

ワダカル新聞



2010年6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 0120-800-6262

企業HP <http://www.wadacal.co.jp>

シニアHP <http://www.wadacalshop.jp>

ワダカル
健康コラム

ジメジメ湿気の時季を快適に過ごそう!!

清々しく過ごしやすい季節が過ぎれば梅雨がやってきますね。日本は四季折々に風情を楽しむことができますが、この時季や、かいなのが湿気。

小さい頃は長靴を履いてチャップと水たまりに入り楽しんでいました。大人になると湿気の影響で気分が憂うつになったり、ひざや関節がこえになるという方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな梅雨をうまく過ごす方法をご紹介します!!



ふしぶしに違和感を感じたら!!

① カラダを冷やさずに、血行を良くしましょう!

筋肉がほぐれやすく、血行を良くするラジオ体操や、お風呂でのひざの曲げ伸ばしなどがオススメ。
*急な痛みや、腫れ、熱を持った感じがある場合は、自己判断せず、お医者様に診てもらいましょう。

② 筋力アップで負担を減らしましょう!

筋力の低下と過度の肥満は、ひざを始め体に負担をかけているかもしれません。太り気味な方は体重を減らすことも気にかけてみては。また、おうちで簡単にできるトレーニングをご紹介します!!



無重量をせず、ご自分のペースで行ってくださいね

あお向けに寝て、ゆくりと片方のひざを胸に引き寄せ、両手で抱える。そのまま10秒間、静止しゆくりと足をおろす。10回程くり返し、反対側の足も同様に行う。

その他にも、ひざなど関節のスムーズな動きに欠かせないグルコサミンやコンドロイチン、ヒアルロン酸などの体内にある成分は、年齢とともに減ってしまうので、健康食品(四季潤)などで補うことも大切。カラダの中から、立ったり座ったりなどの動きをサポートしてあげましょう。

梅雨の晴れ間には積極的に、お買物や散歩などに出かけ、気分もリフレッシュしてみましようね!!

参考: NHKテレビテキスト

キョウの健康 2008年2月号

好評
連載

ひざや足に優しい

はつちつ「ノルディックウォーキング」コラム⑨

ノルディックウォーキングを楽しめる会を『紹介!!』

今号では、関西のノルディックウォーキングの活動について紹介いたします。

昨春、関西に拠点を置くノルディックウォーキングサークルの有志により結成された「関西ノルディックウォーキングなかも」(通称「かなか」)に所属するサークルは現在以下の8つ。

- クラブサンタクロース (滋賀県守山市) ●ヴァアウス (京都市) ●アウリンコ (大阪市) ●めっちゃボール倶楽部 (大阪府田尻町) ●キルシッカカベリ (西宮市) ●あおによし (奈良市) ●ムーミン (大阪府高槻市) ●有馬温泉観光協会 (神戸市)

中でも、主導的な役割を果たしている2つのサークルを紹介しますね。

「アウリンコ」について

「アウリンコ」はフィンランド語で太陽を意味する言葉です。ノルディックウォーキングの魅力をメンバーにたずねると、「こんなに気持ち良く歩けたのは生まれて初めて」「ふだんは膝が悪くてあまり歩けないのにウォーキングが楽しめた」など爽快感や満足感、運動効果を感じたよう。

また、景色を楽しんだり、テクニクの習得に頑張るなど、それぞれのスタイルでできるのも魅力の一つではないでしょうか。



大阪城公園での朝の定例会

さあ、「アウリンコ」のメンバーと一緒に始めてみませんか。

定例会の詳細

「アウリンコ」毎月第2日曜日、第4土曜日朝8時より
JR大阪城公園駅、駅前噴水広場集合
連絡先：(株)スポーツシヨンプクロス 担当：垂口 波人
TEL：06(6768)3438
FAX：06(6768)3385

「クラブサンタクロース」について

「クラブサンタクロース」では月2回、琵琶湖の烏丸半島からすまで早朝定例会を行っています。定例会には、15名を超えるサークル員の他、かななかのメンバーや一般の方も参加し、絶好のロケーションでさまざまな方が楽しんで

います。ほかにフィンランドをも彷彿させる自然豊かな公園で行われる年に二度のビッグイベントや、四季折々の風情を織り交ぜたイベントを開催。さあ、琵琶湖をバックに一緒に楽しみましょう！



琵琶湖大橋を軽快に

定例会の詳細

「クラブサンタクロース」毎月第1土曜日、第3日曜日朝6時30分より
烏丸半島内、水生植物園水の森前駐車場集合
連絡先：クラブサンタクロース 代表：大田 千賀子
Eメール：nwsanta2005@yahoo.co.jp
TEL：090(5258)8077

コラム執筆 大阪大学准教授 藤田 和樹先生

ポール(杖)を使うノルディックウォーキングは、ひざや足に負担が、かかりにくい注目のウォーキング法です。無理のない運動やワダカルのサプリメントで、いつまでもイキイキ元気な毎日を目指しましょう!!

