

そのクセが眼精疲労のサイン!?

蓄積した暑さ疲れはストレッチでリセット!

わかさ生活でつながるコミュニティ

わかさのわとは
「わかさのわ」は
わかさ生活と会員の皆さまを
つなぐコミュニティを目指して
名付けました。
様々な「話」をお届けし、
皆さまと「和」やかに心を通わせ
わかさ生活ファンの
「輪」を広げてまいります。

新創刊

わかさのわ

2025年
9月号

わかさ生活

〒600-8008 京都市下京区四條烏丸長刀町22

今夏も暑さ厳しく、残暑も相まって心身に相当なダメージが蓄積しています。目も然り、疲れるとしょぼしょぼする、かすむ、重く感じる、などの症状が現れます。

目は見る機能を維持するために多くの酸素と栄養を必要としています。そのため、血流が悪くなると酸素や栄養を十分に供給できず、疲れを回復することができません。目の健康を維持するには全身の血流をよくすることがとても重要です。

あなたのクセにまつわるクセ 教えてください!

1位 No.1 26.1% 視力検査の「C」のどこがいているか 当てずっぽうで言う

2位 No.2 15.6% まぶたの重さで「今日は調子が悪い」と判断

3位 No.3 13.6% 目薬をさす時、つい顔をゆがめる

その他 44.7%

アンケートへのご協力ありがとうございました! 普段気づかなくても、いざこうやって問いただされると「そういえば…」と思い当たることもあるのではないのでしょうか?

今回、目にまつわるクセを自覚できたことで、目の健康につながるかもしれません。

わかさ生活 会員さまに聞きました!

●コンビニや家電量販店の明るさがつらく目に手をかざす

●目が乾くと、上を向いて「ばちばち」しがち

●スマホを見る時、無意識に片目だけ細めている

●『ブルーベリーアイ』を思い出して探し出す

嬉しいお声

スポーツトレーナー 佐藤 洋平先生

京都市のパーソナルトレーニングジム「SMART STACK」代表。トレーナー仲間からは「医者以上に勉強している」と称される、スポーツトレーナー/インストラクター歴15年以上のエキスパート

ストレッチで疲れを吹き飛ばそう!

目の疲れと血流は密接に関係しています。血流を促すとともに目の疲れも癒しましょう!

友の会では、スポーツトレーナーの佐藤洋平先生をお迎えして、ストレッチと筋力アップ法を教えていただきました。

健康に感謝! 今日まで動かして気持ちよかったです

「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 18年1ヵ月 京都市 田代 妙子さま (75歳)

40年ほど登山をしているのですが、山を下る時に転んだことがショックで何か始めなきゃと思っていたんです。ヨガや太極拳もしていますが、今回、ストレッチを学べると知って、友の会に初めて参加しました。呼吸を意識するだけでもスッキリするんですね。すごく楽しくて、来てよかったです!

『ブルーベリーアイ』の声を聞きました!

同年代の友人は見えづらさや眩しさに悩んでいるようですが、私は何も不自由していません。ひとみのケアに役立っていて、本当に助かっていますね。

※商品をお求めた時の感じ方は人それぞれです ※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。

友の会でも大好評! 佐藤トレーナー直伝「ストレッチ」

肩甲骨 ふくらはぎ

1 指先を肩に置き、肩甲骨付近からゆっくり大きく円を描くように前から後ろに10回まわす

2 ひじが肩より上に来るように大きく回します 後ろから前にも10回まわす

Point 頭から背筋に一本伸びるイメージで!

Point ひじが肩より上に来るように大きく回します

1 椅子の背もたれなどを支えにして、右足を後ろに引き、左足のかかとで床を踏むように力を入れる

2 ふくらはぎが伸びるのを感じながら30秒キープ

3 反対の足も同様に行う

毎月5のつく平日は Happy「友の会」開催

今後のスケジュールはコチラから!

LINEでチェックして、友の会の参加を楽しんでいます 京都市 河合 裕三子さま (59歳)

お友だち登録をしているわかさ生活さんのLINEで、今回の友の会のことを知りました。昨年骨折を経験し、運動や柔軟性も大事だと思って参加しました。実は今回で友の会参加は3回目! いろんなイベントを楽しませてもらっています!

「WAKAS&Co.」に初めて来たが、大きな施設でびっくりした!

加藤 妙子さま

佐藤先生のストレッチを覚えて、滋賀から来た!

森川 保子さま

しっかり伸ばしてスッキリ!!

