



ストレッチで ふしぶし軽々ウォーキング

「歩く」の専門家、そして、かかりつけ通販会社として、もっと皆様のお役に立てるようにと行っている社内勉強会。今回のテーマは「ストレッチ」。前回に続き企画・西口がレポートします。

**知らず知らずのうちに
ふしぶしに負担が**

人は歩いている時、**目線が下がり、うつむきがち**になっていると言われています。この**姿勢は首や肩、膝にも負担がかかっています**。ふしぶしが気になる方は、歩く前のストレッチをおすすめします。体をほぐしておくこと関節がやわらかくなり、無理なくスムーズに歩くことができます。

簡単! 今すぐ始める ふしぶし安心ストレッチ

- ① 息を吐きながら ゆっくり 体を起こして開脚
- ② 腰を落として 左右に体をひねる
- ③ 座った状態で膝を 曲げる(左右交互に)
- ④ 足を前後に広げ、 太ももとふくらはぎの 裏を伸ばす(左右交互に)
- ⑤ 最後に、手首・足首を ほぐして終了!



※ストレッチは体を痛めず無理のない程度に。
監修:ピップ株式会社 テーピングマイスター 横部 弘さん

ストレッチをすると、体だけでなく気持ちもリフレッシュするので気持ち良く歩けます。ぜひお試しください!

企画 西口



コールセンター 大山



お客様へ

ワダカルスタッフからの お手紙はお読み 頂けましたか？



企画 國光 (くにみつ)



皆様からのご意見、ご感想を楽しみにお待ちしております！

國光 大山 私たちだけではなく、他のスタッフの回もありますので、読み忘れたという方はぜひお問い合せください。

早速、「心温まるお話で素敵でした」というお便りも頂き、スタッフ一同、感激でいっぱいです。

私はオペレーターになったきっかけや、お客様との交流の話を中心に、「ラブレター」のつもりで考えました。

大山 普段は皆様と直接お会いする機会がない通信販売。このお手紙を通じて、たくさんの方に、少しでもワダカルのこと、スタッフのことを身近に感じて頂ければ幸いです。

國光 いつもご愛飲頂いている皆様へ、私たちからの想いをお伝えしたいと、通販部スタッフ皆で考えた「お手紙企画」。商品と一緒にお届けしていますが、お読み頂けましたでしょうか。
自らをさらけ出すようで恥ずかしい部分もありましたが、心を込めて一生懸命考えました。どんなことでもよいので、ご感想を頂ければとてもありがたいです。

「お声ひろば」インタビューでお会いしたお客様のお言葉です。
「ワダカルさんはオペレーターさんが親身になって相談に乗ってくくださるのが好感が持てます。商売の気が強い会社も多い中、商品お届け日の変更も快く対応頂き、体調のことにも気にかけてくださったの。一旦休止しても、ああ、またワダカルさんから注文したいと思って定期コースを再開したんです」
ワダカルのオペレーターは「販売員」でも「営業マン」でもなく、皆様の一番近くで健康を支えるパートナー。ご信頼頂けてとてもうれしく思います。

お客様とワダカルスタッフの、心温まる「ほかほかエピソード」をご紹介します。

企画 西口



しきうるおい
『四季潤』
発売
5周年

しきうるおい
『四季潤』を続けて
プレゼントのチャンス!!

5ヶ月間欠かさず
続けた証しです



55キャンペーン

応募方法



『四季潤』上フタ



ひとくち
5枚/口をハガキに貼って
送るだけ!

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

▶上フタ5枚で、ご応募くださっ
たお客様。裏面の飲み忘れ防止
チェック表には、お飲み頂いた
日付がびっしり！皆様もぜひ
お続け頂き、ご応募ください！

賞品

抽選の
チャンスは
2回!

