のメンバーが、各々の専門性・得意分野を生かしながら連携してプロジェクトに取り組み、「大きな目標は健康寿命の延伸。まずは地元の読谷村で着実に実績を重ね、将来的には県内全域に、そして県外に向けても活動内容を発信していきたい」と意気込んでいます。

健康づくりの方法を多くの人へ地域に溶け込み活動を広げる

「ラフウエル」に所属する5人のメンバーは全員、読谷村健康増進センターで運動指導員として働く嘱託職員です。2年前の11月、「日頃の仕事ではカバーしきれない部分まで、活動の裾野を広げていきたい」との同じ志を持った職員が集まり、一般社団法人を立ち上げました。「設立に至った具体的な目的



参加者の体力・運動レベルや目的に応じて適切なプログラムを提案。無理なく体を動かしてリフレッシュ♪

度は2つの自治会に携わり、高齢者や心身障害者の健康チェック・体力測定を担当。その実績が認められ、本年度は21の自治会で同様の業務を請け負うことになりました。さらには自治会つながらで、比謝・横田の各公民館では年間を通して、区民を対象にした健康教室を開催することが決定しています。



読谷村横田自治会では本年度、ラフウエルの皆さんによる「笑笑運動教室」を毎月2回実施

全員が企画立案者兼現場指導者メンバーの個性をいかんなく発揮

ラフウエルの運営スタイルは、企画提案型の担当者制。一人一人が自由なアイデアで企画立案を行い、全員で話し合っ一つのプログラムに落とし込み、案件ごとに

担当者を立てて計画を実行していきます。

もちろん各メンバーには得意分野があり、それぞれの個性を生かした運営が行われています。健康運動指導士の有資格者で、体育大学出身の上地武志さんとインストラクター経験の長い荒井理彩さんは、自らもバリバリ体を動かすことが大好きな現場型。対象者のレベルに応じて、生活習慣病予防や高齢者の健康づくりからアスリート向けのメニューまで、幅広く対応できるスキルを備えています。

元幼稚園教諭の知念孝幸さんは、その経歴から来る人当たりの柔らかさが持ち味。前述のゆいまーの共生事業に関わるプログラムは知念さんの担当です。これから子どもたち向けの企画が増えてくれば、さらに真価が発揮されることでしょう。同じように異業種からの転職組である伊藤俊さんは、29歳のときに専門学校に通い直し、スポーツビジネスを学びました。今後は企画・運営側のポジションで頑張りたいと話します。現場型の上地さん、荒井さんとの間で、より専門性の高いやり取りが行われるこ



和気あいあいとした指導風景。「メンバーに加わっていない村健康増進センターの同僚達も応援してくれています」と新垣さん

「笑いは最良の薬」の格言をもとに幅広い世代へのPRを図る

英語の古いことわざに、Laugh is the best medicine（笑いは最良の薬）というフレーズがあります。「ラフウエル」の名称も

これに通じるものがあり、英語の「Laugh（ラフ）笑う」と「Wellness（ウェルネス＝健康な状態）」を組み合わせ、「楽しく笑いな

がら運動に励み、それが健康につながる」との思いを込めて命名しました。「沖繩が健康長寿県として復活し、国が掲げる健康寿命（介護などを受けずに、健康で自立した生活を送れる期間）の延伸を実現するには、若年層から年配者まで、適切な運動習慣を浸透させることが不可欠です。まずは地域の皆さんに、体を動かすことの大切さ、楽しさをしっかり伝えていきたいですね。」

社団法人化して約1年半。新垣さんらは現在までの道のりを振り返り、「時間・人数が限られている中で、ここまで活動の幅を広げられたことは自信になります」と素直に評価する一方で、「私たちが目指す大きなゴールを考えれば、まだまだ道は遠い」と反省もしきり。今後の具体的なプランとしては、「現在は高齢者向けの健康づくりが活動の中心ですが、子どもたちや働き盛りの世代に対してもっとアプローチしていきたい」と述べ、さらには「例えばこの先、読谷村健康増進センターが指定管



企業・団体向けにも活動を展開。私たち池原建設の安全衛生大会では「現場でできる体操プログラム」を指導してもらいました

は2つあります。一つは、健康づくりと運動の大切さについて、センター利用者に限らずより多くの人に伝えたいと考えたこと。もう一つは、センターまでなかなか足を運ばない読谷村内の方々に、同じようなサービスを提供したかったこと。どちらもセンター職員の立場では実現が難しかったので、完全にスタンスを切り分けて、ラフウエルはラフウエルとして活動していくことにしました」と語るのは、代表理事を務める新垣善斗さん。2013年の健康増進センターオープン当初から、企画・運営に携わってきた一人です。ラフウエルが手始めに取り組んだのは、後者、すなわち「出張運動指導」の実践でした。各メンバーはセンターでの勤務以外の時間を縫って活動にあたり、コツコツと信頼を獲得。やがて村内の自治会や社会福祉施設・団体などから依頼が増え、村からの業務委託も受けるようになりました。

例えば村福祉課が各字の公民館を拠点に実施している「ゆいまー共生事業（ミニデイサービス）」では、昨年