



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.19

ビールを飲みながら花火観賞。夏祭りを楽しみましょう!



マイブームはマラソンとデイキャンプ

Web 販促事業部の川平です。今、はまっているのは、マラソンと最近始めたデイキャンプです。これまで「NAHA マラソン」は5回完走。最初は完走が目的だったので6時間のタイムにも満足していましたが、10年も続けているとだんだん物足りなくなり、1年前からタイムを狙うようになりました。夜は7~8キロ、休日は15キロほど走り込むようになり、体も引き締まり、4時間半を切るまでになりました。

今では県外のマラソン大会にも参加しています。最近では石川県の「加賀温泉郷マラソン」で4時間11分のタイムを出しました。完走した後は、温泉に浸かってリラックス。心がとろけるほど癒やされました。旅行気分も味わえる各地域のマラソン大会への出場が病みつきになりそうです。

マラソンは練習するほどに手応えがあり成長を実感します。5時間切るのも大変だったのに走り込むほどに、10分、20分と少しずつタイムが縮まっていく。今は4時間を切ることを目標に練習しています。もう一つの楽しみが走り終わったあとのコーラの一気飲み。「健康的な運動をしているのに、何故?」と言われそうですが、健康面はチャラになっても達成感が残ります。

以前からやりたかったキャンプは、取引先の方に誘われてチャレンジしました。まだテントなどのグッズがそろっていないので、キャンプ場でご飯を作って食べる日帰りのデイキャンプからスタート。初めてキャンプ用クックグッズ「メスティン」を使ってご飯を炊いたときは、焦げてしまいました。でも自分で作ったご飯はお焦げでも格別! 沖縄南部の天然ビーチ「北名城ビーチ」で、火を眺めながらボーッとする時間を楽しんでいます。

プライベートが充実すると、仕事にも張り合いが出て、やる気が湧いてきます。これからもワーク・ライフ・バランスで自己成長を目指します。



ポケットサイズの塩タブレット「がんばりマース」誕生

シードコムスでは、沖縄生まれの独自サプリメント「がんばりマース」を提供しています。暑さに強い私たちウチナーンチュが考えた、暑さ対策の頼もしい味方です。 ※マースは沖縄の方言で塩のこと

がんばりマースの中には、地元沖縄の塩と黒糖が含まれています。ただの風味づけではなく、体にとって大切な電解質を補給する役割を果たしています。さらにクエン酸やミネラル、ビタミン、BCAAもしっかりと含まれていて、活力あふれる一日を支えてくれます。

形状はタブレット。暑い環境でも溶けにくく、ポケットにすっぽり収まるサイズです。仕事、スポーツ、レジャーなど手軽に持ち運びができ、いつでもどこでも、簡単に塩分補給ができます。味はアセロラ。酸っぱさと甘さがほど良く、一粒舐めるたびに暑さを忘れるほど、爽快感が味わえます。ネットで「がんばりマース」と検索して、ぜひ一度ご賞味ください。



沖縄ありんくりん

※ありんくりんは沖縄方言で
あれもこれもの意味

しまくとぅば（島言葉）は奥が深い！

沖縄の有名な島言葉に「なんくるないさ」があります。よく「なんとかなる」という楽観的な意味合いで使われていますが、本来は以下のような定型句があるのです。

「まくとぅそーけー なんくるないさ」

⇒（人として）まくとぅそーけ＝正しい事、真（誠）の事をすれば

⇒なんくるないさ＝何とかなるさ

「挫（くじ）けずに正しい道を歩むべく努力すれば、いつか良い日が来る」という意味です。

本来の意味を知り「先人たちが残してくれた島言葉は奥が深い」とつくづく感じました。

以来「なんくるないさ」を言葉にすると、気持ちが引き締まります。



【発行元】

株式会社エフ琉球 担当：長濱諒 池菜那美（シードコムス通信 編集室）
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 2-1-21 尚平ビル 1F
☎098-963-9076 URL: <https://www.seedcoms.net/>

