



第16回 歩こう会レポート in 大阪

ウォーキング
講座をレポート

お客様と一緒に、歩く幸せを分かち合いたい！という想いで定期的に開催しているイベント「歩こう会」。5月に開催された第16回では、テーピングマイスター！横部先生を招いてウォーキング講座が行われました。

そこで今回は、歩く前のストレッチをご紹介します。ひざに負担をかけない、優しい体操です。



テーピング
マイスター
横部先生

歩く前にみんなでチャレンジ!! ひざに優しい体操

● 次回は「カルシウムセミナー」をお届けします！



③ アキレス腱伸ばし

- 立って、足を前後に開きます
- 後ろ足はまっすぐ伸ばしたまま、前足をゆっくり曲げます
- 前後の足を入れ替えて3セット



② 前屈運動
ぜんくつ

- 椅子に座る
 - かかとをつけて足を伸ばす
 - 息を吐きながら、曲がるころまで前屈する
 - 息を吐き終えたらもどる(3回)
 - 次は足を少し広げて、右に前屈、左に前屈(各3回)
- ／ ゆっくり、無理せずに！ ／
- 息を吐くことで、体と内臓機能のウォーミングアップになります。



① 屈伸運動
くっしん

- 椅子に座る
 - 座ったまま足を曲げ伸ばしする
- ／ たったこれだけ！ ／
- 座りながらでも、立って行うのと同じ効果があるんです。血液がめぐって筋肉がやわらかくなり、痛みも和らぎます。

筋肉をほぐすことで、転倒防止の効果もあります。ぜひ実践してみてくださいね。



コールセンター
三村

『四季潤』の成分と ワダカルシウム製薬の会社を信頼!

小林 茂樹様(千葉県船橋市/85歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 6年7ヶ月



四季潤/しきうるおい

四季潤を飲み始めて6年半になります。ひざなどの関節が痛くて困っておりましたとき、四季潤の成分を見てこれはよさそうだし、ワダカルシウムという会社から信用できると考え、飲み始めました。散歩が楽しくなりました。

『四季潤』には、ヒアルロン酸やグルコサミンなどふしふしに大切な成分が多く含まれています。夏場は、熱中症などにお気を付けてお散歩をお楽しみください。



企画 西口

夏の福袋は、私を元気に してくれる商品ばかり!

村木 恵子様(熊本県熊本市/77歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 1年3ヶ月



四季潤/しきうるおい、他

⊕ BPカルシウム&マグネシウム コラーゲン

「ワダカル夏の福袋」の文字を見ただけで嬉しく、とくに元気が来ました。今迄腰痛、ひざの痛み等で悩んでいました。最近、舞舞功に行っており、四季潤、めぐりの十一源、黒酢で候どれも、今更私の元気がつながっています。早速は文(福袋)しようと思います。

この度はサマー福袋をお気に召して頂き、ありがとうございます! 今月号の「黒酢パワー」の記事もぜひご覧くださいませ。



モデル 大山

カルシウムを約2年続けて 検査結果は50代!

楠本 洋子様(大阪府大阪市/74歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 1年9ヶ月



BPカルシウム&マグネシウム コラーゲン

2年前に靭帯手術の折にCaが足りないののでCaを飲む様におたCaを約2年続けると検査結果50代になって嬉しいので毎日一万歩も続けられます。

検査結果が良くて何よりです。カルシウムとともにウォーキングも骨を強くすると言われていいますから、ぜひ長くお続けください。



モデル 三村

正座で「アイロンがけ!!」 片足立ちでくつ下もはけます

金森 悦子様(宮城県気仙沼市/68歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 3ヶ月



グルコサミン&コンドロイチン プラス カルシウム

60代に入ってから正座ができなくなり、足のつらさや腰の痛さや膝の痛みは違和感を感じるようになりました。広島のワダカルを知り、ためしに飲み始めました。今では正座もしてアイロンがけ!! 足のつらさもなくなりました。片足立ちでくつ下もはけます。本当に大満足!! と実感しています。

ご実感頂けて何よりです。これからも金森様の毎日のお供に『グルコサミン&コンドロイチン プラス カルシウム』があることを願っています。



企画 田中

お客様のお声大募集!

「飲み続けて良かった!」「趣味を楽しんでいます!」など、皆様の元気自慢をお送りください! お便りをお送り頂いた皆様にもれなくワダカルポイント30ポイントプレゼント!! 掲載させて頂いた方にはさらに100ポイントをプレゼント!!

お買上げ明細書から切りはなしてご利用ください。

※年齢とご愛飲歴はお便りを頂いた当時のものです。 ※薬機法の関係により、一部文章を変更させて頂いております。 ※お客様のお声は一部代筆をさせて頂いております。 ※お便りは、お客様の感想です。すべての方に当てはまるわけではありません。

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「お声募集係」