

ワダカル新聞



2009年 3月号

ワダカルシウム製薬株式会社通信販売部
本社 / 大阪市鶴見区今津南2-7-36
TEL / 0120-80-9292
HP / <http://www.wadacal.co.jp>

健康コラム

骨折り損にならないために

骨を折らないためには、転ばないことが一番大切です。そのためには、転びにくい体作りを心がけましょう。

でも、若い人のように鍛えるなんて考えないでください。まずは日常生活を少しだけ変える程度からおすすめします。例えば、ただ歩くのではなく、少しだけ早く歩く、少しだけ歩幅を広くする、少しだけ長く歩く、エレベーターではなく階段を使う…などなど。無理をしすぎず、自分の体力や体形にあった運動でなければ、かえって

歩く前と後には
ストレッチをしてみましょう。



危険なこともあります。

また、ストレッチも行うようにしましょう。筋肉が硬いとスムーズに体が動きにくくなり、少しつまずいただけで転んでしまいかねませんから、筋肉や筋を伸ばすように心がけてください。

懐かしいラジオ体操の動き、覚えていますか？反動をつけなくてゆっくりとしたリズムで行うと、全身の筋肉が伸び、とても良いストレッチになります。

歩く前後にふくらはぎや

太ももの裏、足の付け根を伸ばすのもおススメ。呼吸を止めずに、反動をつけないで、痛みが出ない範囲で、じっくり時間をかけて行いましょう。がんばりすぎは禁物です！

また、歩くときにはウォーキングシューズなど適した靴を選んでください。歩くのに適さない靴や、足に合わない靴では、足が痛くなったり、疲れてしまったりするだけではありません。つまずいてこけてしまうようなことがあっては大変ですからね。

お客様の作品を ご紹介いたします!!

かわいい「ポチ袋」

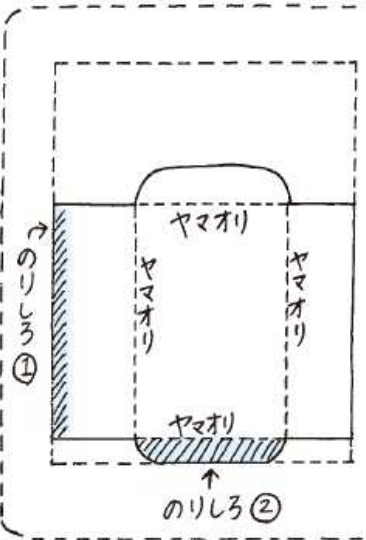


東京都江戸川区
岡田節子様 の作品

ワダカルから、いつも商品とともに
お送りしているご挨拶状は、
たくさんの方からご好評をいただい
ております。この絵手紙を使って、
岡田様は「ポチ袋」を作ってください
ました。

ワダカルスタッフの間でも大人気!
「ポチ袋」の作り方をご紹介

- ① 左の図のように、紙を切ります
(大きさは好みで自由)。
- ② 左右を折り曲げ、「のりしろ①」を
のりつけします。
- ③ 次に、下を折り曲げ、「のりしろ②」を
のりつけします。
- ④ 最後に、上のフタ部分を折り
曲げて、完成!



以前、イラストを募集したところ、
今回もすぐさま作品が届きました!!



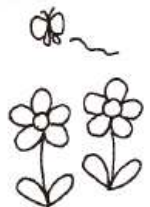
神奈川県平塚市
坪井和子様は、
美しい絵はがきを
3点もお送りくださ
いました!
イラストに一言添えら
れたメッセージもと
もすてきです。
こんながきが届いたら、
うれしくて、自慢した
くなりますね。

緊急告知

第2回

「歩くこう会」

開催決定!!



とき：平成21年4月19日(日)
14時〜(2時間半ほどを予定)

ところ：大阪城公園

お申し込み・お問い合わせ

平日(月?金)9時〜17時

06-6965-0538

(担当：大山まで)

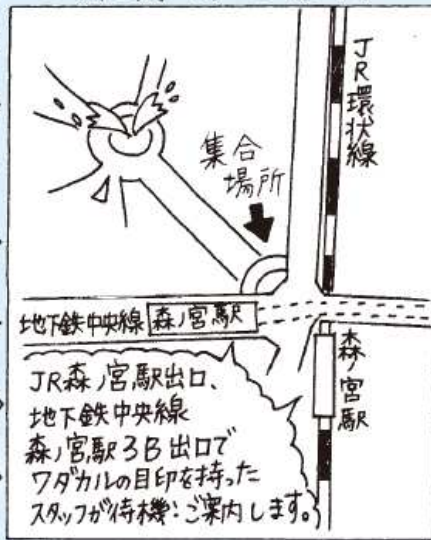
お申し込み締め切り：4月14日(火)