声でつながる わかさのわ

みんなの“声”が集まってひとつの輪に。体験談や作品、ラジオやプロの声を通じて、わかさ生活とつながろう。

メノコト プロフェッショナルVoice

目を駆使するプロフェッショナルの声をご紹介します。

「繊細な描写ができるのは
ひとみが健康であればこそ」



加賀友禪作家
一川 忍さん(52歳)

石川県小松市に生まれ、上田修社氏に師事後、2012年に加賀友禪作家として独立。第34回・36回・37回「選抜友禪作家新作展覧会」受賞

「WAKASA&Co.」でも、能登のブルーベリーを使った友禪染体験を開いていただきました。



加賀百万石の武家文化のなかで育てられてきた加賀友禪は、草花模様を中心とした絵画調の柄が特徴です。繊細な線描や濃淡のあるぼかしなど細やかな筆使いが必要となるため、「正確に見る力」が欠かせません。髪の毛より細い線を筆先で描くには、細部を凝視する集中力もいるんです。線が少しでもズレたり太くなると、全体のバランスが崩れてしまいますからね。いい作品を作り続けるためにも、「ブルーベリーアイ」でしっかりひとみをケアしたいです。

職人から教わる体験会随時開催中
詳細・ご予約はこちらから▶



第181回

角谷社長の“生の声”が聴ける！ わかさ生活ラジオ

角谷社長が告白！出張にまで
持っていくお気に入りとは？

角谷社長が毎朝欠かさず飲んでいるのが、「わかさのたんぱく習慣」。中でもお気に入りの味は何だと思いますか？ 答えは、カフェオレ味！豆乳で割るのが定番で、「出張にも持って行くんですよ〜」というほどのお気に入りぶりにスタジオもほっこり。



角谷社長の素顔が見えるとおきのエピソード！ 気になった方はラジオをチェックしてみてくださいね！

voicy

今すぐお聴きいただけます！▶



スマホで右のコードを読み取ってください

「わかさ生活ラジオ」は
8つの放送局、radiko、voicy
にて毎週絶賛放送中！

わかさ生活ラジオ

大好き！ブルーベリーアイ

「飲んででよかった！」そんなお喜びの声やエピソードをお届けします。



「針の穴にスッと糸を通せるし、
長時間のパソコン作業も平気。
“ヌン活”やインスタ投稿にもハマっています！」

京都府京都市
高木 華子さま(91歳)

「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 26年8ヵ月
「ルテインα」ご愛飲歴 10年10ヵ月
「カシスα」ご愛飲歴 15年7ヵ月

以前、靴つくりの教室で教えていて、針に糸が通らなくなると困ると思っていた時、「ブルーベリーアイ」と出逢いました。おかげさまで、ひとみのぼやけやかすみの心配もなく、針の穴も細かな製図の文字もクッキリですよ。

アフタヌーンティー巡り(ヌン活)が大好きで、TikTokでも情報収集をしています。オープンしてすぐに「WAKASA&Co.」にも行きました。

全フロアとても素敵で、27年間信じて共に歩んできたわかさ生活のすばらしい発展に感動しました。美味しく、楽しく、Instagramにも投稿！音楽をつけたりとパソコン作業をしているうちに、7〜8時間経っていることも…。それでも、調子よく過ごせています。90歳を過ぎてても元気にやりたいことができていて、感謝です！

※商品をお試した時の感じ方は人それぞれです。※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。



アイアイちゃん

いつも角谷さんは
軽く話されていますが内容が
すごくなる感じがしています。
毎週欠かさず聴かなければもったいない！

京都府
あんずちゃんさま(60代)



リスナーさまの
声

私は角谷社長のファンです。
角谷社長のわかさ生活の
商品は信頼のおける間違いの
ない商品だと信じているので
長くお世話になっています。

北海道
花よりまユミさま(60代)



ON AIR
飲み比べも
しました！

みんなの掲示板

みんなに。長年 ブルーベリーアイを
愛飲させて頂いてます。毎月、友人に
お礼として送らせて頂いてます。若くも
ある年齢ですが、今と出ず、これから
ブルーベリーアイの効果を期待して
これからも宜しくお願いします。

ずっと「ブルーベリーアイ」
を続けてくれて嬉しいな。
もっともっとブルーベリー
パワーを届けられるように
がんばるで。

愛媛県 寺岡亜弥さま



嬉しいお声や
作品が続々
届いています♪

お送りした
ぬいぐるみに
挑戦



奈良県 小森八重子さま

すごい！
本物みたいだ！
とっても美味し
そうだな〜



ブルブルくん

SNSでも大反響！

SNSでもブルブルくんの
輪が広がってすごい。
ボクも「推し活」仲間に
入れてほしい〜。



ブルブルくん

Tomokoさま



京都府 京都府の聖地
でもあるので最高です！！

きらさま



ブルブルくんが繋ぐ友情♡

ビジョントレーニング 〈まちがい探し〉



まちがい探しは、じっくり観察して違いを見つけ出すトレーニング！ 見比べる時は、顔を動かさずに目だけを動かそう！



1階カフェのひとコマ。左右の写真で違
うところを3つ、探してね！(答えは右下に)

「WAKASA&Co.」1階「BLUEBERRY CAFE」と
2階「ラウンジ」では、秋限定のメニューが登場！
ブルーベリーと秋の味覚の美味しいコラボをぜひお楽しみください。

WAKASA&Co.
KYOTO

京都市下京区四条烏丸
長刀鉈町22



地下鉄四条駅・阪急烏丸駅20番出口より徒歩約3分

※専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用の上お越しください。

お声大募集！

ご感想やお声をどしどし
お送りください♪



お待ちして
います♪

〈ビジョントレーニングの答え〉

●壁にブルーベリーの絵がある ●ネクタイの色が違
●トレイの上のブルブルくんが消えている