

# ワダカル新聞



2010年 5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 0120-80-9292

企業HP <http://www.wadacal.co.jp>

ShopHP <http://www.wadacalshop.jp>

ワダカル  
健康コラム

## 五月晴れの中を快適に歩く!!

5月は1年の中で、最も緑を楽しめる季節。天気が良いと、ついついぶらぶらと遠出をしたくなりやすいですね。楽しい予定を立てている方も多いのではないのでしょうか？近所へのお散歩なども気楽になりますが、油断は禁物!!



今回は快適なお出かけをサポートするために必要な対策について紹介致します。

### 水分補給 + 日差し対策

- \* お出かけの前途中、後に分けて飲みましょう
- \* 一気に飲めなくてはいけません、ゆくり数回口に運びましょう
- \* 冷やしすぎたものではなく、常温や適度に冷えているものを飲みましょう



楽しく歩いていたり、お買物に夢中になっていると、ノドに渴きを感じてから水分を摂るということはありませんか？実はこのとき、脱水症状を起していることも。水分不足は筋肉の疲労やめまいなどを引き起こすこともあるので、上手に補うよう心がけて下さいね。

もう一つ気をつけたいのが、日差し対策。お天気の良い日に半日外にいれば体力は消耗してしまいます。綿素材などの通気性の良い帽子や、首元を守る襟つきの洋服などで、しっかり対策を。ぜひ参考にして頂き、これからの季節、無理をしないで快適に歩んで下さいね。

#### 好評連載

### はつらつ「ノルディックウォーキング」コラム⑧ ポールを突いて歩いてみよう

前号では、ポールを持った時に自然に腕を振るコツを紹介しましたね。自然な腕振りですけるようになったら、次はしっかりと地面に突いて押しながら歩いてみましょう。

#### 「ポールの自然な突き方を練習しよう」

ポールは、足幅の真ん中辺りにやや斜め後ろに向けて突くようにします(写真参照)。そうすることで前へ押される力が地面から得られ、自然に歩幅が広がり速度もアップ。ポールを地面に突いた時の手(グリップ)の位置や肘の角度は、握手をした時とは

ぼ同じなので、意識してみてください。



ポールを斜め後ろに突く

また、ポールの突き押しを意識しすぎると、ぎこちない歩き方になります。そんな時は、前号で紹介したようにポールを引きずりながら腕を前後に振って歩き、自然に腕が振れてきたら、徐々に突き押しを意識すると、スムーズにできるはずですよ。ご自分のペースで練習してみてくださいね。

過去連載内容は、ワダカルショップ(ホームページ)で閲覧頂けます。

コラム執筆

大阪大学准教授 藤田和樹先生

# コールセンターだより



「電話でつながる  
ふれあいを大切に。」

コールセンター  
主任の大山です!!



お顔を拝見することが少ない通販。その中でも皆さんと接する機会が多いのが、コールセンターのスタッフ。電話でご注文やお問い合わせをお受けするだけでなく、健康状態についてお伺いしたり、ワダカルへのご意見を頂いたりとサービス改善に活かすとても大切な役目も!! 今回は、コールセンターに届いたご質問を大山が紹介致しますね。



## 商品と一緒に届いているシールは何?

「毎月商品が届きますが、その中に一緒に入っているシールは、どういう意味があるの?」というお問い合わせを頂きました。シールを集めるとプレゼント商品と交換できることを、お伝えしたところ、応募台紙を誤って捨てたとのことだったので、お届け商品と一緒に送らせて頂きました。後日、「毎月楽しく集めています」とご連絡を頂きました。

集めてお得な  
ポイントシール  
捨てない!!



この中にある  
応募台紙に  
見えています!



## 「四季潤」の分包の理由に納得!!

「ヒアルロン酸とグルコサミンが一緒に摂れて、毎日が快適に過ごせると大人気の『四季潤』。分包だから、旅行のときに必要量だけ持って行けて便利だったとお知らせ頂きました。毎回、粒を数えるのが面倒というお声をものに、1日分ずつ個包装にしていることをご説明したところ、ご納得されました。」



1日分ずつだから便利!

