

TAKE
FREE

創刊号

EM WELLNESS 通信



地域と観光が育む アロハの心

ハワイ州ホノルル市

日々までつづく。

癒しの旅は、



東シナ海と太平洋を一望できる丘の上。

海から遠い、もう一つの沖縄旅がここにある。

大切な人とのんびり過ごす癒しの時間。

木々のこずえを渡る風の声、きらきらと地面にそそぐ木漏れ日。

自然に寄り添うわたし、あなた。

心と体が喜ぶごはん、ケミカルフリーの空間、癒しのお風呂。

いい旅は疲れない。いい旅は明日に続く。

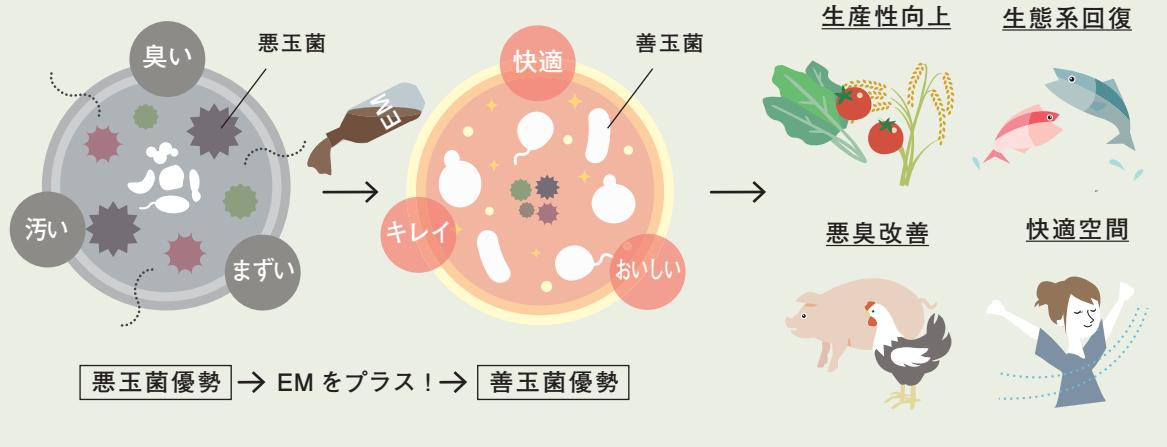
「ここだね」の旅を、沖縄で。



EM WELLNESS
LIFESTYLE RESORT
暮らしの癒醉

EM とは

EMは1980年に琉球大学名誉教授 比嘉照夫氏によって開発された乳酸菌や酵母、光合成細菌など有用な微生物を共生させたバイオ技術です。微生物の発酵と蘇生の力を活かし、農地の再生や水環境の浄化など、世界中で様々な課題解決に役立てられています。



EM WELLNESS 通信 創刊号

p2 地域と観光が育むアロハの心

～ゲンキ・アラワイ・プロジェクト～

ハワイ州ホノルル市

EM ハワイ

p16 花がつなぐ森のガーデン

山形県長井市

森のガーデン花・花

代表 遠藤かつゑさん

p22 自分らしさを紡ぐ

ご縁が集うカフェ 〈クロシェ〉

沖縄県北谷町

Okinawa LIFE Plus 株式会社

副社長 米須奈々さん

編集・文 葛山佳代子 企画・発行 株式会社EM生活
愛知県名古屋市名東区極楽
5丁目148番地
写 真 鈴木綾 協 力 株式会社EM研究機構
EMウェルネスマラシの発酵
ライフスタイルリゾート
デザイン 宮城クリフ
表紙イラスト 山里美紀子

定期発送のお申し込みで

「EM WELLNESS通信」が

無料でお家やお店に届きます。

個人様に
最新号1冊

店舗様に
最新号25冊



定期発送の申し込みは
こちら！



微生物は目には見えないけれど、土や水を整え、私たちの心と身体にそっと寄り添う存在。暮らしと地球に健やかさをもたらしてくれる小さな応援団です。

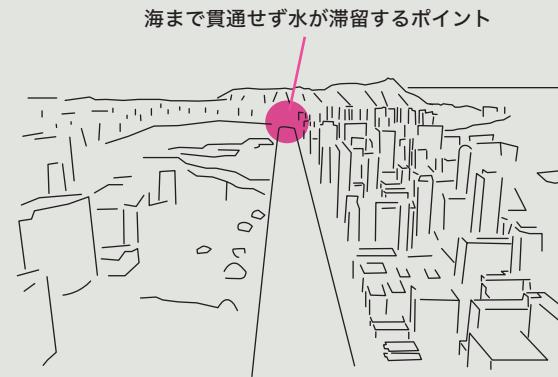
EM（有用微生物群）は、自然が持つ浄化力を引き出し、土と水と生命のめぐりを豊かにしてくれます。EMと共に生きる暮らしで、心と身体が自然と調和するライフスタイルへ。

