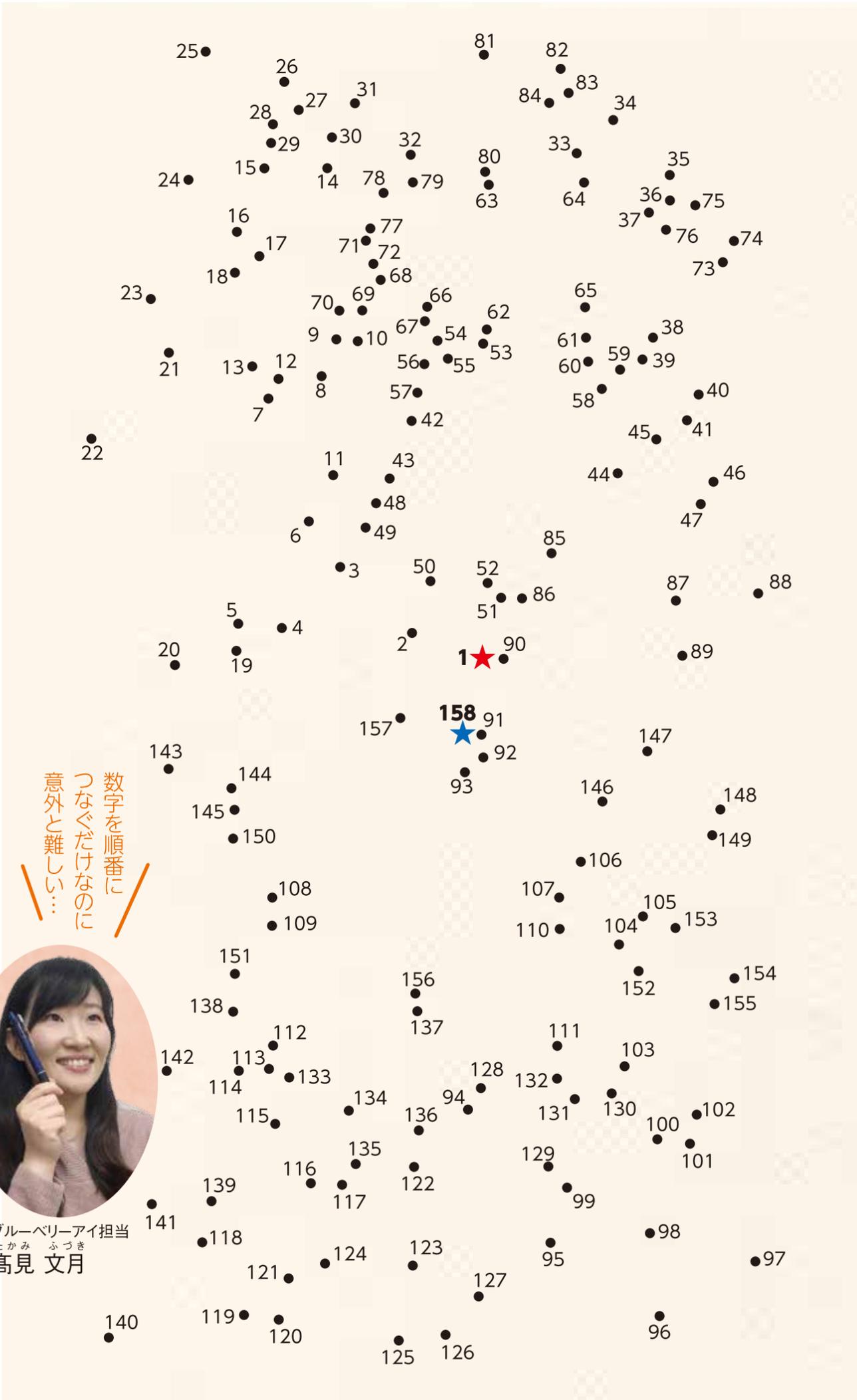




Happyわかさ生活

レッツEye活!

見る力・目のつかい方を鍛える 点つなぎで ビジョントレーニング



1〜158の数字を1(★)から158(★)まで順番に点をつないでいくと、ある言葉が現れます。えんぴつで線を書き込んでみましょう。定規を使うとよりきれいに出来上がります。
できる限り頭を動かしたりせず、目だけを動かすことを意識して行うのがポイントです。眼球を動かす筋肉が柔らかくなりスムーズな眼球運動のトレーニングになります。

「ビジョントレーニング」は目が本来持っている力を向上させるトレーニングで、目の筋肉の動きをスムーズにし、眼精疲労や肩こりの軽減、集中力アップが期待できます。
ただし、一点に集中しすぎると、周りが見えなくなるものと、点つなぎでも、実はすぐ近くにある数字がなかなか探せなかった

り、視野が狭くなっていると離れた場所の数字が見えなくなることもあるでしょう。
そんな時は、少し視野を広げてみたり、いったん目を離し遠くを見てから再度目を戻すと探していた数字が見えやすくなる場合があります。
日常生活でも同じです。目を集中して使うときと、ゆったり休めるときはバランスをとりながら、「見る」力を向上させましょう。

