

10月は「目の愛護月間」

今月のわ

わかさ生活でつながるコミュニティ

わかさのわ

2025年10月号

わかさ生活

〒600-8008 京都市下京区四条烏丸丸長刀鋒町22

わかさのわとは
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
コミュニティの「輪」を
広げてまいります。

10月は目の大切さについて考える「目の愛護月間」。
そこで、皆さまからお寄せいただいた目まつわる「メノコト川柳」をご紹介します。ユニークながらも皆さまの目の健康への関心の高さが伝わってくる素敵なお句がたくさん届きました。

メノコト川柳のご紹介!!

細かな字 読めて嬉しい 子のメール (Yuiさま)

小さな文字を読む大変さと、それ以上の喜びが伝わります。
目の健康がご家族との繋がりにも
優しく寄り添っていることを感じさせる一句です。



目パチパチ 昔ウインク 今ドライ

(あんじゅままさま)

『マージキュアアイ』が
手放せへんわ

若い頃と今のギャップを
ユーモラスに表現。
リズムもよく、最後の
「今ドライ」が印象的です。



みぎひだり うえしたまわし めのたいそう

(ゆうちゃんさま)

リズムの良さと語感の楽しさが際立つ句。
声に出して読みたくなる心地よさがあります。



ブルブルくん 探す時だけ 視力up (ブルンさま)

ブルブルくんへの強い想いが伝わる一句。
「探す時だけ視力up」という表現が微笑ましく、
ブルブルくん愛が伝わります。

同封の『ビジョントレーニングBOOK』にも
挑戦してな



友の会で目の体操を
(ビジョントレーニング)
みんなでしたんやで!

ブルーベリー 期待を込める ライブ前 (たゆまさま)

大切なイベント前に『ブルーベリーアイ』を
頼る気持ちが、ストレートに伝わる作品です。



目の健康を守って 脳も身体も元気!

私たちは外からの情報の8割以上を視覚から
得ています。その情報を捉えるのは「目」です
が、「脳」で認識して初めて「見えた」と感じるの
です。つまり、見るためには、目と脳の連携プレー
が不可欠なのです。

そこで、ビジョントレーニング!

スムーズな視線移動や動体視力などの機能を向上させ、目で情報を捉える力だけ
でなく、脳で認識する力も高められる脳トレでもあります。大切な目と脳、どちらも
鍛えられるなんて一石二鳥! 友の会でも田村哲也先生をお迎えして、目と脳が喜ぶ
ビジョントレーニングを教えていただきました。皆さんもぜひ実践してみてくださいね。

五感は何でも大事だが...
目からの情報が8割以上



花が見える



目と脳が連携して
見ることができると、
どちらも健康な状態を
保つことが大切です

輝く将来
のために
「見る力」を
鍛えよう



お子さんたちも
真剣にトレーニング!

田村 哲也先生

2008年に大学教授の依頼を受け世界
初のビジョントレーニングメガネの商品
化に参画。ビジョントレーニングの啓蒙
活動を行う。「アイブレイン塾」代表。

ビジョントレーニング=脳トレ!

その① 眼球だけ 動かしてみよう!

顔は
動かしたら
アカンで



キョロ
キョロ

線を前方に伸ばして肩幅より少し広げて
親指を立て、顔を動かさず眼球だけで左右
の親指を順番に見ましょう。(10往復目安)

その② 「寄り目」 できる?

じゅ
じゅ



指から視線は
外さんように
な

腕をまっすぐに伸ばし、親指の
つめに焦点を当てたまま顔に
近づけていきましょう。

目に病気がある方は、トレーニングの実施について主治医にご確認ください。
目を動かすはじめて目の痛みを感じることがあったら、中断して眼科を受診してください。

定期お届けコースの方に
「ビジョントレーニングBOOK」を同封しています!
チャレンジしてね

スマホでも楽しめます▶



大西さまご家族
親子で仲良くご参加
娘さんも楽しそうに
チャレンジ
してくれました!

両目で見るバランスを整える
ブロックストリングス

できた!



1~30まで
順に指さす
ナンバータッチ

パソコンを使うとシバシバ
するので、今日数回した
トレーニングを定期的に
続けていきたいです!

寄り目に挑戦!





大好き! ブルーベリーアイ

「飲んでてよかった!」そんなお喜びの声やエピソードをお届けします。

ブルブルくん
大好き!