ワダカルスタッフ紹介

お客様に喜んで頂くことが大好き!!

企画担当のにしぐっちゃんです。

プロフィール

企画担当:西口 勝孝^{カツタカ}
 ニックネーム:にしぐっちゃん
 出身:大阪 血液型:A型
 趣味:バスフィッシング、映画鑑賞、インターネット
 尊敬する人物:両親、坂本龍馬、三沢光晴(プロレス)



ワダカルをいつもご利用頂き、誠にありがとうございます。
 私、西口はお客様に喜んでもらえるよう、商品のことだけではなく、いろいろなサービスを提供できないかを企画しています。今回は一つの企画が決まるまでを簡単に紹介します。

スタート!!



社内打ち合せ

【今回の議題】

定期お届けコースを続けて頂いているお客様に感謝の気持ちが伝わるプレゼントは何だろう。



毎日、たくさん届くお客様からのハガキを1つ1つチェック!! 参考になります。

さっそく、扇子を手配中!



キレイな扇子をお願したいのでございませう。

夏を迎えるということで、持ち運びに便利な扇子はいかがでしょうか!!



頼りになる係長にも相談してみよう!!



扇子が〜、いいね。今回はそれに決定だ!

季節も考えてみてはどうだ!?



係長:クニミツマサ

このように感じて本ページ下部にご案内している扇子プレゼントが実現!! これからもワダカルの魅力たるふりのサービスを企画していきたいです。ぜひ楽しみにしてくださいませうね。

!! 定期お届けコース 会員様へ
 ・全国、毎回送料無料で持ち歩きに便利な携帯ケースプレゼント
 ・長く続けて頂いた方に素敵なプレゼント

ワダカルでは、わざわざ毎月ご注文頂かなくても、自動的に商品をお届けする便利なコースをご用意。さらに嬉しい特典付でもお得!!

私も扇子が欲しい!! 「定期お届けコース」ってなあに?!

いつもワダカル商品をご愛飲頂いているお客様へ、感謝の気持ちを込めて、7月現在「定期お届けコース」会員の皆様全員に、花火の模様か華やかな扇子をプレゼント。これからの季節、外出時のおともに、バッグに入れてもかさばらずに使える便利なアイテム! 随時、商品と一緒にお手元にお届けします。お楽しみに!! ※模様等は、変更となる場合がございます。



お申し込みや、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合せくださいませうね。
 ☎ 0120(800)9292
 受付/平日(月~金) 9時~17時

■ 希望を持って飲んでいきます。

(埼玉県さいたま市 松崎望様・73歳)
ご発飲歴：3ヶ月

インターネットでヒアルロン酸が入った
調べ貴社のこの製品をもらいました。
足の痛みに4年程悩んでおり
ましてのんびりお風呂も
休むのがもっと楽になる様に
なる様な希望を持って楽し
みに思っています。



「四季潤」にはヒアルロン酸の配合を
はじめ、ワダカルのご紹介が話まっています。
松崎様の希望のお手伝いができれば
何よりです。 電算/井上美由

■ とことん調べて、ワダカルにして正解!!

(東京都江東区 中島三枝子様・58歳)
ご発飲歴：7ヶ月

50代後半になって、テニスの後に
膝に違和感を感じ始めます
商品、会社選びから始めました。
工場をはっきり言わない会社を避け、
ワダカルシウムに決めました。
飲み始めた所、普段よりスポーツで
使う事の多い身体の動きもスムーズになり、
これからも愛用していくつもりです。

数ある中からワダカルを選んで
頂き、ありがとうございます。
ますますテニスを楽しんでください。
コールセンター/池田より

■ 毎日飲んで安心!!

(兵庫県西宮市 大島信行様・75歳)
ご発飲歴：1年4ヶ月

毎日飲んでいると安心して
1日も楽しく過ごせる自信が
つきます。一生飲み続け
ます。



ワダカルの商品で毎日楽しくお過ごし
頂いているとは、この上ない喜びです!!
これからも自信を持って素直にお過ごし
ください。コールセンター/中村タカ

■ 飲みやすい + 成分たっぷり!

(愛知県名古屋市長 石橋直美様・41歳)
ご発飲歴：2ヶ月

大変飲みやすく、たくさん成分が
入っているのを感じています。
なかなか、普段の食事では摂取しな
いものがあるの、いいものだなあと思っ
つらーゲンも入っているのが、女性には特
にうれしいですね。また、カルシウムも
入っているの、おかげで、おかげで、
人々のサポートも、食生活のサポート
ありがとうございます。



カルシウムと一緒に摂りたい成分として
コラーゲンの他、マグネシウム、セソフラボンなど
も入っていて、とても人気を頂いているんですよ!
これがサプリメントとうまくお付き合い
ください。通販係長/園光ヨリ
ケニツ

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。

※業事法の関係により、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。