

ワダカル新聞



2009年 9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

秋に向かって体を動かそう!!

皆様は、普段から体を動かすように心がけておられますか?健康な体づくりには、栄養バランスに気をつけるだけでなく、ほどよい運動も大切です。

まだまだ暑い日も多く、炎天下では熱射病などの危険もありますが、暑さの穏やかな朝や夜にウォーキングをするのはおすすめです。また、お客様から多く頂くお声には、「毎日スニーカーまで歩いて買い物に行く」、「できるだけ階段を使うようにする」といった、日常生活での健康法も。無理せず自分のペースで、少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。



これから涼しくなり、体を動かすのに気持ち良い季節がやってきます。今月は、ひと足お先に、秋におすすめのスポーツをご紹介しますね。

今注目の

ノルディックウォーキングとは

スキーで使うようなポールを持ってウォーキングする、フィンランド生まれのスポーツ。季節を問わず、どこでも、誰でも



NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会 提供

簡単に楽しむことができると、世界中で広まっています。

ポールが支えにもなるので、ひざへの負担も軽く、とても安全。腕を動かすことで、通常のウォーキングよりエネルギー消費量が増え、上半身の運動にもなります。他にも注目の健康効果がたくさん!

ワダカルは、皆様の健康と「歩ける幸せ」をお手伝いしたいと考え、「ノルディックウォーキング」を皆様にご紹介致します。

※「どうやって始めたらいいの?」「もっと詳しく知りたい!」という方は、

NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会
電話: 022(277)8477

までお問い合わせください。

10月号からは、大阪大学准教授 藤田先生による「ノルディックウォーキングをはじめとする「運動と健康に関するコラム(仮題)」がスタートします!どうぞお楽しみに!

■ヒアルロン酸が一緒になって嬉しい!
 (愛媛県四国中央市 安藤 世保子様・50代)
 ご愛飲歴：4年11ヶ月

ヒアルロン酸も加えられた
 四季潤を求めるところができて
 うれしく思います。
 今まで、グルコサミン&コンドロイチン
 錠、別会社リ、ヒアルロン酸
 入りを購入して、両方飲んで
 いました。今月から四季潤
 のみで、調子もとても
 いいです。継続し、元気に
 生活していきます。

軟骨成分とヒアルロン酸、どちらも
 ふしぶしに大切な成分です。



■歩く事には自信があったけど...
 (兵庫県尼崎市 田村 芙美子様・60代)
 ご愛飲歴：3ヶ月

私は永年歩く事に自信があったけど
 他にも色々関節の事そのワケの事
 を話しても意味がなかった。
 ところが近ごろ急に調子が悪くなり、
 色々試しています。新聞で「四季潤」の
 広告を見て79カルシウムから
 出されているので「安心して飲む事に
 いたしました。お道もいおりまうので
 正座できるように頑張ろうと思っ
 ています。

いつまでも趣味を楽しめるよう
 コツコツお続けくださいね。



「軟骨成分」グルコサミン、コンドロイチンと、ふし
 ぶしをなめらかに保つ「潤滑油」の役割を持つ
 ヒアルロン酸をたっぷり配合した「四季潤」。

7月の発売以来、たくさんのお客様からお寄せ
 頂いているお声を、ご紹介致します！

「四季潤」
 寄せられたお声を
 ご紹介!!



■良い商品だと信頼しています!
 (新潟県燕市 石垣 ゆき子様・50代)
 ご愛飲歴：3ヶ月

健康相談TVでヒアルロン酸が
 大切と聞きました。
 私も専門職が医学のアドバイザー、
 良い商品を選びます。
 年齢的に人ごとではないという
 いう言いました。79カルシウム
 の長年の研究を信頼して飲み
 始めます。

安心して飲み続けていただけるよう
 高品質を追求して参ります!



パワーの源
 ニンニク

栄養たっぷり
 黒酢もろみ



涼しくなってお出かけも楽し
 くなるこれからの季節のために、
 1日3粒（目安）の健康習慣
 を始めてみましょう！

「黒酢もろみ」に、「ニンニク」を配合！
 酢が苦手な方、ニンニクの臭いが
 気になる方にもおすすめです。

まだまだ厳しい残暑。夏の終
 わりは特に体調をくずしがちに
 なります。しっかり栄養を取って
 体の中からモリモリ元気に！
 8月号でもご紹介した「黒酢
 で候」は、パワーのもと、アミノ酸
 などたっぷりの栄養を含んだ「黒
 酢もろみ」に、「ニンニク」を配合！
 酢が苦手な方、ニンニクの臭いが
 気になる方にもおすすめです。

夏の疲れは
 「黒酢で候」で
 吹き飛ばしましょう!!