暮らしに、地球上に、微生物のチカラを





写真: Terelyuk/Shutterstock.com



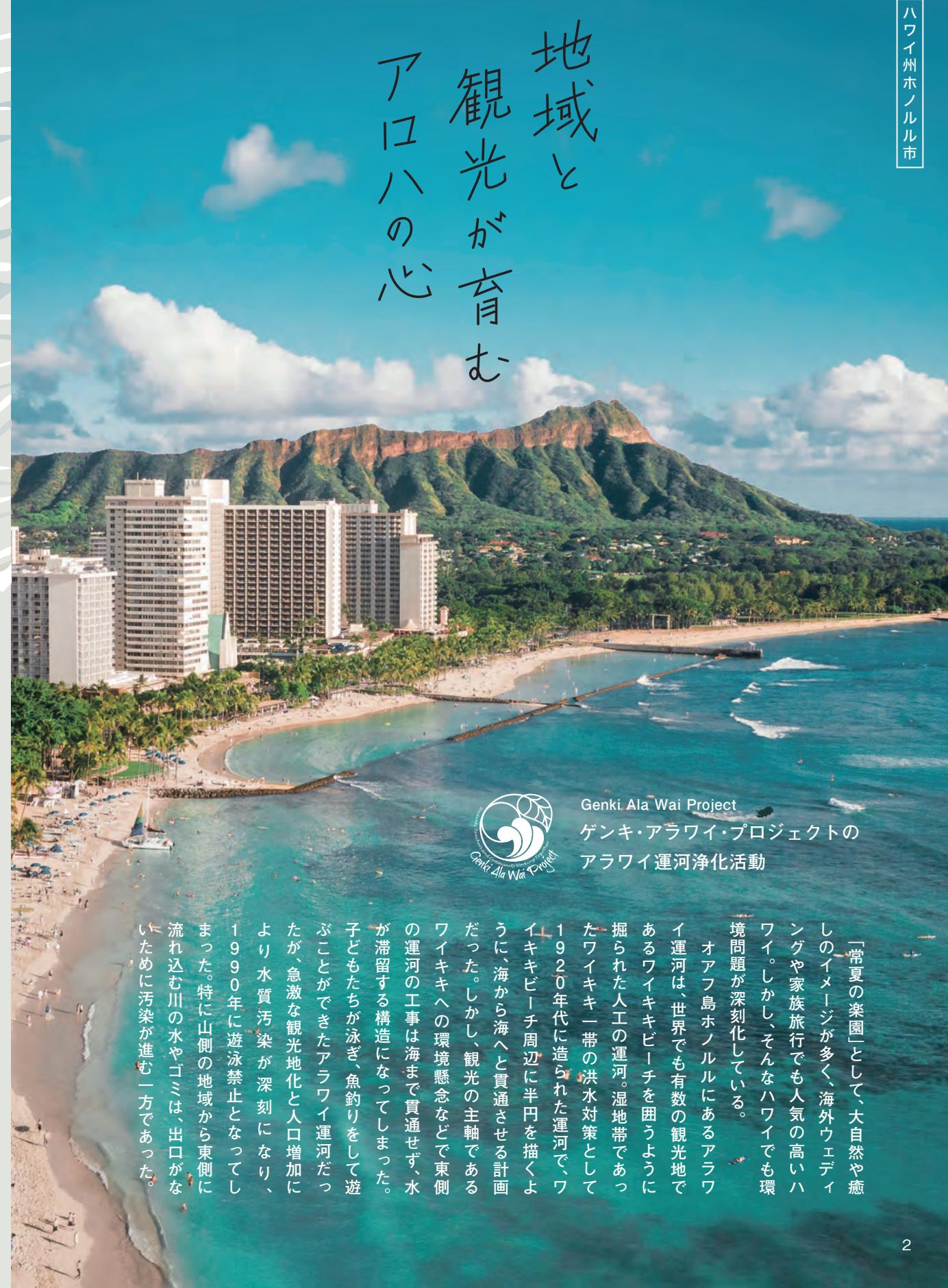
この問題を解決するために、非営利団体ハワイ・イグザン・プラリー・スティト基金が設立された。地域住民や商業施設・ホテルなどのアラワイ運河流域に関わるすべての人々で生態系の復元と洪水の軽減に一斉に取り組もうという動きが生まれた。

ゲンキ・アラワイ・プロジェクト (Genki Ala Wai Project) は、その財団の中の一団体として2019年に結成され、アラワイ運河をEMで浄化する役割を担うことになった。当初は親元となる財団がそれぞれの団体の活動を支援する形を予定していたが、新型コロナウイルスの影響で財団の活動が中断してしまった。

しかし、ゲンキ・アラワイ・プロジェクトメンバーたちは支援がなくとも自力で活動をスタート。近隣の小学校や住民と共に始めた活動は、現在200以上の学校や企業、ホテルなどの観光施設やハワイ観光局などの協力を得て大きなうねりを見せている。地域社会と観光客が協力して共に自然を再生する試みと、そこに入れられた「アロハの心」を追う。

「常夏の楽園」として、大自然や癒しのイメージが多く、海外ウェディングや家族旅行でも人気の高いハワイ。しかし、そんなハワイでも環境問題が深刻化している。

オアフ島ホノルルにあるアラワイ運河は、世界でも有数の観光地であるワイキキ一帯の洪水対策として1920年代に造られた運河で、ワイキキビーチ周辺に半円を描くように、海から海へと貫通させる計画だった。しかし、観光の主軸であるワイキキへの環境懸念などで東側の運河の工事は海まで貫通せず、水が滞留する構造になってしまった。子どもたちが泳ぎ、魚釣りをして遊ぶことができたアラワイ運河だったが、急激な観光地化と人口増加により水質汚染が深刻になり、1990年に遊泳禁止となってしまった。特に山側の地域から東側に流れ込む川の水やゴミは、出口がないために汚染が進む一方であった。