数字を順番につなぐだけなのに意外と難しい…



ブルーベリーアイ担当
たかみ ふつき
高見 文月

Happy わかさ生活 あいレター

「Happyわかさ生活」へのご感想やご意見をお寄せいただき、ありがとうございます。いただいたご感想のなかから、一部ご紹介します。この「Happyわかさ生活」ではお客様に楽しんでいただき、コミュニケーションがとれる場を作っていきたいと思っています。ご感想やこんな情報が欲しい、こんな記事が読みたい、などのご要望もお待ちしています。

目をスムーズに動かす眼球運動トレーニングを早速始めて、毎日の様に(テーブルの近くに置いて)やっています。

すこしずつ時間は短くなって目もすっきりするようです。

先日、テレビで「目年齢」というのをやっていたのですが20代でした。

まだ白内障の疑いはないようでわかさ生活さんのおかげと感謝しています。ブルーベリーアイとルテインαを飲んでます。わかさ生活さんは私たちの目のために色々な努力をされています。ずーっと飲んできてとても良かったと思っています。他のサプリメント会社の物は飲んだことがありません。信頼できる会社で本当に良かったと最近つくづく思います。

鹿児島県薩摩川内市 鈴木 文代様(63歳)

「Happyわかさ生活」が届きました。第1号なんですね。大変読み易くて、すみからすみまで読みました。

一番よかったのは「良い目」とは？でした。

今まで目は視力が一番で、眼病・白内障等考えていましたが「良い目」の3つの力というのを新しく知りました。とても役に立ちます。

貴社は京都にあるんですね。東京にくらしている人間は京都はあこがれの土地です。京都のことも知りたいです。

あと、視覚障がい者への街中での援助の方法、お手伝い、接し方も紹介してください。

これからも楽しみにしています。

東京都荒川区 田村 直子様(76歳)

毎月楽しく読ませていただいております。眼球トレーニングの記事が良かったです。早速チェック!! 結果は25までしかチェック出来ませんでした。冷蔵庫に貼って毎日トレーニングをしてみようと思い貼りました。頑張りますね。

わかさ生活さんとお付き合いさせてもらって約5年。

老眼で時々めがね生活ですが、視力は衰えずこれはブルーベリーアイのおかげだと思っています。

これからもよろしく
お願いいたします。

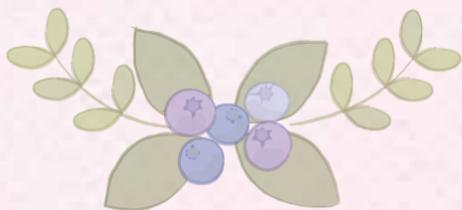
和歌山県伊都郡
城向 貴美代様(57歳)



ご意見 ご感想 大募集!

あなたのお声を
お聞かせください!

応募締切 2019年3月15日(金)
当日消印有効



62円
切手を
貼って
ください

〒600-8008

京都市下京区
四條烏丸長刀鉾町22
わかさ生活

Happyわかさ生活
2019年2月アンケート係

郵便番号 _____
ご住所 _____
お名前 _____
電話番号 _____

「Happyわかさ生活」について
ご意見・ご感想や今後のご要望を
お寄せください。

例
〔○○コーナーが面白かった〕
〔○○の記事が役立ちました〕
〔○○の情報も
掲載して欲しい〕など…

また、ブルーベリーアイなどの
商品に関するご感想もお待ちしております。

【記入例】

★ご協力ありがとうございます★

編集後記

最近、舞台観劇が趣味で、2〜3カ月に1度は劇場に足を運んでいます。これまでは裸眼で観ていましたが、やっぱり役者さんや舞台の装飾などももっと真剣に見たい!と、熱が入って、先日ついにオペラグラス(小型双眼鏡)を購入しました。実際オペラグラスを使うと、舞台上の小物や衣装、役者さんの表情までよく見えて得した気分。観劇後の満足度も増し、改めて目の健康を大切にしたいと感じました。さて、今回で3号目の「Happyわかさ生活」。お客様からいただくご感想やご意見をたいへん嬉しく読んでいます。特にビジョントレーニングやクイズが人気で、目についての記事や関連情報にも関心が高い方が多いようです。私たちが目の健康のために役に立ちたいと日々情報収集に励んでいます。次回もどうぞ楽しみにお待ちください。

ブルーベリーアイ担当
高見 文月
たかみ ぶんづき



めめめことわざ

「目」や「見ること」にまつわることわざや慣用句をご紹介します。

「岡目八目」

おかめはちもく

岡目八目とは、当事者よりも第三者のほうが、冷静で客観的に物事を見られるということ。

「青葉は目の薬」

みずみずしい青葉の色を見ると目の疲れを回復する事ができるとのこと。

「虫の目・鳥の目・魚の目・コウモリの目」

物事を判断する際に、多角的な視点を持つことが大切として使われる言葉。物事の状態を、虫のように小さな目で見る現場視点、鳥のように上から俯瞰して見る全体視野、魚が潮の流れを読むように時流を読む視点、そしてコウモリが逆さまにぶら下がっているように、物事を反対から見たり、固定観念に捉われずに見る目のことを意味する。



Eyeコミュニポ

お客様の声が宝物!