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
せて頂きます。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/口であれば何口でもご応募頂けます。『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

お客様からのご要望をご紹介します

お客様に一番近い、かかりつけ通販会社を目指すワダカル
にとつて、皆様から頂くお声は大切な財産。今回はその中でも
特に多く頂いている、ご要望2つをご紹介します。

ご要望①

他の商品を気軽に
試してみたい

準備中

2015年1月頃より、

『BPPカルシウム&マグネシ
ウムコラーゲン』か『四季潤』

ご愛飲の方に、もう一方の
商品もご購入で両商品とも

お得になるキャンペーンが

スタートします！骨とふし

ぶしの健康に最高の組み合

わせの2商品。来月号で詳し

く紹介いたします。



ご要望②

代引手数料と
送料が負担…

新サービス
実施中

1回ずつだと気にならな
いけれど、続けていくと負担
に…。そんなお声にお応え
して、「定期お届けコース」の
代引手数料が無料に。

「定期お届けコース」の方が

合計5000円未満(税込)

の「今回のみお届け品」を

別送でご注文頂いた場合の

送料324円(税込)も無料

になりました。

ワダカルはこれからもお客様の声に耳を
傾け、商品改良やサービス改善に活かして
まいります。いつでもお気軽におハガキや
お電話でお声をお寄せください！



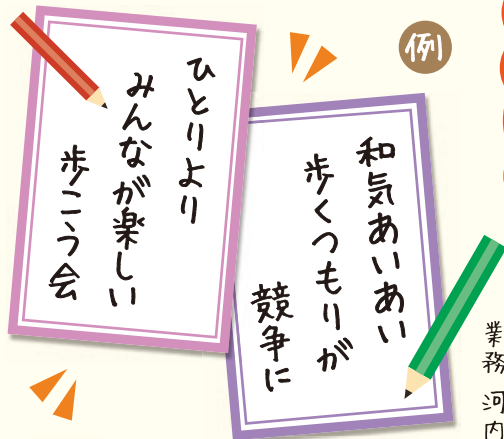
通信販売部
部長 大橋

「歩く」をテーマにした 川柳を大募集!

大人気の企画が帰っ
てきました! 元気に
歩ける喜びや、ウォー
キング中のエピソード
などなど、「歩く」に
まつわる作品をお送
りください。掲載させ
て頂いた方には素敵
なプレゼントをご用意
しています!

皆様のご応募を心
よりお待ちしております
ます!

例



業務 河内

【応募方法】
ハガキの裏に
作品を書いて、
「歩く川柳係」まで
お送り下さい!

- ①お客様番号
 - ②ご住所
 - ③お名前
 - ④お電話番号
 - ⑤作品
- 例:ひとりより
みんなが楽しい
歩こう会

12月31日 大晦日 おおみそか

1年の終わりの日。大晦日の行事は古く、平安時代から続いているそうです。皆様は今年1年、どんな年でしたか?「ワダカルは来年も、お客様に一番近い」かかりつけ通販会社として一層精進してまいります。どうぞよろしくお願致します。



正解者の中から抽選で
10名様にUCギフトカード
千円分をプレゼント!!
ワダカルクイズ

無理なく歩くために、体の曲げ
伸ばし等をする準備運動の名前
は次の①〜③のどれでしょうか?

- ① ストレート
- ② スパゲッティ
- ③ ストレッチ

ヒント:今月のワダカル新聞をご覧ください。

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12月31日(水)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞2月号で発表致します。

※プレゼントの発送は平成27年2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。

10月号プレゼントクイズ当選者発表

- 津島 優様(埼玉県)
- 寺田 弘子様(大阪府)
- 沖節子様(大阪府)
- 井口 克代様(岐阜県)
- 松下 優子様(熊本県)
- 内田 澄子様(京都府)
- 藤咲 玲子様(京都府)
- 郡司 千鶴子様(茨城県)
- 河村 幸子様(長崎県)
- 山口 正雄様(神奈川県)

10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

「12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」・「歩く川柳係」
「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:12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
「12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