ヘドロが1年で1/6に減少！

2021年7月～2024年5月にかけて、アラワイ運河に堆積したヘドロの深さを計測。EMゲンキボールを投入したことで約60cmもあったヘドロは1年間で1/6に減少し、現在は10cm以下になっている。

(ゲンキ・アラワイ・プロジェクト調べ)

から話があり、研究員としてお手伝いさせてもらうことになりました。その後、EMハワイの代表が退職されてしまいが引き継いだのが約20年前です。ハワイで最初にEMを取り入れたのはホノルル動物園のカバの池でした。悪臭がなくなり、とても良い効果が出て16年ほど続きました。方針が変わり現在は中止していますが、ホノルル動物園もアラワイ運河同様ワイキキビーチの近くにあります。それと動物関係でいうと、イルカとの触れ合い体験が人気の「ザ・カララ・ホテル&リゾート」のイルカララ・ホタル&リゾート」のイルカララが泳ぐ湖で、EMの導入を試験的に始めています。結果は良好で、今後EMゲンキボールが作れるよう指導をしていく予定です。

ゲンキ・アラワイ・プロジェクトが本格的に動き始めたタイミングで妻も息子もこの活動を主にして



アラワイ運河の底に溜まっていたヘドロが減少したことにより戻って来た生き物たち。ウミガメや在来魚のボラ、水鳥などが観測され、2024年にはプロジェクトが始まるまで見ることがなかったハワイモンクアザラシが泳ぐ姿が住民たちによって撮影されている。

自然を蘇らせるのがぼくの使命



2019年から活動を始めて、5年間で約26万個のEMゲンキボールを投入しました。その結果、川底のヘドロが分解されて悪臭が軽減し、水の透明度も高くなり、ボラ、サヨリ、カモなど多くの生物が戻ってきました。2023年にはマンタ、シユモクザメ、ハワイモンクアザラシも観察されました。プロジェクトメンバーでも水質調査をしていますが、ハワイ州保健局やホノルル市水質研究所などの第三者機関にも調査を依頼しています。

20代の時に自分のルーツである沖縄で働く機会を得たので、EM開発で、プロジェクトにやりがいを感じています。アラワイ運河の水質が改善されているという結果が出ているのを投入しました。その結果、川底のヘドロが分解されて悪臭が軽減し、20代の時に自分のルーツである沖縄で働く機会を得たので、EM開発で、プロジェクトにやりがいを感じています。



EMハワイ
なご
代表 名護宏道さん

ハワイで20年以上にわたりEM活動を推進し、ゲンキ・アラワイ・プロジェクトでは技術を担当。沖縄生まれ・ハワイ育ちの日系3世で、幼い頃から沖縄文化が身近な環境で育つ。20代後半には英語教師として沖縄で働き、自身のルーツと深く向き合う機会を得る。自然農法でEMを使っていた両親の影響と、EM開発者 比嘉照夫氏との出会いをきっかけに、ハワイでの環境再生への道を歩み始めた。



土をむすぶ 未来をひらく

マーマ・アイナ

ダイヤモンドヘッドを臨める公園に老若男女100人程が集まり、みんなでEMゲンキボールづくり。

EMゲンキボール(EM団子)の作り方と働き



① 団子の中の善玉菌(EM)が出てきてヘドロを発酵分解することで、元々いた善玉菌が活性化し、ヘドロに加え硫化水素などの悪臭も減少する。

② ヘドロの発酵分解によって作り出されたアミノ酸や有機物をエサとするプランクトンやイトミミズ、ゴカイ等が増える。酸素も増え、水の透明度が高まる。

③ プランクトン、イトミミズやゴカイ等をエサとする貝や甲殻類(エビやカニ)、魚が増え、自然の浄化力が回復し、生物多様性と生態系が蘇る。



The logo for Dolphin Quest features two stylized dolphins in blue and teal colors, swimming towards the right. Below the dolphins, the words 'DOLPHIN QUEST' are written in a bold, sans-serif font. Underneath that, the tagline 'Touching Hearts and Minds' is written in a smaller, italicized, and slightly curved font.

ザ・カハラ・ホテル＆リゾートでは、イルカと一緒に泳いだりエサをあげたりすることができます。ドルフィンクエストが人気です。プログラムの担当者として、私たちはイルカたちの健康を最優先にしています。イルカごとに体調を確認し、健康状態に合わせて慎重に食事内容を調整しています。このホテルは海に隣接していて、イルカたちが過ごす湖の水は海から直接引き入れて再び海へと流れていきます。

イルカの健康と海の環境を守るために、湖には化学薬品を使用していません。安全で自然な方法を探す中で、EMゲンキボールを知りました。試験運用の結果、湖の底に溜まつた有機物が減少し、イルカたちの健康にも悪影響は見られませんでした。イルカのためにも、イルカとの触れ合いを楽しみにしてください。さっているお客様のためにも、海のためにも、EMを継続的に活用していく予定です。

