

わかさのわとは
様々な「話」題を
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。

わかさの わ

2026年 **3**月号

 わかさ生活

特集

春は、かゆかゆ目の季節 「つい目をゴシゴシ」が 他の病気のリスクにも!

待ちに待った春到来!とはいえ、花粉のいたずらで目のかゆみにお悩みの方も多いでしょう。我慢できずに思わずこすってしまうと大変なことに!目にやさしい生活習慣を心がけてくださいね。

「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!

わたしとブルーベリーアイ

大阪府 溝渕 恵子さま(83歳)

「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 21年11ヵ月

愛飲歴
なんと約22年♪

日常、趣味、仕事。 主人も娘も孫も健康な ひとみで毎日笑顔!!

取材メモ

赤いお洋服がよくお似合いで、ハツラツとされていて、ご年齢を聞いてビックリしました。素敵な笑顔を拝見し、改めて健康の大切さを噛みしめました。



続けているってことは
良さを実感できているって
ことだと思うの。



いいね!

ご主人も
健康な
ひとみで
趣味満喫!



(ご主人)
溝渕 宏二さま(91歳)

ボールの行方を追ったり、落下地点を予測したり、芝目を読んだり、ゴルフには健康なひとみが欠かせません。

ボールもはつきり
見えていてゴルフを
楽しめています。

※商品を飲まれた時の
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。

見え方に年齢を感じるようになって20年前から「ブルーベリーアイ」を飲むようになりました。長年飲み続けているけど、正直なところ実感がないのでも、それって現状を維持できている証拠なんだと思っています。
今は家族中で愛飲していて、91歳の夫は趣味のゴルフでボールの行方の追いやすきで違いを実感しているみたい。パソコンをよく使う娘も「ブルーベリーアイ」にはとても感謝しているようです。孫も時々飲んでいて「おばあちゃん、また買って」なんて頼んでくるということは、良さを感じているんでしょうね。家族の笑顔を守るためにも、これからもみんなまで飲み続けたいです。



夫婦で飲んでます!



ブルーベリーアイ

通常価格 2,200円(税込)
送料300円

10% OFF
定期お届けコース 1,980円(税込)
送料無料

皆さま

体験談大募集

「わたし」と「ブルーベリーアイ」のお話をぜひお聞かせください! 詳しくは裏面をご覧ください。



皆さまのお声はこちらでも
ご覧いただけます



春のメノコクイズ!

Q 「目がかゆい!」と感じたら、我慢せず目をこすっても大丈夫?

○か × どちら?

答えは×(バツ)。目をこすると角膜を傷つけるだけじゃすまないの!

春はかゆかゆ目の季節...

「つい目をゴシゴシ」が他の病気のリスクにも!

「目をこする」のは危険
早めの対策が重要!

花粉が飛散する春は、目がかゆくなってついこすってしまいがち。それによって目の表面の角膜を傷つけてしまうだけでなく、白内障を進行させたり、網膜剥離のリスクを高めるなど、他の病気やトラブルにつながることもあるのです。我慢しようと思っても、無意識のうちについて手が目元へいつてしまうもの。だからこそ、症状が出る前からメガネやゴーグルで花粉の侵入を防ぐなどの対策を始めることが大事です。

ドライアイのリスク増大 涙の質を高める対策を

また、目をこすって目の表面を傷つけると、涙の状態が不安定になってしまいます。涙が不足したり不安定になると、目が乾燥してモノがかすんで見えたり疲れやすくなります。

● ホットアイマスクや温めたタオルなどで目を温める

● 乾きや疲れを感じてからではなく、日常生活のちよつとした隙間時間に意識的にパチパチまばたきをする

● 作業中は集中してまばたきの回数が減り、目が乾燥しやすくなるため卓上加湿器をそばに置くなどして保湿をする

などのドライアイ対策を行いながら、健康な目の維持に努めましょう。

* 友の会で開催した生方先生のセミナーは大盛況! *



涙には潤いを与えるだけではなく洗浄や栄養補給などさまざまな働きがあるんですよ。

うぶかた ほとと
生方 北斗先生

新潟医療福祉大学
医療技術学部視機能学科助教
視能訓練士 / 1級眼鏡製作技能士



なるほど!



