



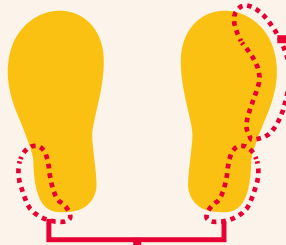
「正しい姿勢」で健康ウォーキング!

ワダカルは、お客様の身近な頼れる通販会社として、様々なお悩みにお応えできるよう日頃より社内勉強会を行っています。そこで今月から、企画・西口がその内容をレポート。いつまでも「元気に歩く」ために必要な知識をご紹介します!

まずは靴の裏をチェック!
 どこがすり減っている?

膝をまっすぐ伸ばし、かかとからしっかりと着地し、親指の付け根で地面を蹴るのが正しい歩き方。でも実は、足の外側に体重をかけて着地している人が大半なんです。

見分け方は簡単



多くの人は外側がすり減る傾向

両足で減り方が違ったら、左右のバランスが崩れた状態! マメができています

両足とも均等にすり減っていたらまっすぐ歩いています!



頭の重さは約7kg!
 ふしぶしにも影響

頭は意外と重たく、前のめりに歩くと、肩や腰、膝にも負担がかかります。横から見て耳の穴、肩の骨、腰骨、くるぶしがまっすぐ並んでいるのが正しい姿勢です。

姿勢チェック

やってみよう!

- ① 目線はまっすぐ
- ② お腹に手をあてる
- ③ お腹を引っこめる
- ④ お尻をキュッと締める
- ⑤ 太ももを合わせる
- ⑥ 足は80度くらいに開く



この姿勢で、ぐーっと体をまっすぐに伸ばしながら歩いてみましょう。楽に歩けたら、いつも正しい姿勢で歩いているようになります。

いかがでしたか?
 僕はなかなかキツかったです(汗)。
 普段から少しずつ意識していききたいですね。



企画 西口

ワダカル探偵寸

指令

「定期お届けコース」の
新しいメリットを
調査せよ!

「定期お届けコース」にお得な
サービスが増えたんですね。

はい。お客様の要望から、
少しでも負担なくお続け
頂けるよう、スタッフ皆で
考えたんです。

1 代金引換の手数料も、
毎回だとかかなりの負担...

代金引換の手数料を、
ワダカルが負担させて頂く
ことになりました!

代引手数料
一律324円(税込)
無料!!

※定期お届けコースに限ります。



ワダカル探偵寸
河内(かあうち)

企画
西口

このコーナーでは、世の中で話題
の成分や、ワダカルの企業秘密に
踏み込んでレポートします!

2 「定期お届けコース」以外の
商品も気軽に試したい...

今までは、「定期お届けコース」と別送
で、今回のみ商品【5000円(税込)未満】
のお届けを希望の場合、送料324円(税込)
を負担頂いていました。それが...

送料無料でお届けできるよう
になりました!

「定期お届けコース」会員様が
他商品を今回のみ別送でご注文の場合

定期お届けコース

〈定期特典〉
10%割引
送料無料

+

今回のみご注文

冷えが
気になるから
「めぐりの十一源」
が欲しい!

10%割引
送料一律
324円(税込) **無料!!**

ご注文商品の価格、「定期お届けコース」
商品との同送または別送は問いません。

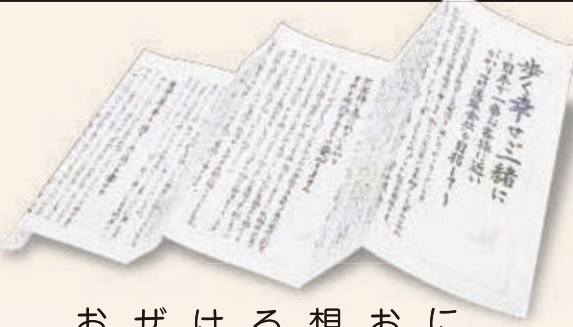
ますますお得になった
「定期お届けコース」でこれからも
コツコツお続けください!



※詳しくはコールセンターまで
0120(80)9292

早速、ご感想を頂きました!

磯野様のお手紙とっても
良かったです。お客様の声
を聞き、会い、相互の
ギブ&テイクで進化
する。共感しました。
“かかりつけ通販会社”、
素敵です。
東京都 N様



商品と一緒
に、スタッフから、
お客様へ感謝の
想いをお伝えす
るお手紙をお届
けしています。
ぜひ手にとって
お読みください。

ワダカルスタッフからのお手紙
お読み頂けましたか?

赤が赤が
赤が赤が
赤が赤が
赤が赤が
赤が赤が



通信販売部
部長 大橋



1 骨とふしぎし応援キャンペーンを準備中!!

健やかな歩みには、骨とふしぎし、
どちらの健康も欠かせません。『BP
カルシウム&マグネシウムコラーゲン』
または『四季潤』を愛飲頂いている方
に、もう一品の商品をご購入で両方と
もお得にお続け頂けるキャンペーン
を企画しています。詳細は次号から
ご案内を楽しみにお待ちしております!



定期特典

2 2015年度カレンダープレゼント!!

今回も、昔ながらの可愛い
イラストの壁掛けタイプ。
まだ「定期お届けコース」に
お申し込み頂いていない方
も、今なら間に合います!