Genki Person

03

02

ザ・カハラ・ホテル&リゾート
ドルフィンクエスト・オアフ アシスタント
ライアン・ラゲルシアさん
ドルフィンクエスト・オアフ 統括責任者
ジエイド・ホギアンさん

ザ・カハラ・ホテル&リゾートでは、イルカと一緒に泳いだりエサを

名護 千賀子さん



EM ゲンキボールは ユニバーサル・デザイン

日本では「EM団子」と呼ばれて
いますが、ハワイでは「EMゲンキ
ボール」と呼んでいます。ハワイで
浄化活動を始めるにあたって、日本
で最も交流を深めさせてもらった
のが大阪市漁業協同組合の皆さん
でした。大阪市漁協さんは道頓堀川
の浄化活動の際に「元気玉」と呼ん
でいたので、彼らへの敬意とハワイ
での普及を考え、私たちは「EMゲ
ンキボール」を考案しました。

日本では「EM団子」と呼ぶこと
にしました。EMゲンキボール講習
会をする時には大阪市漁協さんた
ちの取り組みを紹介しています。
ハワイでは日系の方が多いので、
「団子」と呼ぶと食べる団子を想像
してしまいます。また、ハワイの公
園や幼稚園には日本のような砂場
がなく、いわゆる泥遊びを経験した
ことがない子どもがほとんどです。



日系とはいっても、ハワイ生まれハワイ
育ちであれば日本語を話せない人
も多いし、土団子や泥団子と言つて
もピンとくる人は少ないと思いま
す。「ボール」という表現を使えば
「投げるもの」というイメージがで
きますよね。

新型コロナウイルスの影響を受
けつつも細々と活動をし始めたの
が2020年、本格的に取り組める
ようになつたのが2022年です。そ
のタイミングで私も本腰を入れ
て活動に関わるようになり、この数
年間で「EMゲンキボール」の名前
はほとんどの方が知っているもの
になりました。ハワイの地元のTV
や新聞でもたくさん取り上げて
らっています。お陰様で小学校や教
会、お寺、老人ホーム、地元のカヌー¹
グループなど様々な施設や団体か
ら依頼を受けています。

私はご高齢の方と一緒にEMゲ
ンキボール作りをすることが多い
ですが、土をふるう人、米ぬかを入
れる人、EMを注ぐ人に分かれ、全
部混ぜたらみんなでおしゃべりを
しながら丸くテニスボールほどの

沖縄生まれ・沖縄育ち。英語教師や
ラジオパーソナリティ、航空会社勤
務など、多彩なキャリアを持つ。数
年前に航空会社を退職し、夫である
宏道さんと共にEMハワイおよびゲ
ンキ・アラワイ・プロジェクトの運
営に携わるように。豊かな経験と温
かな人柄で、ハワイと沖縄をつなぐ
活動を支えている。

息子さんも
がんばってます！

Genki Person

05

名護 洋利さん



ゲンキ・アラワイ・プロジェクトのSNS担当であり、宏道
さん、千賀子さんの息子の洋利さん。現在は、企業などか
らの新規の依頼を受けてプロジェクトを広めている。前
職はザ・リツ・カールトン・レジデンス・ワイキキビーチ
に勤務していたことにより、ホテルとプロジェクトの架
け橋となって協力体制を築いた。取材をした場所には洋
利さんの小学生時代の先生も参加され、時を経て「ハワイ
の環境を取り戻す」という同じ思いを持った仲間として、
新たな交流が生まれていた。





ザ・リツ・カールトン・レジデンス・ワイキキビーチ
広報部長
フイ・ヴォさん

人間が動くことで自然が蘇る



ハワイには「Ola ika Wai(オラ・イカ・ヴァイ:水は命であり、命は水である)」という言葉があり、ハワイ(Hawaii)という地名は「Ha(息) + Wai(水) + I(魂)」からできています。海の水が蒸発して雲となり、それが山に降つて川となり海へ再び戻ります。

いきます。山に降つた雨は50年の歳月をかけて私たちを生かす水となります。そうした水の循環と恵みをハワイに住む私たちは感じて生きています。

ハワイには「お客様に心あたたまる思い出に残る体験を提供する」という使命があります。当ホテルには世界中を旅しているお客様が宿泊されるので、「どこにでもある体験」ではなかなかお客様の思い出には残りません。ですが、お客様自身がEMゲンキボールをつくって投げることで、「またハワイに来た時にアラワイ運河がさらにきれいになります」と願いを込めて活動に参加した」という体験が深い思い出となります。

また、私たちが大切にしている3つの価値(教育・環境・地域経済)においてもゲンキ・アラワイ・プロジェクトは合致しています。EMゲンキボールをつくつたり運河に投げ入れたり

あえて人間が行動することで自然環境を蘇らせるができる活動です。ゴミ拾いや植林などの環境保全活動は世界中で行われていますが、生態系そのものにアプローチをして復活させるという活動はなかなかありません。とても独自性があるプロジェクトだと思います。

リツ・カールトンには「お客様に心あたたまる思い出に残る体験を提供する」という使命があります。当ホテルはアラワイ運河から徒歩2~3分のところにあります。泳いだり魚を釣つて遊んだりできるアラワイ運河を取り戻すために、今後も一緒に活動を続けていきます。

前文配人のお母様は、子どもの頃にアラワイ運河で泳いだりカヌーをしたりして遊んだことがあるそうです。当ホテルはアラワイ運河から徒歩2~3分のところにあります。泳いだり魚を釣つて遊んだりできるアラワイ運河を取り戻すために、今後も一緒に活動を続けていきます。



