

今すぐチェック! 背骨曲がっていませんか?

詳しくは  
中面で!



# めぐりをよくしてふしぶし快適!

立春の時季ですが、まだ寒さを感じるこの頃、血行が悪くなると、曲げ伸ばしの際に痛みを感じる原因にもなります。特に冬は体温が下がりがやしいため、どうしてもめぐりが悪くなりがち。

さらに体内の温度が低いと、免疫力が低下したり、代謝が落ちて太りやすくなったり、お通じが不調になったり…まさしく万病のもと。冬に負けない元気な体と「歩く幸せ」のために、簡単にできる血行促進法をご紹介します!

ポカポカ成分  
11種類配合!



「めぐりの十一源」もおすすめて  
詳しくはお問い合わせを♪

タオルをぬらして  
レンジで10秒※  
ホットタオルで  
首の後ろを温める

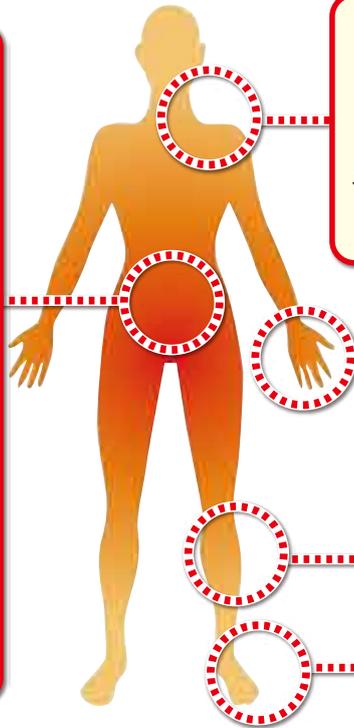
40度前後のお湯に20分ほど  
ゆっくり浸かり、ふくらはぎや  
指先を揉みましよう

朝起きてまず白湯を飲むと、  
腸の調子が整い血行が良くなりますよ!

生姜やにんにくなど、  
ポカポカ食材であったか  
お鍋も良いですね!



※タオルの温かさは好みで調節してくださいね。



## お声は宝物!



企画 田中

昨年11月  
に開催され  
たお客様と  
の交流イベント「歩こう会」。  
当日は、都内では54年ぶりの大雪。  
それなのにご参加者様から「雪  
も雰囲気があっといういわね」と  
優しい言葉をかけて頂き、大感  
激でした。

「歩こう会」は、お悩みやワダ  
カルへのご意見を直接お聞きで  
きる大切な機会。「ためになる」  
「全部読んでいます」といった  
お声は宝物です。「どんな記事な  
らもっと喜んでもらえるだろ  
う?」と日々やりがいを感じて  
います。ご意見、ご感想、そして  
作品を楽しみにしております。



# ワダカル新聞

2017年  
2月号



ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売部

0120(80)9292

大阪市鶴見区今津南2-7-36

企業HP <http://www.wadacal.co.jp>

ショップHP <http://www.wadacalshop.jp>



ワダカルショップ 検索

今すぐチェック!

あなたの背骨は曲がっていませんか?



骨密度が下がり、骨がスカスカになってしまう「骨粗鬆症」。痛みを伴わないため気付かないうちに深刻化し、くしゃみをするだけであばら骨が折れてしまう…なんてことも。今回は簡単にできるチェック方法をご紹介します。

骨の健康には

骨の成分 カルシウム

しなやか成分 コラーゲン

代謝を助ける マグネシウム

カルシウムの吸収を助けるビタミンDも大切! ビタミンDを体内でつくるために、日光を浴びるのも大切なんですよ。

①壁にかかと・お尻・背中の3点をつけてまっすぐに立ちましょう

②そのまま後頭部を壁につけることができますか?



頭がついた方

背骨は曲がっていないでしょう。このままコツコツ生活をお続けください。

頭がつかなかった方

背骨が曲がっている可能性があります。骨粗鬆症の注意報です!

頭がつかなかったからと言って、必ず骨粗鬆症というわけではありませんが、医者さんに相談するなど、早めの対処を心掛けてください。

企画 河内

チェック!



※参照元:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年度版

毎日の歩きっかけに!



1日の歩数目安

20~64歳		65歳以上	
男性	9000歩	男性	7000歩
女性	8500歩	女性	6000歩

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」より

ウォーキングなど適度な運動は、骨に程よい刺激を与え、丈夫にしてくれる効果があります。せっかく歩くなら、目標がある方がきつと楽しい! そこで「骨コッポイント獲得計画」を企画しました。以前に商品と一緒にお届けしたチェックシートに、毎日の歩数を記録してお送りください。歩数に応じてワダカルポイントをプレゼントします♪ お手元のない方は、お気軽にお問い合わせください!

大好評!

骨コッ歩いて  
ポイントをとめよう!



お客様にお聞きしました!

ワダカル新聞のお気に入りのコーナーは?