「手元のものを離して見たり、メガネをかけたり…そんな年齢的な見えづらは感じていません!」



奈良県 小田 照美さま(50代)「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 17年8ヵ月

ひとみを酷使するとすぐしょぼしょぼしてしまうので、その対策にとOLの頃から「ブルーベリーアイ」を飲んでいました。最近、同年代の知人は手元のものを見るとき、遠くに離したりメガネをかけたりしていますが、私にはそんな苦労はありません。「ブルーベリーアイ」の良さを体感できている私の様子を見て、年齢的な見えづらに悩んでいた主人も飲み始めました。職場にも持って行って、ランチの時に周りの人にもすすめているんですよ。

今は母も飲んでます。今日は普段は家に閉じこもりがちな母を連れ出し、娘と三人で「WAKASA&Co.」にきました。アフタヌーンティーもおいしくいただき、かわいいブルブルくんにも囲まれて、親子三代で楽しめました!

※商品が飲まれ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。

アフタヌーンティーを満喫♪



親子三代で楽しんでいただけて嬉しいわ♡

娘と一緒に撮り合った写真は家族のアルバムに追加します!



ジャスティン・ビーバー風にブルブルくんご記念撮影!

アイアイちゃん



まず親戚を立て前に出してみよう!

角谷社長の「生の声」が聴ける! / 第184回

わかさ生活ラジオ

子どもたちに目の大切さを伝える「視育」が必要! 角谷社長はそう思ったら実行する人なんです

700回を突破した「メノコト元気教室」をはじめ様々な視育活動に励むわかさ生活。「すべての活動において1回目は私がやってるんですよ」という角谷社長に、佐藤アナがビックリ!「あっ、そ、そりゃそうですよね」とうろたえる様子に、スタジオが笑いに包まれました。

「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!



メノコト元気教室、14年間、711回開催とはビックリ。目に関する知識はこれからの生活に欠かせない財産になると思います。
北海道 たあちゃんさま(50代)

角谷社長のとっておきのエピソード! 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

検索

誰かの役に立ちたいとの想いから「自分たちができることをできる形で」と社会貢献に取り組んでこられたことに感銘を受けました。
愛知県 クッキーさま(50代)



カタグリン

ビジョントレーニング まちがい探し



名古屋の絵本専門店「えほん生活」でのひとコマ。左右の写真で違うところを3つ、探してね!(答えは右下に)



私のイチオシ本!

私のお気に入り、仕掛けもあって色使いもステキな「はらぺこあおむし」(作者:エリック・カール/発行:偕成社)。出身国・台湾の絵本を紹介したくて、担当の海外絵本コーナーに「アジアの絵本コーナー」も作りました! 珍しい絵本もいっぱいですよ!

えほん生活 スタッフ 孫 沛瑜



愛知県名古屋市中区栄2丁目2-1 広小路伏見中野ビル1階

地下鉄「伏見駅」4番出口から徒歩約5分

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して、わかさ生活とつながろう。

ブルブルくん

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をご紹介します。

「しっかり見える状態」の維持が目の健康寿命を延ばすカギ

株式会社ビジョナリーホールディングス
メガネスーパー 山中 大介さん

「合わないメガネは目の疲れや肩こりにつながります。視力の変化はなかなか気づきにくいもの。ぜひ半年~1年に1回は検査を受けていただきたいですね!」



目の健康寿命を延ばすためには、「しっかり見える状態」を維持することが大切です。目でも耳でも使わないと機能が低下してしまいます。それを防ぐためには、視力が低下してきたら、メガネなどでよく見えるように矯正することが重要なんです。そこで、我々はメガネをお作りする際、普段の生活環境などもお伺いし、最大60項目の視力の測定を通して利き目や視線のバランス、暗い時と明るい時の見え方の違いなどを確認しています。きちんと見えるよう矯正することが目の機能を守ることになりますからね。私もこまめに視力を計っていますが、年々乱視が増えてきて…(苦笑)。だから、ちゃんとレンズを調整し、「しっかり見える状態」を維持しているんですよ。ぜひ矯正の大切さを知っていただき、目の健康寿命を延ばしてもらえればと思います。

60項目の測定が受けられる

「トータルアイプレミアム検査」を体験しました!



視力の測定を終えて…

数値を見ただけで見え方を当てられてビックリ!

自分に合った度数のメガネをかけることこんなに楽なんだ!

「頑張って見てしまっている」ことに気づけました。見る力も日々衰えていることを実感しました。

10/28(火) Happy友の会開催!

「目の愛護月間」である10月の友の会では、山中さんを講師にお迎えして、視力の測定を体験いただけます。ぜひご参加ください。



詳しくはこちら

目のプロが測定! 目の健康寿命を延ばしてね



お声・作品大募集!

ご感想やお声をぜひお送りください
こちらでも皆さまから寄せられたユニークな川柳をたくさんご紹介しています!



お待ちしております!

〈ビジョントレーニングの答え〉

- 上段の本棚の上にブルブルくんがいる
- 左側の仕切りの文字が「えほん生活」に
- スタッフの腕時計がない

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!

姉妹店・恋愛本専門店「初恋♡生活」もございます