先生のお話を熱心にメモされているお客さまも!



初めて参加しましたが勉強になりました!

紫外線を約99%もカットしてくれるんですよ。

サンシャインメガネ



紫外線・ブルーライト・遠赤外線をカットしてくれる「サンシャインメガネ」のコーナーでも多くのお客さまが試着されていました。



ビルベリーが花粉によるかゆみにも働くことがわかっているんです!*



ビルベリー

お客さまやわかさ生活スタッフからの目の健康相談にも応じてくださいました

目がかゆい時や充血している時は冷やす、乾きや疲れを感じるときは温めてください。目を温めると涙の油分が出やすくなって、目が潤うんですよ。



目は温めると、冷やすの、どちらがいいのですか?

*同志社女子大学とわかさ生活の共同研究

花粉の季節におすすめのメガネや目薬をご紹介します! 同封のチラシをぜひご覧ください





角谷社長の「生の声」が聴ける!

わかさ生活 radio

第211回



この日はみんなで「10秒間、目を開けていられるか」という目の健康チェックに挑戦。必死で耐えている人や余裕の人など、表情を見ているだけでもおもしろい。10秒間開けていられないとドライアイの可能性があるとのこと。更に、「10秒間息を吐き続けられるか」という呼吸チェックも行いました。息が浅いと疲労感や血行不良につながるそう。皆さんも試してみてくださいね。



こちらのコードから今すぐお聴きいただけます!



2026年4月

新しく店舗特化型ラジオ番組がスタート!

【関西エリア】

WAKASA&CO.の魅力を発信!

【東海エリア】

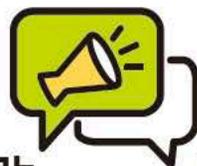
名古屋の3つの書店をフィーチャー!

詳細は「わかさ生活ラジオ」でもお知らせしていきます!

「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

検索



モノプロフェッショナル VOICE

楽しく、読みやすい紙面を作るためにも、メガネ要らずの健康なひとみを維持したい!

株式会社ウーマンライフ新聞社
デザイナー 増山 香織さん

「感想お寄せください!」

デザイナー歴25年、真面目な社史制作からかわいいう幼稚園広告まで幅広く制作してきました。わかさ生活さんの会報誌にも長年関わらせていただいています。目の健康に関心の高いお客さま向けの会報誌なので、目に優しい文字サイズや色づかい、楽しくて読みやすいデザインを心がけています。しかし、私自身は長時間パソコンとにらめっこで、商品情報など細かい文字の作業が続くとしょぼしょぼクラクラ…。そんな時は、庭の緑を眺めたり、そばに置いてあるブルブルくんのぬいぐるみに視線を動かしたり、遠くの山を

いつもブルブルくんに見守られながら仕事をしています。パソコンの画面は明るさ調整をして目をいたわるようにしています。



東京造形大学研究課程修了後、デザイン事務所ではパッケージや百貨店広告など制作。結婚を機に株式会社ウーマンライフ新聞社に入社。わかさ生活の会報誌をはじめ幅広いジャンルのデザインを手掛ける。

眺めたり、この会報誌で紹介してきた商品や対策を実践しています。実は私も娘もブルブルくんの大ファン。そんな親子の「推し愛」も注ぎながら、ブルブルくんやその仲間たちがイキイキするようにより良い紙面づくりに励みたいと思います。



今年からリニューアルした「わかさのわ」、いかがですか?

謎解き生活

WAKASA&CO. BOOKS

愛知県名古屋市中区
大須2丁目18-8
AJ大須ビル



詳しくはこちら



名古屋市営地下鉄鶴舞線
「大須観音駅」2番出口から徒歩約6分

今月のおすすめスポット

ミステリー本専門店「謎解き生活」

ちょっと不思議な店内に、話題の新刊から貴重な絶版古書まで、国内外のミステリー作品が大集結!