水に祈り いのちがめぐる

オラ・イカ・ヴァイ

Genki Person 09



ゲンキ・アラワイ・プロジェクト
教育機関担当
マリー・アン・コバヤシさん

私は中学校で科学の教師をしていました。ゲンキ・アラワイ・プロジェクトでは教育機関を担当しています。現在、プロジェクトには40校以上の学校が参加していて、教育機関との橋渡しや学校での出張講座をしています。

Genki Person 11



ハワイの文化伝統継承者
プア・カマ・ホアホアさん

ゲンキ・アラワイ・プロジェクトのスタート時から応援してくれている。プアさんは8月8日の世界EM団子の日のオープニングイベントとして水に祈りを捧げてくれた。

Genki Person 10



ゲンキ・アラワイ・プロジェクト
コミュニティ&メディア担当
フミコ・サトウ・チュンさん

フミコ・サトウ・チュンさんはゲンキ・アラワイ・プロジェクトのコミュニティ&メディア担当。メディア関係で働いていた知識と経験を活かし、プロジェクトがTVや新聞に取り上げられやすいように発信している。

EM Hawaii LLC
560 N. Nimitz Hwy #217A
Honolulu, HI 96817
Email: info@emhawaii.com

EMハワイ
公式英語サイト
@em.hawaii.llc



ハワイを訪れる際に、
ゲンキ・アラワイ・プロジェクト
の活動に参加してみたい方も
ぜひお問合せ下さい。
日本語対応可。

プロジェクト
公式英語サイト
@genkialawaiproject



ゲンキ・アラワイ・プロジェクト
の活動の様子はこちらから

学校からEMゲンキボールづくりの依頼があった時は、その学校の形態や先生たちの意向を聞くことを大切にしています。こちらが押し付けてしまっては長く続きませんから。先生たちがやりたいと思う形が作れるようにお手伝いをしています。



ハワイでは「アロハ」という言葉が日々飛び交う。しかし、「アロハ」は単なる挨拶ではない。人を慈しみ、心を開き、互いに尊重し合いながら生きる姿勢を示す生き方そのものを表す言葉だ。

「アロハ (Aloha)」は「ア'o(目の前)にあるもの・存在) + エ'a(息・生命)から成り立つ。古代ハワイでは日本人がお辞儀をするように、お互いに呼吸をし合うという挨拶があった。相手と自分の息(存在・生命)を交換することに通じ、「相手と生命の息吹を分かち合うこと」の意味が含まれている。「相手」とは、人間だけではない。鳥や虫、山や川、海とも生命を尊び合える存在であることがアロハ・スピリットなのだろう。

ゲンキ・アラワイ・プロジェクトは私たち日本人観光客を「単なる観光客」ではなく、共にハワイを愛する仲間・家族として受け入れ、アロハの心を伝えてくれる取り組みである。日本で生まれたEM技術が20年以上も前から日本とハワイに美しい架け橋を築いてきた。自然、地域、心と心が通い合うアロハの旅へ。

花が咲くやぐ 木林のガーデン

荒れた土地をブリティッシュ・ナチュラル・ガーデンに蘇らせ、入園料は保護猫活動に充てている遠藤かつゑさん。花とEMが土地や人とのご縁を繋いでくれているという。



森のガーデン花・花
代表 遠藤かつゑさん

私は幼い頃から花が大好きで、祖母と一緒に仏壇に供える花を摘みに行くのが楽しみでした。以前は自宅前にブリティッシュ・ナチュラル・ガーデンを造り、どなたでも見られるよう庭を公開していました。2007年に「花と緑・環境の会長」を結成して、地域の花友達と協力して花のまちづくりを続けてきました。しかし、新型コロナウイルスの影響でみんなで活動することができなくなり、会の活動を休止せざるを得ませんでした。

また、家業である建築会社の作業場と駐車場を拡大するために庭の花を移植することになりました。自分の年齢のことを考え、私の亡き後も花たちがそのまま自然の中で咲き続けられるような場所を探していました。山の麓で住居が全くない今のこの土地を見つけたので、知人を頼つて地主さんを紹介してもらいました。地主さんからは「ゴミを捨てるためだつたらダメだけど、花を植えるなら亡き父も喜んでくれると思う」とすぐに良いお返事をいただけました。ここは戦後に開墾された7軒ほどの集落で、スキー場になるために退去されたそうです。その後、スキー場は別のところに移り、40年放置されていた場所でした。「こんなところに花を植えてどうするんですか?」とも言われましたけど(笑)。

「山がお花でいっぱいに…」

も花たちがそのまま自然の中で咲き続けられるような場所を探していました。

この場所を開墾したのは地主さんのお亡きお父様でした。地主さんから「母は父との思い出の場所だから手放したくない気持ちがあると思うので、母には内緒でお願いします」と言わっていました。売買契約を結ぶ日にお会いしたら、「今朝、母から『あの山がお花でいっぱいになつて、あの夢を見た』と言わされました。母には話していないのに…」と言いました。もう二人ともビックリ! きっと、苦労して開墾されたお

父様も私の活動を応援してくれたので、母には内緒にしていました(笑)。夫もこの場所を気に入ってくれて、息子と孫の4人で木を切り、自宅にあつた2つの小屋を移転してくれました。

