

ワダカル新聞



2009年12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>

好評
連載

運動と健康に関するコラム③

話題のウォーキング法で健康に！

先月号では、速く歩くためには骨盤こつぱんをやや前傾させることが必要という話をしました。今月号では、速歩きのための具体的な方法としてノルディックウォーキングを紹介します。

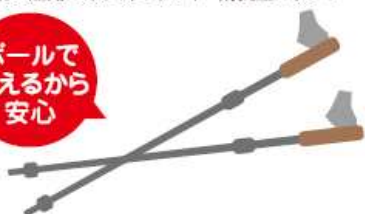
ノルディックウォーキングの「ノルディック」は北欧を意味します。北欧、とくにフィンランドは平地を滑るスキー（クロスカントリースキー）が盛んで、冬にはたくさんの方がクロスカントリースキーを楽しみます。

フィンランドでは、すでに1930年代から一部のスキー選手の間でポールを使ったランニングやハイキングが行われていましたが、



腕の運動にもなり、エネルギー消費量アップ！

ポールで支えるから安心



1996年にはこれを健康づくりに活かそうという取り組みが始まり、この10年で急速に愛好者が増えています。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを地面に突き押しながら歩きます。このため、

上半身の筋肉が活発に使われ、普通に歩くよりも20%ほどエネルギーが多く消費されます。また、着地する時にポールで身体を支えるため、膝や足にかかる負担が減少します。このように、ノルディックウォーキングには、関節に負担をかけずにエネルギー消費を促す特性があるため、高齢者や肥満者の健康づくり運動として期待が寄せられています。

次号からは、ノルディックウォーキングの歩き方について詳しく紹介していきます。

コラム執筆

大阪大学准教授

藤田 和樹先生



これで納得!!

お客様の「声」に お答えします。



ワダカルには、毎日たくさんのお客様からのお便りが届きます。今回は、いろいろなご質問、お声にスタッフがお答えしていきます！

お客様より

大阪府大阪市／齊藤 玲子様
「カルシウム&マグネシウムコラーゲン」
「愛飲歴4ヶ月」

10月から始まったポイント制。
嬉しいのですが、台紙を
なくしてしまわないか心配…。

ワダカルより

ワダカルでは毎月「骨ごと」楽しみながら続けて頂くこと、自動でポイントが付くシステムではなく、シール制を採用しています。ポイント台紙は、冷蔵庫に貼ったり、薬箱に入れたり、いつも目につく場所に保管されてはいかがでしょうか。



いつもの場所なら安心!!

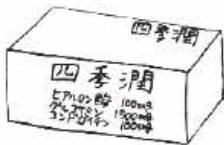
お客様より

神奈川県横浜市／南條 暁様
「四季潤」他
「愛飲歴2年9ヶ月」

「四季潤」はどうして分包
なのですか？他の商品は
1つの袋に入っているの…。

ワダカルより

毎回、粒を数えるのが面倒…。というお客様のお声から、分包でお届けしている「四季潤」。
1日1包(目安)なら、何回かに分けて飲む時も「朝、何粒飲んだっけ…？」と迷うこともなく、外出時にはサッとポケットに。「飲み忘れが少なくなった」とのお声も頂いています。



お客様より

大阪府大阪市／マツキー様
「カルシウム&マグネシウムコラーゲン」
「愛飲歴1年5ヶ月」

「カルシウム二筋もつすく100年」のワダカルは、いつ
100年を迎えるのですか？

ワダカルより

1911年、ワダカルシウム製薬の前身である「和田卯助商店」が「ワダカルシウム錠」の製造販売を開始してから、2011年でちょうど100年です。

お客様より

兵庫県神戸市／後藤様
「四季潤」
「愛飲歴3ヶ月」

最近よくDHA、EPAと
聞きますが、どんな成分？

ワダカルより

DHA、EPAは青魚に多く含まれ、サササのめくりや、年齢を重ねても知的な毎日を応援します。「つい、ウツカリ」が増えたら積極的に摂りたい成分ですが、魚が苦手、毎日食るのが大変、という方にはサプリメントもおおすすめです。
※詳しくは同送のパンフレットをご覧ください。