あなたに合った謎解きジャンルがわかる「ミステリー診断」もあります。やってみてね!



(答えは次のページに)

まちがい探しで ビジョントレーニング



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、頭を動かさずに目だけを動かそう!



“目”の話題でつながるコミュニティ

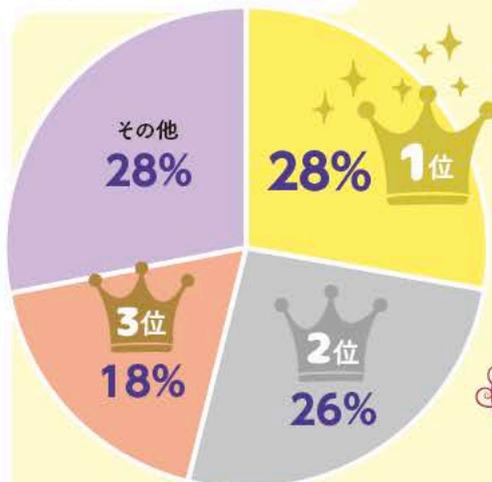
気になるみんなのぴとみアンケート

春になると

“目ちから”を入れる場面は?

わかさ生活のお客さまに聞きました!

対象:わかさ生活 会員さま
回答方法:インターネット
回答数:234件



今月のテーマ

人との出逢い 挨拶のとき



写真に写るとき



花粉と闘うとき



その他こんな声も

- 眠気に負けずがんばって起きるとき
- 健康診断の結果を見るとき
- 特に変わらず “のんびり目”です



皆さまからお寄せいただいたご意見を見ると、想いを伝えたいとき、闘いに挑むとき、自分を魅力的に見せたいときなど、「目ちから」を発揮する場面はいろいろあるようです。力が入るとまばたきを忘れそうになりますが、ぜひ「ここぞ!」というときにはまばたきをして涙で目を潤してから目ちからを発揮してくださいね。



みんなのぴとみアンケート 募集中のテーマは

最近「まぶしい!」と思ったのは?

5月の「わかさのわ」で結果をお伝えします。ハガキ、またはWebからご応募ください。

みんなのおたより

ワクワクの春



北海道 佐橋 薫さま

今回で 219回でして、
元気に、240回(20年)を迎えられたらと思います。
母は96才 今だに、眼鏡なしで、針糸を通します。
ちなみに、ブルーベリーのおまげです。

福井県 多恵子さま

いつも楽しく読んでいます。
ミステリー本専門店もとても気に入っています。謎解き大好きです。

三重県 山川 加代子さま

こんにちわ!!ユーチューブでおもしろい動画を見て興味が出て商品を購入しました、まだ数ヶ月なので実売はわかりませんがよく本を読むので役に立つと信じてます。これからも、長く!よろしくお願ひします(笑)



岡山県 たかたんさま

こちらこそよろしくね



「わかさのわ」と商品へのお声をお聞かせください!

「わかさのわ」と商品のご感想やアンケートの回答を書いてハガキ、またはインターネットからご応募ください。

スマホから応募はこちら



抽選で10名さまに

Webからのご応募で全員に

『ブルーベリーアイ デラックス DELUXE 7粒』プレゼント!



1ポイント=1円 わかさ生活ショッピングで使える!

10ポイントプレゼント!



切手 600-8008
京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
「わかさのわ」3月号 係

- お名前
- 郵便番号
- ご住所
- 電話番号
- 何かひと言書いてくださいネ

※応募には、お手持ちのハガキをご利用ください。※規定料金の切手をお貼りください。
※個人情報取り扱いについては<https://www.wakasa.jp/info/privacy>

〈ビジョントレーニングの答え〉

- 右上の時計の時刻
- 左の女性の右胸、缶バッチの数
- 左上、本棚の文字が「旧」と「古」



〒600-8008 京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22



品質管理・品質保証に関する国際規格 ISO9001取得



公認社団法人日本通信販売協会
公認社団法人日本健康・栄養食品協会
関西日本・フィンランド協会
日本ブルガリア協会 法人会員