実は、この土地を買ったことを私放したくない気持ちがあると思うので、母には内緒でお願いします

さつてているように感じて嬉しくなりました。

右端の建物は取り壊さずにリフォームし、保護猫と遠藤さんの休憩スペースとして活用している。



BEFORE

AFTER

古いものに新たな命を吹き込むこと

自宅から車で10分という近さだし、森の中での作業がますます楽しくなってきます。

とが好き

建築会社として、これまでたくさんの方々を改装してきました。新しいものは時が経つにつれて古くなってしまうしかなければ、古いものは新しく生まれ変わらせることができま

す。私は古いものを蘇らせたり、いらなくなつたものを生まれ変わらせたりすることが好きなんですね。

元々ここにあった小屋は基礎と柱を残して立て直し、44本切った木も

できる限りお庭の装飾に利用しま

た。ほとんど毎日庭の手入れをして

いますが、枯れた花や雑草などはEMを使って庭の肥料にして土に還しています。この庭からはほとんどゴミが出ないんですよ。花の手入れ

ができない冬の間は古布を使ってお

け花の先生が何人かいらしたので、お付き合いもあって生け花を習いました。それまでは花屋さんから花

を買っていましたが、2人目の孫が

育てていいたいと思うようになり

ました。

「好き」をギュッと詰め込んだ森のガーデン

ガーデン来園者には、料理上手な遠藤さんから季節のおもてなし。入園料は保護猫活動に充てられています！



花が森を彩るのは春～秋。しんしんと雪が降り積もる冬は、雪の下で花と野菜がじっと春の訪れを待つ。



花の残さもEM技術を使って炭にし、土に還す。庭からとれたもので捨てるものは何もない。



ずっと憧れていたブリティッシュガーデン、特にコテージガーデンを実現するためには、広い土地と古民家が必要でした。そして、孫のことを考えて小学校が近くにある場所を探し求めました。そんな条件にぴったりだったのが長井市で、ここに移り住んで27年になります。

自宅にしている場所は250坪の土地に築78年の家、敷地には大木の杉や松、もみの木などが20本以上生えていました。木陰から、やせ細ったピンクのプリムラが4株咲いているのを見つけ、その姿がとても愛らしく、「この子たちを大事に育てよう」と誓いました。プリムラは私にとって思い出深い花の一つです。今ではそのプリムラが千株以上に増えたので庭全体に植えて、春の庭を明るく輝かせています。

2006年10月に友人から「遠藤さん、花を育てているならないものがあるよ」と教えてもらったのがEMです。花のまちづくり活動でメンバーそれぞれが同じ区画で同じ花を植えたんですが、EMを使つたら私の区画だけはいつまでも花がイキイキしていました。長井市に引っ越してきた時は親戚も友達もいなかつたんですが、花とEMのおかげで友達が増えて楽しく過ごすことができます。「良いもの教えてもらつた！」人に声をかけて「花と緑・環境の会長井」を結成して、EMを使つた花のまちづくりを進めていました。長井市は私の人生の集大成となる活動で花も飾りも、私が大好きなものばかりを詰め込んでいます。孫からおまかせで、EMが好きな人が訪ねてきてくれて、好きなものと人に囲まれてとても幸せです。

ずっと憧れていたブリティッシュガーデン、特にコテージガーデンを実現するためには、広い土地と古民家が必要でした。そして、常に花を観察しているから、EMを育てよう。EMを使つたら私の区画だけはいつまでも花がイキイキしていたんです。私は土地と古民家が必要でした。そして、孫のことを考えて小学校が近くにある場所を探し求めました。そんな条件にぴったりだったのが長井市で、ここに移り住んで27年になります。

人に声をかけて「花と緑・環境の会長井」を結成して、EMを使つた花のまちづくりを進めていました。長井市に引っ越してきた時は親戚も友達もいなかつたんですが、花とEMのおかげで友達が増えて楽しく過ごすことができます。「良いもの教えてもらつた！」人に声をかけて「花と緑・環境の会長井」を結成して、EMを使つた花のまちづくりを進めていました。長井市は私の人生の集大成となる活動で花も飾りも、私が大好きなものばかりを詰め込んでいます。孫からおまかせで、EMが好きな人が訪ねてきてくれて、好きなものと人に囲まれてとても幸せです。



森のガーデン花・花
山形県長井市川原沢1425
一般公開は5月～11月 9:30～16:00
※要予約
入園料350円 駐車場あり
※入園料は保護猫活動費に使わせていただいています。(現在猫が12匹います。)



オープン
ガーデンの
お問い合わせは
instagramの
DMから

水で薄めて野菜や花にかけるだけ！

ガーデニング用発酵液

EM Garden(イーエムガーデン)は、天然素材100%のガーデニング発酵液です。日々の水やりに使うだけで植物の育ちやすい環境を簡単に整えることができます。スプレーやジョウロにうすめて入れて、植物や土にかけるだけなので使い方も簡単！

EM Garden
500ml 1,650円(税込)

商品詳細は
こちら ▶

天然
素材

花以外でも楽しめるように、仲間と共に野菜を植えるベジガーデンをスタート。



自分らしさを紡ぐ
ご縁が集うカフェ

沖縄県北谷町

卷之三

教員からホテル・ カフエ経営への転身

完備した、北谷町で暮らすように泊まることができるコンドミニアムホ



2018年まで沖縄県内の小学校の教員を
こめす
していた米須奈々さん。20年間の教員生
活を辞め、カフェ〈crochê〉を運営してい
る。米須さんはクロシェがお客様に
とって「自分らしくいられるための場
所」でありたいという。



