



ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト ウェルネス素材部門

素材名	長寿の島 徳之島で元気になろうツアー (食べて、飲んで、動いて、笑う)
名前 (ニックネーム)	キュラカメ 様
所在地 (県名)	鹿児島県

ポイント

泉重千代さん・本郷かまとさん、長寿世界一が二人も出ている。
色々なテレビ番組でも紹介されていますが、この長寿の秘訣は「水」にあると言われていています。隆起珊瑚で出来た島の土や水にはミネラルが沢山ふくまれ、そこで育った野菜は野菜の味が濃く、サトウキビから出来る黒砂糖・黒糖焼酎も長生きの秘訣。

豚料理も独特で豚白身やウワンフニと呼ばれる豚骨料理等、島独特な料理の数々。
フルンガブ(島ニンニク)・長命草・アオサ・ミキ・青パパイヤ等を使った料理を食べる。

「健康増進施設ほーらい館」にて、島のご長寿さんと運動しながらの交流。
黒糖焼酎を味わいながらの、三味線や島唄。山の緑や海の青、時間がユックリ流れるのを感じて欲しいです。
見学コースは、重千代翁銅像や生家近くの井戸・ましゅ屋の塩たき・ほーらい館等。食事は、島料理「島じかん」・金見荘「長寿鍋」。体験は、ほーらい館の高齢者対象の運動教室・島唄など。

徳之島に行く時より、心も体も元気になって帰ってほしい！元気で健康な、ご長寿さんを目指す旅です。