今月のお便利・作品紹介のコーナー

■自分で気をつけるのが大切。
(滋賀県 甲賀市 加藤 肇様・60代)
ご愛飲歴: 8ヶ月

小粒なので飲みやすく、何杯も1杯。
1日飲む分は1何杯か飲むのと同じです。
「おと焼けば良くなる」と言われては、
食事の意識は好き嫌いを止め、栄養
バランスも効率的に楽しく調理する
様になり、体調が以前より良くなりました。
他人に言われるよりも、自分の体と
他人との違い、気分の有りと無い人差は
大きく、自己効力、知識、情報が大切
だとつくづく思います。



どんな習慣も継続するには
自分で意識することが大事。加藤様
のお料理のように、楽しんで続けられ
るのが一番ですね。 電算/原より

■ワダカルで健康!
(大阪府 大阪市 澤崎 貴子様・60代)
ご愛飲歴: 2年1ヶ月

四季潤、カシイ、DHA EPAをワダカル様から
毎月送っていただき、朝、昼、夜、
食後に分けて飲んでいきます。
最近はお前よりずっと体の調子が
良くなった様で、先日健康診断を
受けたところでも悪いところも無かつた
ので、これもワダカル様のお陰だと
思っています。有難う御座ります。



健康を維持することは簡単
なようで難しいもの。ワダカル製品が
その一助になれば幸いです。
物流/堀家より

ワダカル 川柳

ワダカルの
社名 信じて飲んでみた

ワダカルを
飲んで感じて散歩出来

ワダカルを
ほむがる孫にチト早い

千葉県松戸市 藤巻 千ヨ様
「四季潤」ご愛飲歴4ヶ月



ワダカル發が伝わる作品を
お送り頂き、ありがとうございます。
かわいいお孫さんとのやり取りを
想像すると思わずほほえんでしまいました。

■ポイントシールにびっくり。
(兵庫県 三田市 兵後 玲子様・70代)
ご愛飲歴: 5年11ヶ月

おや!
何をろう?
可愛いポイントシールを見るとき
少しびっくりしました。
こんなサービスを考えてくれる
なんて、思いがけぬいいことでした。
楽しく各紙に貼りながら
子ども達が小さかった頃、今の私
のように楽しくペタペタ貼っていたん
だよね……と、気が変わってきた。



シールを集める地道な作業が
実はとても楽しかったりしますよね。
コツコツたくさん集めてくださいね!
コールセンター/中山より

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。

イラスト、川柳などの作品もご応募お待ちしております! ※原則、ご応募頂いた作品の返却はできません。
※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。 ※お便利は、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。

第3回

『歩こう会』を開催しました。

去る11月7日(土)、大阪の花博記念公園鶴見緑地にて「歩こう会」を開催致しました。たくさんのお客様にご参加頂き、またお天気にも恵まれ、今回も皆で楽しく歩くことができました。



見事な秋晴れの中、社長をはじめ、スタッフも皆様と楽しい時間を過ごしました。

花と緑あふれる公園内でおしゃべりしながらの散策はとても気持ち良く、歩くことは健康にも心にも良いと改めて実感の。ご参加頂いた皆様本当にありがとうございました。ふだんお客様のお顔を拝見することがないので、直接お話ができる「歩こう会」はとても貴重な機会。色々なお声を頂き、これからより良い商品、サービスをお届けしたいという気持ちを新たに致しました。「歩こう会」第4回も企画中です。まだ見ぬお客様にお会いできることを、ワダカルスタッフも楽しみにしております。



緑の中、会話も弾む♪



商品について質問タイム。「ふん、なるほどね。」

「ご参加頂いたお客様の声」
ワダカルシューム錠に始まり50年以上も続けています。

大阪市 内田満様
「主人にすすめられたのが、飲み始めたきっかけ。昭和30年代からもう50年以上、欠かすカルシュームを摂っているせい、今まで大きな怪我もなく、趣味の民謡を楽しんでます。」
素敵な笑顔が印象的な内田様。参加者様との交流も楽しんでおられました。