でも、コロナ禍があつたことで改めて立ち止まって「考える」ということができたんですよね。「経営するため大切なことって何だろう?」「みんなを守るために私にできることって何だろう?」ということを自分に問い合わせました。

楽しくて健康に良い店を
始めよう！

クロシエは海が近い外国人住宅街にあります。このお店は以前は住居として貸し出していましたが、空いたので店舗にすることにしました。コロナ禍だったので、楽しいことや先が見えることをやらないと気持ちが沈みっぱなしになってしまふか

ました。オメガ3脂肪酸をはじめ、栄養豊富なピーカンナッツはてるまん（^{はてるま}）で、EM研究機構の方とお会いしたこと、この黒糖ピーカンナッツ（^{くがに}）にしてリニューアル（黄金のナッツ）させました。

厳選されたオーガニックのピーカンナッツにEMを活用し、雑味やえぐみの少ないやさしい味。ピーカンナッツの味を損ねないほんのりとした黒糖の甘味とのバランスが絶妙な〈黄金のナッツ〉。

A portrait of a woman with long dark hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a white, button-down blouse. The background is a softly lit restaurant interior with wooden shelves and warm lighting.

Okinawa LIFE Plus 株式会社

副社長 米須奈々さん

20年間小学校教員を務めた後、起業。現在はOkinawa LIFE Plus 株式会社としてコンドミニアムホテルとカフェ（crochē）を運営し、ガーデナーとしてガーデンメンテナンス事業も展開。クロシェではローケーキや発酵ランチを提供し、2024年より新ブランドコンセプト「be yourself」を掲げ活動領域を拡大。教育現場での経験を活かし、経営者に寄り添ったコンサルティングやマインドアップナビゲーションを行い、多方面で活動中。

そうしたら、＊ローフードという食のスタイルがあることを教えてもらい、夫婦でローフードマイスターのスクールに通いました。そこで経験を元に、ローフードのサラダとピーカンナッツをメインにしたお店をすることにしました。（北谷のピーカンタルト）は私が試行錯誤の上完成したメインスイーツです。

同じくピーカンナッツを使用して黒糖ピーカンナッツを作ったなんですが、それが令和4年の北谷町商工会町産品コンテストで優秀賞を受賞し

黒糖ピーカンナツツを作ったなんですが、それが令和4年の北谷町商工会町产品コンテストで優秀賞を受賞し



EM 乳酸菌発酵液キレイやEM

ていだの生塩、EM X GOLDを使
うことによって、ピーカンナッツの
雑味やえぐみがなくなりました。

ピーカンナッツの味を消しすぎない
程度に黒糖を絡めるのが一番のポイ
ントです。

また、金曜日と土曜日に黄金の
ナッツにも使つているEM 乳酸菌発
酵液キレイを使った10食限定ランチ
をご提供しています。発酵とロー
フレードで、楽しく・おいしく・健康に
なつていただければ嬉しいです。

クロシェの内装には、廃材を活用
しています。リフォームを担当して
くれた株式会社apokさんは沖縄で
出る廃材を利用して、彼らは
「旬の廃材」という表現をしますが、
「ある場所で使わなくなつたもので
も、活きる場所は他にある」という
想いを持つた素敵な会社です。お店
の形態が定まらない中でも「大丈夫
ですよ、決まるまで待ちますから」
と言つて心を寄せてください、本
当にありがとうございました。彼らのお

陰で素敵な空間になりました。

このお店をやつてたらつながら
た。人と人が損得関係なくつなが
り合えるつて、すごく素晴らしいこ
とだと実感させられましたね。

教えてくれる人がいたり…。ホテル
事業だけやつていたらつながら
ないよ」と助けてくれる人が現れた
り「こういう業者知つてますよ」と

なつていただければ嬉しいです。
最初は「ローフードを販売する店」
にしようと考えていたんですが、そ
んなご縁に恵まれたことでコンセプ
トが変わりました。「人との縁がつな
がる場所」「人との縁を編みこむ場
所」をコンセプトにしようと思つ
ていました。

た。クロシェはポルトガル語で「かぎ
針編み」という意味です。夫がブラジ
ル生まれなので、何かに名前を付け
る時はポルトガル語にしたいと思つ
ていました。

クロシェの発酵ランチや (黄金のナッツ)でも使用！

EM 乳酸菌発酵液キレイ

「キレイ」はEM 乳酸菌を豊富に含む
「発酵のタネ」。料理をする時に「キレイ」
を使うことで、いつもの食事でより
多くの善玉菌を補給することができます。
野菜や果物の栄養や酵素をより
良いカタチで摂取して健康をサポート
します。



◀ 「キレイ」を使った
レシピが満載！



自分らしさをこぼせる場所へ

「人と自然」や「ローフード」を
テーマにこの3年間はお店をして
きましたが、クロシェの第二章は
「自分らしくいることをこぼせる場
所」心が満たされる場所」であります。

