

ワダカル新聞



2010年4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 0120-80-9262

企業HP <http://www.wadacal.co.jp>

シメンパド <http://www.wadacalshop.jp>

ワダカル
健康コラム

歩くのに心地よい季節がやってきた〜!!

春のうららかな日が気持ち良くなって
きましたね。通勤途中にある桜の木が
ほんのり色づき始め、早く満開にならな
いかなと心持ちにしています。皆様の地域では
いかがでしょうか。



桜が咲き誇る頃は気候
もよく、歩くにはうってつけ
ですね。

さらに歩くときに、次の
ようなことに気を
つければ、もっと快適に
楽しく歩くことができる
と思うので、参考にし
てみてくださいね。



ウォーキングシューズなど、かかと
の部分のクッションが厚めで、ヒザに
負担がかからないもの。



通気性がよく、少々ゆたりに
しているものがオススメ。

その他、汗を拭き取るタオルと水分補給のお水、
日差しから守る帽子などもお忘れなく!!

休憩をとりながら
ご自分のペースで
無理なく、桜や緑
の中を清々しく
歩いてみましょう!!
ワダカルが
テレビ番組に!!
「元気に歩く」を
サポートする「四季
潤(しきうもあじ)」が
一部地域にて
放送中!!

連載 運動と健康に関するコラム⑦ 自然なリズムで歩く方法

前号でご紹介した通り、
ノルディックウォーキングで大
切なことは、ポールを持って
自然に腕を振ることです。
今号ではポールを意識せず
自然なリズムで歩く練習法
をご紹介します。

自然な腕振り練習第2弾 ボールの引きずり法

①ボールを持たず、腕を前
後に大きく振って歩く。この
際、腰より後方への腕振り
を意識。

②ボールを
手首に装着
し、グリップ
から手を離
す。(写真1)



(写真1) ボールを手首に装着

③ボールを、
引きずりなが
ら、①と同様
のフォームで
歩く。(写真2)



(写真2) ボールを引きずる

④徐々に歩行スピードを増
し、ボールが自然に前方へ振り
戻される感覚をつかむ

ボールの感覚に慣れてき
たら、実際に地面にボール
を突いて歩いてください。

腕を大きく振って歩く
ことは、**普段のウォーキング
にも効果的**！ぜひ取り入れ
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)で閲覧できます。

コラム執筆
大阪大学准教授 藤田和樹先生



続けてお得『ポイントサービス』&楽しい『ポイントサービス』!!

「毎月、ポイントを集めるのが楽しくなっていて、去年10月から始まったワダカルポイントサービス。ポイントを集めると対象商品と交換ができるという、とってもお得なサービス!!」



コールセンター：大山

1. ポイントシールを確認

ポイントシールは次の3つの商品についています。商品が届いたり、シールがついているか確認！

- 『カルラウム スクンケムコネクション』
- 『グルコサミン&コドロイチン』
- 『しきりおおい 四季 期間』

確認ができた後、ポイントサービスのカタログについている応募台紙に貼っていきましょう。

応募台紙はこの中！
なくした方は、このページ左下のフリーダイヤルまで

2. ポイントを集めよう!!

応募台紙をなくさないように、冷蔵庫などに貼って保管するのが◎

毎月、忘れないようにポイントを貼って集めましょう。

「毎月、ペタペタ!! 自分で管理すると目に見えてわかるので、集めても倍増!!」

3. ポイント達成

ポイントが貯ったところ、交換商品のなかから希望商品を選び、応募台紙に個数と必要事項を記入し、応募台紙の端をのりで接着し、80円切手を貼ってポストに投函。



4. プレゼントお届け

ポスト投函から、約2週間後に、プレゼントをお届けいたします!!

ピンポン!! お届けです!!



ポイントサービス Q&A

- Q. 余ったポイントシールは、どうしたらいいの？
- A. ポイントシールに有効期間はないので、捨てずに再度集めてみてください。
- Q. ポイントシールをなくしたら？
- A. 残念ながら紛失されたポイントシールは再発行できないので、応募台紙に貼り、なくさないようにしてくださいね。
- Q. 応募後、新しい台紙はいつ届きますか？
- A. プレゼント交換商品と一緒に届きます。
- Q. 応募台紙をなくしたら？
- A. オペレーターまで、お気軽にお問い合わせください。

受付/平日(月曜、金曜)
0120-080-9292
9時~17時

第4回 『歩こう会』開催決定!!

毎回、好評頂いています、ワダカル主催の『歩こう会』も早4回目を迎えます。今回は、お客様の声の中でも多く頂いた『ワダカル滋賀工場』の見学会を兼ねた『歩こう会』を予定しています!!