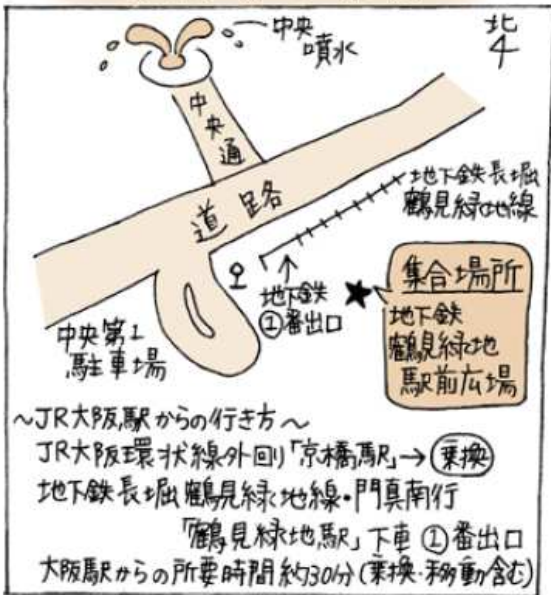
第3回「歩こう会」開催決定!!

普段はお会いすることの出来ないお客様と、ふれあいの機会を持ちたい、お声を直接聞きたい！そんな思いで企画された「歩こう会」、第3回の開催が決定しました。

心地よい秋の空気の中、ワガカルスタッフと一緒に話ししながら公園散策をしませんか？

参加者全員にお土産もご用意しておりますので、お友達・ご家族お誘い合せの上、ふるってご参加ください。

会場のご案内



① とき：平成21年11月7日(土)
10時~(2時間ほどを予定)

② ところ：花博記念公園鶴見緑地
(大阪市鶴見区鶴見緑地公園2-163)

③ お申し込み・お問い合わせ

へ平日(月~金) 9時~17時
06-6965-10538

(担当：大山まで)

④ お申し込み締め切り：10月9日(金)
 ※定員は20名様程を予定しております。
 受付を締め切らせて頂きますので、お早目にお申し込みください。
 ※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。



前回の様子



当日のスケジュール

10時集合

← お話しをしながら、1時間ほど公園内をゆくりと散策

← 休憩場所でお茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしましょう!

← 12時頃解散予定

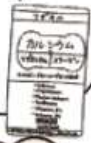
※解散時にお弁当をお配りします。お時間の許す方はひき続き一緒に食事を楽しみましょう。

※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。

■ 出かける時は必ず持参!
 (大阪府高槻市 吉村和江様・60代)
 ご愛飲歴: 11ヶ月

階段を降りるのもスムーズです。
 旅行に行く時も、友達と食事
 お茶する時も、必ず持参
 しています。忘れる事なく飲む



お出かけの時もお持ち頂ければ
 飲み忘れることもないですね。
 見ならいたい習慣です。
 電算/原より

■ 毎日歩いて買い物へ!
 (兵庫県尼崎市 橋本寿江様・40代)
 ご愛飲歴: 2年8ヶ月

いつもお世話になります。
 毎日歩いて買い物に行きます
 雨の日でも、歩くのを続けたいです
 お陰様で身体が軽くはた様ど
 外出が楽しくなりました。
 本当に感謝しています。お礼の言葉を
 込めて飲み続けたいと思います。
 毎月、届くと心待ちにしています。



雨の日も休まず歩かれるのは
 すごいですね。すばりやすいので足元
 にはお気をつけてくださいね。
 物流/新谷より

■ 自分の足で歩ける喜び。
 (奈良県生駒郡 佃田恵子様・80代)
 ご愛飲歴: 2年7ヶ月

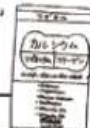
飲み始めて2年位になりますが、
 この年で自分の足で歩くのはすごいと
 思います。沢山ある会社の中から
 飲ませて頂いて喜んで居ります。



ワダカル®の製品で佃田様の
 健康な毎日のお手伝いからできれば、
 この上ない喜びです。
 コールセンター/中村美より

■ 友人のすすめで飲み始めます。
 (愛知県愛知郡 加藤陽子様・60代)
 ご愛飲歴: 3ヶ月

カルシウムを飲んでた方が良い
 のかと思いましたが、どんなのが
 良いか迷っていた時、友人から
 何年も前からワダカルのカルシウム
 飲んでいるけれど昔からある商品で
 ツメも強くはたし、良い商品だと
 と、勧められたので、定期購入を
 したいと思い申し付けます。



お友達と一緒に、コツコツ
 丈夫な体づくりをしてください!
 電算/井上美より



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。

※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。