というのも、クロシェには商品を
買いに来るというよりも、何か話し
たり相談したりしたくて来る人がと
ても多かつたんです。「話しあが
ら、ついでに何か買っていくね」って
(笑)。それなら、相談しに来る人が相
談しやすいような場づくりをしよう
と思って、クロシェを「あなたらしく
生きることを応援する場所」にする
と決めたのが2025年です。現在
はなんぴつ堂さんによる*グリーフ
ケアカフェやエンディングノート
ワークショップ、ぽつぶん龍さんによる
心の整理をするためのセッション
やビーリングなどにもクロシェを
使ってもらっています。

※死別や離別によって深い悲しみを抱えた
人々が、悲しみを乗り越えて再び力強く生
きていくためのサポートのこと。





〈黄金のナッツ〉はクロシェ店内でも購入できます。

crochê
住所:沖縄県中頭郡北谷町宮城3-231-1
シーサイドタウン17
電話:080-1743-8575
営業日時はインスタグラムで配信



〈北谷のピーカンタルト〉は厳選したオーガニックのピーカンナツを贅沢に使用。クロシェの看板ロースイーツ。

クロシェが主催して毎月開催している手話会もその取り組みの一つです。手話会には手話を習っている大人やろう者の方、手話を教えていける方など、手話に興味があれば誰でも参加できます。性別も年代もバラバラだけどみんな自由に手話での会話をして楽しめます。手話ができる場所にもなっています。手話ができる方が悩みや不安などを共有できる場所でも「みんなと交流したい」という気持ちだけでもいいんです。

色んな方がそれぞれの話をして、その人らしく心が満たされて帰つていくのを見るのがすごく嬉しいんですね。この場所に来て人生が変わっていく人たちがいました。人はそれぞれ不安や悩みを持つていますが、そういう弱さをさらけ出せる場所ってなかなか少ないですよね。でも、悩んでいる内容もそこから選んだ行動も「自分らしいかどうか」という基準で見れば、良いも悪いもなんですよ。失敗したと思っても、その失敗すら自分らしいと思えたら心が軽くなります。



毎週金・土曜日、各日10食限定のローフード×発酵ランチ。EM乳酸菌発酵液キレイを使って、カラダがよろこぶ素材をたっぷり取り入れた、見た目にも鮮やかなランチプレート。乳酸発酵アドバイザーのEAT POSITIVE TAMMY 古謝朝美さん監修。



カフェのメインキャラクターであるクロシェちゃん。クロシェちゃんは自分らしく楽しく日々を生きる女の子。

人は誰でも、生きていれば辛いことや苦しいことがあります。辛いことがあります、私自身これまで辛いことと目前の現象に向き合うようにしていました。それを丁寧に繰り返していれば、今はこんなに素晴らしい思い出に結ばれて生きています。これからのクロシェでは「自分らしさを思い出して豊かに生きるきっかけになる場所」を提供していきたいと思っています。



光合成細菌生成エキス

EMX
GOLD

(イーエム エックス ゴールド)

(EMX GOLDガイドブックより抜粋)

りダメなんですよね。

な」と思って飲まない日は、やっぱ

す。「今日は飲まなくていいか

それ以来ずっと続けて飲んでいま

んでみたら調子が良かつたので、

EMX GOLDを勧められて飲

愛知県
勝羽真紀さん

料理を作る時は自分の
体の状態を整えておく
ことが大切なんです。



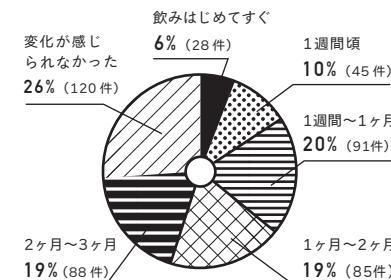
EMX GOLD
公式サイト

・・ EMX GOLD ユーザーアンケート・・

Q1

いつ頃変化を感じましたか？

1ヶ月以内に36%、3ヶ月以内に74%の方が効果を実感しています。

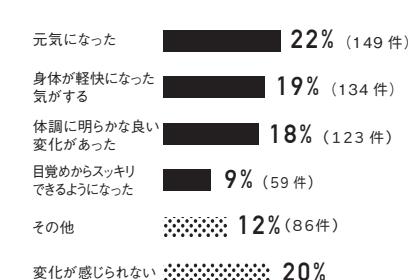


※2012年当社調べ「EMX GOLD 飲用で身体の変化を感じ始めた時期」回答件数 457名

Q2

どのような効果を感じましたか？

「身体の軽快さ」、「元気さ」、「目覚めがスッキリできる」などの変化を感じています。



※2012年当社調べ「3ヶ月間のEMX GOLD飲用の感想」回答者数 523名、回答件数 690名（複数回答あり）

暮らしの中にEMを。

EM(有用微生物群)の技術を活用した日用品や食品、農業や畜産で使われる専門アイテムまで、毎日の生活に取り入れやすい幅広い商品ラインナップをご用意しています。



健康食品



調味料・
乳酸菌スター



農業・園芸



洗濯・掃除



EM商品はどこで買える？

EM商品は、全国127*の
販売店で購入できます。

*2025年12月現在

全国の販売店は「EMパートナーネットワーク制度」に加盟しており、最新のEM技術や情報の共有を受けながら、お客様の「知りたい」に寄り添う頼れる存在です。



全国のEM販売店
詳細はこちから▶



[お客様相談室] ☎ 0120-211-843

〒465-0053 愛知県名古屋市名東区極楽5丁目148番地
(受付時間 9:00~15:00 土日・祝日・年末年始を除く)

EM生活