※写真は2014年度版です。

※プレゼントは平成26年10月下旬頃より順次、定期商品と一緒にお届けさせていただきます(一部別送)。

※プレゼントお届け期間中に定期コースのお届けがない方は対象外とさせていただきます。

※カレンダーの種類は変更になる場合があります。

※プレゼントのお届けがご不用の方は、大変お手数ですが、コールセンターまでお知らせください。

3 『四季潤』を愛飲の方に抽選でプレゼント!! 『555キャンペーン』

『四季潤』にたっぷり配合した
ヒアルロン酸やグルコサミン
は、ふしぎしの健康に欠かせ
ない成分。けれど、年齢とともに
体内から減少していくため、
毎日継続して補うことが大切
です。いつまでも「歩く幸せ」を
ご実感頂けるよう、長く続けて
頂きたいという想いから、
今回、特別なキャンペーンを
ご用意しました。

応募方法

52 〒538-0043
大阪市鶴見区今津南
2-7-36
ワダカルシウム製薬
株式会社 通信販売部
[55キャンペーン係]

①お客様番号
②お名前
③お電話番号



5枚1口を
ハガキに貼って
送るだけ!

賞品

1等 旅行券5万円 合計10名様(5名様×2回)

2等 クオ・カード1万円 合計30名様(15名様×2回)

3等 『四季潤』1箱 合計110名様(55名様×2回)

応募締切

第1回 平成27年1月15日(木)

第2回 平成27年6月15日(月)

※当日消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます(一部、ワダカル新聞にて発表させていただきます。当選者の方にはお電話させて頂く場合があります)。

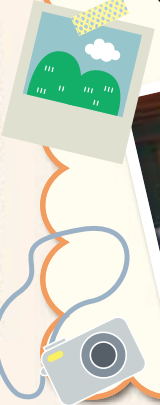
※お一人様5枚1口であれば何口でも応募頂けます。『四季潤』本品の「ワダカルマーク」ではないもの、5枚に満たないもの、必要事項のご記入がないものは無効とさせていただきます。賞品は変更になる場合がございます。

※詳しくはコールセンターまで
0120(80)9292

一緒に「ワダカル新聞」をつくりましょう！

お客様とともにコツコツ歩みを重ねてきた「ワダカル新聞」。ご趣味のイラストや川柳、元気自慢のお写真など、紙面をもっと楽しく、もっと賑やかに飾ってくださいる作品を大募集しています。掲載させて頂いた方には素敵なプレゼントをご用意。全国のお客様に趣味や特技をご披露してみませんか？ あなた様の作品を心よりお待ちしております！

企画 國光 くにみつ



今日は何の日？

11月 1日

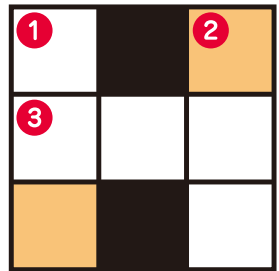
11月1日 犬の日

人間と犬は一万年以上前から一緒に暮らしてきたそうです。「愛犬の散歩が楽になりました！」「お客様からもそんなお声をよく頂きます。もちろん、ふしぶしの健康に散歩やウォーキングは最適。ワダカルの健康食品と一緒に続けられれば鬼に金棒ですね！



正解者の中から抽選で10名様にUCギフトカード1000円分をプレゼント!!
ワダカルクイズ

クロスワードパズルを完成させて、□のマス目の文字を組み合せると、ワダカルにちなんだ、ある言葉になります。さて、なんででしょうか？



- タテのカギ
 ① 夕暮れの空は○○○○色
 ② 夏になると川の近くで光りながら飛び交う虫
 ヨコのカギ
 ③ お正月の遊び。
 「○○○○」

解答を郵便ハガキに記入し、お送りください。

応募締切 平成26年11月30日(日) 消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞1月号で発表致します。

※プレゼントの発送は平成27年1月頃を予定しております。

※プレゼントは変更になる場合があります。

9月号プレゼントクイズ当選者発表

- 関根 辰也様 (埼玉県) ● 鳴村 艶子様 (京都府)
- 坂内 耕二様 (東京都) ● 竹中 恵子様 (和歌山県)
- 平田 千恵子様 (東京都) ● 家田 由喜子様 (愛知県)
- 鈴木 淑子様 (埼玉県) ● 鈴木 多恵子様 (神奈川県)
- 高田 美穂子様 (兵庫県) ● 犬塚 良恵様 (山口県)

9月号クイズの解答: ②

おめでとうございます!!



▼ クイズのご応募、作品投稿、ご感想などなど、宛先はコチラ! ▼

〒538-0043 大阪市鶴見区今津南2-7-36
ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売部

「11月号クイズ係」・「ワダカル新聞感想係」
「お声ひろば出演係」・「お客様ギャラリー係」
「ワダカル新聞 コーナータイトル・挿絵係」

※お客様番号、ご住所、お名前、お電話番号を必ず明記ください。 ※お送り頂いたお便り、お声は紙面で掲載させて頂く場合がございます。
※絵手紙やイラストなどの作品大募集!! (作品等の返却はできません)

【例:11月号クイズ係の場合】

52 〒538-0043
大阪市鶴見区今津南
2-7-36
ワダカルシウム製薬
株式会社 通信販売部
「11月号クイズ係」

- ①お客様番号
- ②ご住所
- ③お名前
- ④お電話番号
- ⑤クイズの答え