大山発

## 商品ミニ情報

リピート率1位の『四季潤』。その名前の由来はその名の通り、「1年中潤いを与え、階段の昇り降り、立つ、座るをサポートする」という意味が込められています。体内に含まれるため、成分はヒアルロン酸と軟骨成分グルコサミンは年齢とともに減ってしまうので、季節に関係なく補い続けることが大切なんですよ!!



# あなたの写真

## 大募集!!

自慢のペットと楽しく散歩している  
写真を始め、グラウンドゴルフや茶道、  
ダンスなどの趣味を楽しんでいる  
皆様の写真を大募集!!



お散歩  
大好きだワン!



階段も  
こわくない!!

「あなたもワダカル新聞  
デビューしてみませんか!!」

掲載させて頂いた方には、素敵なプレゼントを  
ご用意しております。  
原則、応募頂いた写真の返却はできません。  
取材をお願いする場合もございます。

# 初ワダカル

## 間違い探し!!

5月5日は、男の子の健やかな成長を願う  
端午の節句。今はあまり見かけなくなった鯉のぼり  
を始め、新聞紙で作ったかぶとや刀で遊ぶ子供達、  
そんな風景が懐かしくありませんか?  
でもちょっと待って!!左の上下のイラスト、同じように  
見えて何ヶ所か違うところがあるようです。  
間違いを見つけて、答えをハガキにてご応募下さい!!



※間違いは全部で5つ!!※



正解者の中から抽選で10名様に、  
40種類以上の栄養素で元気&気力  
あふれる毎日をサポートする「ワダ丸  
ローヤルゼリー」をプレゼント!!



「写真と間違い  
探し」の送り先

お名前(ご住所・電話  
番号)を必ず明記の上、  
左記までお送り下さい。

〒538-0043

大阪市鶴見区今津南  
2-17-36

ワダカルシニア製菓茶  
株式会社

「写真大募集」係

または、  
「間違い探し」係まで

「間違い探しの応募について」

・間違いがある部分の数字  
を5つご記入下さい。

・応募締切

平成22年5月31日の

消印まで有効

・当選者と答えの発表は  
ワダカル新聞7月号で  
掲載致します。

・プレゼントの発送は、  
7月頃を予定しており  
ます。

ご応募おしどし  
お待ちしております。

■ 2つ一緒に飲んでます。

(東京都台東区 増田ふさ様・81歳)  
ご愛飲歴: 4年11ヶ月

私は5年前から貴社の2種類を飲んで居ります。アルベリーは、仕事から目を大切にし居りますので両方共これから継続したいと思ひます



ワダカルの商品で増田様の健康をサポートでき嬉しく思ひます。目には緑がいいと言われているのでこの季節ぜひ眺めてみてはいかがでしょうか。電算/原より

■ 毎月商品と届く絵手紙が楽しみ!!

(京都府京都市 中田泰子様・70歳)  
ご愛飲歴: 1年3ヶ月

毎月商品が届くのを心待ちにしております。外出の機会も減っています。いっしょにお送り下さる絵手紙、拝見するのが楽しみに毎月到着を待つのがワクワクします。今後共よろしくお願ひします。



おかげ様で、好評頂いています。絵手紙は、実は私の母が書いたもの。母にさそく伝えさせて頂きますね。コールセンター/大山より

■ 一生、飲み続けます!!

(東京都渋谷区 細木重壽様・76歳)  
ご愛飲歴: 1年2ヶ月

骨にカニミツウにするワダカルミツウは一生飲めたいです。76歳ですが、元気な自分です。子供みたいで、毎日を楽しく過ごしたいと思っています。もしもお母さんより



元気と若々しさの秘密は、カルシウムと彼さんではないでしょうか!! 嬉しいご報告お待ちしていますね。物流/新谷より

■ 少しでも楽にと。

(大阪府吹田市 高石千世子様・61歳)  
ご愛飲歴: 5ヶ月

飲み出して数ヶ月です。以前は杖をついた時もありました。これから年を取る度にいろいろ体に変調が有りますが、少しでも楽にと飲んでいきます。



変調があてからケアするのではなく、先の予防のためという高石様の考えは素晴らしいと思います。これから増々お元気なでいて下さいね。物流/細江より



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。

※ワダカル新聞に掲載させて頂いた方には、素敵なプレゼントをお送りします。

※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。