

ワダカル新聞



2010年 3月号

ワダカルシウム製薬株式会社通信販売部

大阪市鶴見区今津南2-7-36

TEL 0120-80-6262

企業HP <http://www.wadacal.co.jp>

ショップHP <http://www.wadacalshop.jp>

好評
連載

運動と健康に関するコラム⑥

自然に腕を振って軽快に歩こう!!

今号では、ノルディックウォーキングに欠かせないポールを使った、正しい腕の振り方について説明していきます。

ノルディックウォーキングで大切なことは、ポールを使っても（持っても）**自然なウォーキングスタイルを崩さない**ことです。ノルディックウォーキングの初心者の方の多くが、ポールを持つときこちないリズムの歩きになってしまいます。例えば、同じ側の腕と足がそろってしまったり、肘をまっすぐ伸ばして腕振りする軍隊の行進のような歩き方などです（写真1）。



(写真1) こちない歩き方

ノルディックウォーキングのテクニクで最も大切なことは、ポールを持っても持たないときと同じように自然に腕をスイングすることです（写真2）。**腕が前後にリラックスして振れます。**腕振りは、握手の位置（高さ）から始め、腰より後方へスイングするのがコツです。そこで、ノルディックウォーキングの導入でよく行われる腕振りの練習法を紹介します（写真3）。



(写真2) ポールを持った自然な腕振り



(写真3) 腕振りの練習法

自然な腕振りの練習方法

- ① ポールのシャフト（柄）中央部分を持つ。
- ② 握手の高さ（へそのあたり）から腕振りを開始する。
- ③ 腕はリラックスして、肩から前後に大きく動かす。
- ④ ポールの先が上下を向かないよう、地面と平行に振る。
- ⑤ 肘は身体の前と横でやや曲がり、後ろで伸びる。
- ⑥ 最初はゆっくりと動かし、慣れてきたらリズムカルにスイングする。

腕を自然に振って、気持ちよく歩いてみましょう。

次号では、ポールを装着しても自然なリズムで歩くコツを紹介します。

コラム執筆

大阪大学准教授

藤田和樹先生



ワダカルショップって

なまこに？

外出をしなくてもパソコンからお買物や、役立つ情報を得ることが出来る便利な時代。ワダカルにもインターネット上のお店「ワダカルショップ」があります。今回はより使いやすく、また色々な情報を提供する場として生まれ変わったショップのことを少しですが、お伝え致します。

「お買物」ができる。

インターネットを使えば、24時間・年中無休いつでも欲しいと思った時に、ご注文できます。



また、初めてお買い上げの際に、会員登録をしておくと、2回目からのご注文時に、お名前やお届け先などを入力する手間も省けて便利です！

商品の詳しい説明やご愛飲者のお声もご紹介しています！

「料理レシピ」の紹介

カルシウムを含む食材を使った料理レシピをご紹介します。

今ご紹介しているレシピは、チーズと豆乳、旬の春キャベツを使った「春キャベツの豆乳グラタン」隔月更新していく予定です。なので、楽しみにしてくださいね！



旬の食材を楽しみながら、おいしくカルシウム摂取!!

「スタッフ」の紹介

普段、お客様のお顔を拝見する機会が少ない通信販売。皆様からご注文やお問い合わせを頂いた際に、各担当スタッフがご対応しております。そんなスタッフの仕事内容や仕事へのこだわりなどを紹介。ぜひのぞいてみて下さいね。



パソコンが苦手という方も、これを機に一度のぞいてみませんか。「ワダカルショップ」を見るには「ワダカルショップ」と検索してみてくださいね。

定期お届けコース 会員様へプレゼント

もれなく

いつもワダカル商品をご愛飲頂いているお客様へ、感謝の気持ちを含めて、3月現在「定期お届けコース」会員の皆様に、エコーな時代に何でも包めて便利な「小風呂敷」をプレゼント！
随時、商品と一緒にお手元にお届け致します。お楽しみに！

着物の姿をした かわいい小風呂敷

おでかけに。習い事に。
インテリアに。
かわいい桜とウサギのプリント柄！



「エアキャップ包装」

一部取り止めのお知らせ

商品輸送時に耐久性のある商品にしまして、今後エアキャップ(ぶちぶち)包装を取り止めることに致しましたので、ご了承くださいませ。

【対象商品】「アスタキサンチン&ブルーベリー」「黒酢で候」「DHA EPPA」
※その他の商品につきましては、従来通りエアキャップ包装でお届け致します。

■ 疲れても、へこたれない!!
 (大阪府摂津市 佐々木哲子様・50代)
 ご愛飲歴: 9ヶ月

いつも私の健康をサポートしていただき
 厚く御礼申し上げます。私の仕事は新幹線
 の整備・清掃で夜勤帯で働いています。
 夜中2時へ3時頃は疲れがピークに
 達しますが、私はへたれません。
 カルシウムは元気を骨つりと落ち着いた
 精神力の維持に欠かせないと思っています。
 まだ飲み始めて少ないですが、これからは
 元気で仕事が続けられるよう欠かさず
 愛飲していこうと思っています。