全国の方の声が読めて楽しい

ワダカル新聞を通じて全国の方々の声、いろいろな角度からの情報、スタッフの方々の声等身近に知る事が出来毎月楽しみに読んでいます

大西 和子様(奈良県/72歳)

薬剤師のコーナーが役立つ!

薬剤師がお答えします。このコーナーは、知らなかったこと、今まで気づかなかったこと、知っていたけどあやふやだったことなどに的確に答えて下さるので役に立っています。

松平 典子様(東京都/69歳)

スタッフの姿勢が伝わる

いつも楽しく言葉交わしていただいております。スタッフの皆さんの紹介もあり、仕事でもできる皆さんの姿勢がとてもよく伝わってきます。もっと楽しい会社になりたいと思っています。

東海林 秀子様(福島県/69歳)

クイズでボケ予防!?

「四季潤」パワーアップの事、嬉しいです。ワダカル新聞のクイズに頭を悩ませるのもボケ予防に良いです。

藤江 さち様(東京都/92歳)

毎日届くワダカル新聞へのご感想のお便り、本当にありがとうございます。

「いつも楽しみ」といったお声の他にも、スタッフへの励ましの言葉も頂くこともあり、胸を熱くしています。

ご愛読頂いているお客様にもっと楽しんで頂ける企画や、もっとお役に立っている情報は何だろう、と日々部内で話し合いをしながらワダカル新聞を作っています。

お知りになりたい情報があればぜひお聞かせください!



企画 西口

お客様からの「質問」に

薬剤師がお答えします



薬剤師 三浦

Q 飲む時間や粒数によって、実感は変わりますか?

A 健康食品はお薬ではないので、飲み方に決まりはありません。「毎晩寝る前に飲んで」「胃が弱いから食後に飲むようにしている」と、お客様の飲み方もそれぞれです。ご自分にとって無理のない方法で、毎日必要な成分を摂り続けることが実感への一番の近道。1日の目安量を朝・昼・晩と分けて飲んで構いませんよ。

お薬との飲み合わせが気になる方は、お気軽にご相談ください。

しきうるおい たとえば「四季潤」なら



8粒中にヒアルロン酸120mgなどふしぎしに必要な成分がたっぷり!

1日の摂取目安8粒を1度に8粒でも朝4粒・夜4粒など分けて飲んでもOK

お問い合わせ・ご相談はこちら



0120(8)809292 (平日9時~17時)

お客様掲示板

今月も素敵な  
作品が届きました！

ワダカル山柳

ワダカルの  
黒酢もろみで  
美を作る



1粒の  
いちご配合で  
優良児



山本 隆様(東京都/71歳)  
ワダカル商品ご愛飲歴 1年

山本様、いつも素敵な川柳を  
ありがとうございます。美しくて  
良い響きですね。いつまでも  
若々しく元気でいらしてください！  
また山本様の元気なお声を  
お待ちしております。

コールセンター  
三村



川柳・絵手紙大募集！  
テーマ「元気自慢」

応募方法は下記をご覧ください！

12月号クイズの解答をおおそうじ

おめでとうございます！



- 岡本 信子様(神奈川県) ● 国立 寿江様(愛知県)
- 伊藤 麻江様(三重県) ● 栗岡 通子様(京都府)
- 川上 静子様(兵庫県) ● 福崎 鈴代様(大阪府)
- 丸山 絹代様(和歌山県) ● 澤村 美智子様(福岡県)
- 村木 恵子様(熊本県) ● 興梠 えい子様(宮崎県)

12月号プレゼントクイズ当選者発表

※応募締切 平成29年2月28日(火)消印まで有効  
※当選者と解答はワダカル新聞4月号で発表いたします。  
※プレゼントポイントは平成29年4月以降、付与させて頂きます。  
※プレゼント内容は変更になる場合があります。



正解者の皆様で  
ワダカルポイント  
5000Pを  
山分け！(正解者の数で  
均等に付けて付き)

重ね文字クイズ (難易度★★★)

この中に隠れて  
いる4つのひら  
かなでできる  
単語は何でしょ  
うか？

世丸

クイズの解答とワダカル新聞の  
感想を書いてお送りください。

★好きなコーナー ★参考になったことなど

【例:2月号クイズ係の場合】

- |   |   |
|---|---|
| 52 〒538-0043<br>大阪市鶴見区今津南<br>2-7-36<br>ワダカルシウム製薬<br>株式会社 通信販売部<br>「2月号クイズ係」 | ①お客様番号<br>②ご住所<br>③お名前<br>④お電話番号<br>⑤クイズの答え<br>⑥ワダカル新聞の感想 |
|---|---|



▼クイズのご応募、作品投稿、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

「2月号クイズ係」・「ワダカル新聞感想係」  
「お声ひろば出演係」・「お客様掲示板係」

※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。  
※お客様番号は「お買上げ明細書」または封筒をご覧ください。  
※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。  
※お送り頂いた作品等の返却はできません。

ご応募は携帯電話  
スマートフォンからでもできます！▶  
shopinfo@wadacal.co.jp