※定員は20名様程を予定しております。

定員になり次第、受付を締め切らせて

いただきますので、お早目にお申し込み
ください。

会場のご案内



お客様と交流を深め、元気に歩けることを楽しみたい！と、第2回「歩くこう会」の開催が決定しました。

うららかな陽気か心地よい季節。

春の大阪城公園を、一緒に散策しませんか？

お土産もご用意しておりますので、お友達・ご家族お誘いあわせの上、ふるってご参加

ください。

第1回は、残念ながら雨のため植物園の

観賞となりましたが、今回は散策を

楽しむため、雨天の場合は中止とさせて

いただきます。

当日のスケジュール

14時集合

30分ほど歩いて、大阪城天守閣へ

近辺を自由見学(20〜30分)

天守閣前の休憩所でお茶を飲んだら

おしゃべりしましょう！

噴水前まで戻り、解散(16時30分頃を予定)

※スケジュール内容は変更になる場合がございます。

※詳細内容はお申し込み後、郵送にてご案内させていただきます。

『黒酢で候』の

ご案内!!



第1回「歩くこう会」では、ワダカル商品を試飲していただき、「こんな商品もあったんだ！」と、あらためて魅力を知っていただくことができました。その中から、今回は『黒酢で候』を皆様にご紹介します。

アミノ酸やクエン酸、ミネラル、ビタミンなどの栄養成分をたっぷり含み、体内を良い状態に保つ黒酢もろみに、健康パワーでおなじみのニンニクを配合。毎日の元気をサポートするとともに、美容やダイエットにもおすすめです。鹿兒島県福山町産の黒酢もろみ、長野県産の無臭ニンニクと、安心・安全な国内産にこだわりました。

※詳しくは同送のパンフレットをご覧ください。

■ 孫と元気に遊んでいます。
 (三重県鈴鹿市山際幹夫様・60代)
 ご愛飲歴: 2年10ヵ月

小生、貴社製品のワダカルグルコサミンとコンドロイチンを飲み始めてから
 元気よく、日々過ごさせていただいて
 おります。4才と2才の外孫もおじい
 さん元気で一緒に遊んでくれるので
 喜んでおります。これから健康
 に気をつけていきたいです



元気なおじいさんと遊べる
 お孫さんは幸せですね!
 物流/吉田より

■ グルコサミンは手離せません!
 (東京都江戸川区坂田孝子様・70代)
 ご愛飲歴: 3年3ヵ月

股関節変形症といわれて
 17年、まだ手術もせず持ち
 こたえております
 グルコサミンは9年近く
 続けて飲んでおりますが
 私の体に合うので、もう
 手離せなくなりました。



毎日飲むものですから、体に合うか
 どうかはとっても大切です。健康の
 ためにお続け下さいね。
 コールセンター/池田より

■ 元気のもと「黒酢で候」!
 (千葉県船橋市榎垣君江様・60代)
 ご愛飲歴: 1年10ヵ月

子供っ頃からカルシウムと言っ
 たらワダカルシウムと思っておろ
 ました
 飲み始めてから何年の
 調子がよくなりました
 昨年からは黒酢で候も
 主人と一緒に飲んでおり、
 これから元気の元かも！と喜ぶ



栄養豊富な黒酢もろみに
 ニンクを配合した「黒酢で候」は、
 健康パワーたっぷりなんですよ。
 コールセンター/中山より

■ 骨密度の低下を防ぐために...
 (滋賀県長浜市北村康子様・60代)
 ご愛飲歴: 1年6ヵ月

加齢と共に骨の密度が低く
 成っていくのを防ぐために飲み
 続けています。この前にも
 骨密度を見てもらって、決り平均値
 より低いのでこれからも続けて
 行きたいと思っております。
 食生活ではなかなか続かないけど
 ワダカルなら手軽でいつも顔を洗う
 場所に置いておくので絶対忘れる
 事なく飲んでおります。



飲み忘れ防止のために、
 いつも目にする場所に置いておく
 のは名案ですね!
 電算/澁谷より



今月のお便りのコーナー



ここではお客様からいただいた
 お便りを、毎月ご紹介させて
 いただきます。

ワダカルへのメッセージ・ご質問・お気づきの点などございましたら
 お電話又はハガキ・FAXにてお気軽にご連絡ください。

※薬事法の関係により、一部文章を変更させて頂いております。 ※お便りは、お客様の感想です。全ての方に当てはまるわけではありません。