工場見学といえば、小学生の頃にパン工場見学に行き、大量に作られるパン作りの工程を間近に見て感動したり、最後にもらったパンが普段食べているパン以上においしかったことなどを思い出します。

🌸 とき：平成22年5月28日(金)
10時～15時30分頃予定

🌸 ところ：滋賀県「多賀大社」
ワダカル滋賀工場

※雨天の場合は、ワダカル滋賀工場見学のみにいたします。



🌸 集合場所
JR東海道本線(琵琶湖線) 高根馬車前西出口

お申し込み・お問い合わせ
☎ 0120-80-9292
受付/平日(月曜～金曜)
9時～17時

お申し込み締め切り⇒ 4月30日(金)

※定員は30名程を予定しております。
ご応募が多数見込まれるので、参加者はお申し込み締め切り後、抽籤により決定させていただきます。
結果は5月上旬頃に郵送にてご連絡致します。

毎日、皆様から口にされる製品がどのように作られているか、工場担当者による説明や、開発担当者への質問タイム、試飲会など楽しい内容が満載の予定です。

さらに、工場見学の他に古くから「お多賀さん」の名で親しまれ、豊臣秀吉も信仰していたといわれる、延命長寿、縁結びなどのご利益がある滋賀県第一の神社「多賀大社」からの散策も予定しています!!

お土産もご用意しておりますので、ご家族・お友達と一緒にぜひご応募ください!!



企画：西口

ワダカル商品EYE知識

『四季潤』にはコラーゲンも入っているんです

昨年7月の発売以来、人気の『四季潤』。グルコサミン、コンドロイチンの軟骨成分に加え、なめらかな動きをサポートする潤滑成分「ヒアルロン酸」が入っているのは既にご存知頂いているかと思いますが、実はふしづしのなめらかさをサポートする成分としてコラーゲンも入っていることは、ご存知でしょうか?

この度、よりお客様に知って頂きたいという思いから、その配合と配合量について『四季潤』のパッケージ(箱と分包の袋)に表記することに致しました!



成分は今までと全く変わりはありません。
今後とも変わらずに愛顧ください。

■ サプリ嫌いでもカルシウムだけは別!!

(東京都足立区 吉野華子様・70代)
ご愛飲歴：6年6ヶ月

私はサプリメントはあまり好き
ではありません。栄養はすべて食事
で摂りたいと思っているので、カルシウム
だけは無理の極です。そこで足りない分を
カルシウム & マグネシウム コラゲンで補
っています。これお味みすると少しお味
が苦いのですが、お薬としてお取寄せ
となります。多量に飲み続ける
ことになると思っています。



食事で必要な成分を全て補う
のが理想ですがなかなか難しい
ですね。うまくサプリメントを使っ
てくださいね。 電算 / 宮本より

■ ウォーキングとショッピングを楽しく♪

(神奈川県横浜市 オオバ様・70代)
ご愛飲歴：4ヶ月

飲みはじめから数ヶ月になり
ます。足のだるさ、むくみなどが
すっかり毎日ウォーキング、ショッ
ピングを楽しく暮らしております。
ありがとうございます。
これからも飲みを続けるつもりです。



これからウォーキングをするのに
気持ち良い季節なので、増々
楽しく歩けますね。 物流 / 吉田より

■ 新発売「ワダカルローヤルゼリー」

お声が届きました。

ローヤルゼリーといえば、
元気や若さというイメージがあり、
いつまでも若々しくいたいので、
続けて飲んでみようと思っています。



(大阪府大阪市：ハラダ様・40代)

女性の気になるお悩みや、元気を
サポートする「ワダカルローヤルゼリー」。
いつまでも若々しくありたいという方に
おススメの商品です。

4月末日まで、お買い上げの方にプレゼント
キャンペーン実施中!! お早目に〜!!
詳しくは同送のチラシをご覧ください。

■ ワダカル新聞は勉強になります。

(東京都板橋区 山辺 泰子様・60代)
ご愛飲歴：2年10ヶ月

いつもお世話になっております。
ワダカル新聞が、とても勉強になります。
カルシウム & マグネシウムを3年近く飲んで
います。とても肌がツルツルして、お肌の
悩みも、やがて長く続けた事がない
ので、お肌の健康に続けてたいと
思っています。



ワダカル新聞へのご感想ありがとう
ございます。これからも身近で役立つ情報
をお届けしていきますので、ご期待ください!
企画 / 西口より



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。

※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。