こんなにパワフルなお声を
 頂きとても感謝です! 増々元氣
 でお仕事に励んでくださいね。

コ-ルセンター/大山より

■ 4歳の孫のおかげで続けています。
 (東京都豊島区 田中有子様・60代)
 ご愛飲歴: 5年3ヶ月

グルコサミンコンドロイチン飲み始め
 て長年がたちますが朝、夜と
 飲んでおりますがこのごろ4才の
 孫が数々が数えられるようになったので、私が毎夜に飲むときは
 私が数えてあげると言って
 ワダカルを出してくれ子のおかけ
 こそまでおられることがなく健康
 維持のなかつつり手前です
 宜しくお願いします



お孫さんとの微笑ましい
 やり取りが目に浮かびます。
 これなら忘れず続けられますね!

コ-ルセンター/中山より

■ 夫婦2人で忙しい日々を過ごしています。
 (埼玉県ふじみ野市 細川仁様・70代)
 ご愛飲歴: 4年3ヶ月

お陰様で2年向も正座がつらく
 びつがマンの子で(たが)家内が
 ワダカルさんのことを知り、早速飲用
 今じゃスポーツに旅行に行くと二人
 で忙しい日々を送っています。
 ほんとうにありがとうございます。
 これからも よろしく お願いします。



お2人揃ってスポーツや旅行を
 楽しんでいらっしゃるとは、とても
 素晴らしいことですね。これからも
 ぜひ楽しんでくださいね。

物流
 編集部より

■ 春が待ち遠しいです。
 (東京都大田区 高橋トミ様・80代)
 ご愛飲歴: 7ヶ月

いつも四季潤を送って頂きありがと
 ございませう。80をすぎた私は、今迄
 病気を患った事はありませんが、最近腰が
 痛くなりなやんでいました。もう年だから
 年には勝てないなあ...と思つてしまつたが、
 新聞で見て、ここなら間違いないと送つて
 頂き、もう何回も頂くが、腰にならなくな
 りました。今では主人も飲んでます
 毎日楽しみながら歩いています。早春は
 いいですね



桜や緑、また暖かい陽気の中を
 歩く春が早く来てほしいですね。
 年齢に負けず、いつまでもご主人様と
 楽しく歩けますように。

電算/悦喜より



今月のお便りのコーナー



ここではお客様から頂いた
 お便りを、毎月ご紹介させて
 頂きます。

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ね。

※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。

『ワダカルローヤルゼリー』でカラダも気分も若々しく!!

ローヤルゼリーは「ハチミツ」の高級版とされている方もおられるのでは？ スタッフ西口の母もその1人でした…。

実は、この2つは全くの別モノ。花々から集めた甘いハチミツとは違い、ローヤルゼリーは働き蜂が体内で作るもので、独特の酸味を持っています。1日に数千個も卵を産むという女王蜂の「パワー」の源は、そんなローヤルゼリー。

ヤルゼリー。アミノ酸やミネラルをはじめ40種類以上もの栄養がギンザリ詰まった魅力たっぷりの成分です。

また特別な成分デセン酸は気力だけでなく、美容にも期待が持てるので女性にとっても嬉しいですね。そんな成分を含む『ワダカルローヤルゼリー』で、心地よい春を楽しくウキウキ過ごしてみませんか。



このような悩みの方に

- ✓ 若々しく快活な毎日を維持したい方
- ✓ 疲れやすい方・疲れがとれにくい方
- ✓ 日頃から健康維持におつとめの方
- ✓ ハリ、ツヤのある美しさを目指したい方
- ✓ 食生活のバランスが気になる方

若々しく
元気に!



お花見やハイキング…。
春を楽しんで
過ごしましょう!

**素敵なプレゼントがもらえる
新発売キャンペーン実施中!**
期間限定 4月末日まで

※詳しくは、同送のチラシをご覧ください。

滋賀工場だより

年々暖冬だと言われていますが、今冬の寒さもなかなかのものでしたね。



雪に埋もれた滋賀工場

ワダカルの工場がある滋賀県多賀町は今年も一面、真っ白な銀世界に覆われました。思わずその厚直をパシャリ。
ちなみに工場内は外の気候にかかわらず1年を通じて温度や湿度が一定に保たれているんですよ。
皆様もお住まいの地域の四季折々の景色を楽しんでみてはいかがでしょうか。

『DHA EPA』販売再開のお知らせ

大変お待たせ致しました！弊社製品『DHA EPA』が1月20日に販売再開となりました。

ご愛用頂いておりましたお客様には、今度も後ともワダカルの『DHA EPA』のDHA EPA

をよろしくお願い致します！
尚、販売休止前および休止中にご注文並びに定期コースをお申し込み頂きましたお客様につきましては、再開をご希望の場合はお手数ですがフリーダイヤルまでお問い合わせください。
0120-80-9292
受付／平日(月曜～金曜) 9時～17時