近年私たちの周りを取り巻く環境はハイスピードで変わりつつありますが、時代の変化の中でわかさ生活は創業以来変わらず「お客様の健康を願いつける想い」「お客様に喜んでいただくサービスに対する熱い想い」を常に持ち続けています。

電話の応対やお客様と直接お会いする友の会の担当部門のカスタマーセンターで働く私は、お客様から沢山の貴重なお声を伺っています。

「世の中にブルーベリーアイを生み出してくださった社長さんに感謝です」「わかさ生活の商品は作り手の想い・魂が込められています」「わかさ生活の企業理念に感銘しています」「真剣に商品づくりされている会社はスタッフに熱意を感じます」「わかさ生活さんはスタッフ一人ひとりに愛社精神を感じます」「健康でいられるのはわかさ生活さんのおかげです」

こんなお声をいただく度、カスタマーセンターで働かせていただいていることを日々誇りに思い、お客様の生活の中でわかさ生活の商品が役立つ存在となっていることを伺う喜びを感じています。

時には会社を好きでいてくださるがゆえに厳しいお言葉もいただきますが、そんなお客様からの声を誰よりも大切にしている会社であるとも自負しています。

多くのお客様から元気とパワーを日々いただきます。何よりも「わかさ

生活とご縁

して良かった」「親戚ができたみたい」と身近な存在として感じていただきました

です。

カスタマーセンター 廣井 清美



わかさ生活社員絵日記でも人気!



お客様とフィンランドに行ったことも!

「ビルベリーをこの目で見たい」「森の中でビルベリーを採って食べてみたい」

そんな想いを持っていた私は遂に永年の夢であった、ブルーベリーアイの原材料ビルベリーの故郷フィンランドにお客様と一緒にいかせていただきました。森の中でビルベリーを夢中で探して摘み、沢山食べて口中が青紫色のお歯黒になり大笑いしたり、ビルベリーの実を食べているフィンランドの鳥たちのフンが青紫色で感動したり、自分たちの目でお客様と一緒にビルベリーを見ることができました。

今後もお客様とのご縁をより深め、近い存在でいたいと思っています。さらにお喜びいただける新しいサービスも考えております。お客様からご意見をいただき共に歩いていきますので、どうぞよろしく願います。

お客様の声から

サプリメント

Q&A

日々わかさ生活には、感想やご相談、お問い合わせなどお客様からたくさんのお声が寄せられます。

せっかく健康維持やお悩みに合わせて、サプリメントを飲んでいるのだから、からだの中でしっかり働いてほしいですね。

今回は改めて、よくあるご質問やみなさんが気になっていること、サプリメントがよりからだの中で働いてもらうための工夫などを紹介します。

Q 「何粒飲んだらいいの？」



A 『ブルーベリーアイ』
や『ルテインα』 『カシスα』
『アスタキサンチンα』 『ヒアルロン酸α』

の瞳サポートシリーズは、**基本的に1日1粒が目安**です。商品パッケージの裏面にも目安量を記載しておりますのでぜひご覧ください。

また、目安は1日1粒ですが、疲れが気になるときや、より瞳のケアをしたいときには2〜3粒に増やして飲んでいただくこともおすすめです。



Q 「いつ飲むのがいいの？」

A サプリメントは、基本的に生活習慣や体調に合わせていつお飲みいただいてもかまいませんが、目的に合ったおすすめの時間がございます。

『ブルーベリーアイ』は**朝食後**にお飲みいただくことをおすすめしています。

そのほか『ルテインα』 『カシスα』 『アスタキサンチンα』 『ヒアルロン酸α』 など、瞳のケアに関するサプリメントは朝食後がおすすめです。その理由は2つ。

- 1. 吸収**
食後は胃腸の働きが活発になり、吸収力が高まるためサプリメントで補った栄養素もより吸収されやすくなります。
- 2. 時間**
サプリメントを飲んでから、消化・吸収されひとみに届くまでにかかる時間は個人差がありますが約2〜3時間といわれています。



朝のうちにお飲みいただくことで、日中瞳の疲れがたまる前に成分が働いてくれることが期待できます。

ただ、飲み忘れずに毎日続けていただくことがなによりご実感への近道です。ご自身の生活に合わせて調整してみてくださいね。

Q 「ほかの商品と一緒に飲んでいいの？」

A 『ブルーベリーアイ』をはじめわかさ生活のサプリメントは、組み合わせたりほかのサプリメントと一緒に、安心してお飲みいただけます。

特に『ブルーベリーアイ』に含まれているアントシアニンとルテインは相性がよく、一緒に摂ることで吸収量が140%上昇するという研究結果があるほどです。

ご自身のお悩みに合わせて、『ブルーベリーアイ』とほかの瞳サポート商品を組み合わせ飲んでいただくことで、より強力に瞳のケアをすることができ



Q 「お薬と一緒に飲んでもいいですか？」

A サプリメントは食品ですので、基本的にお薬と一緒に飲んでいただいてもかまいませんが、心配な場合にはかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

また、わかさ生活のプロアドバイザー室でも薬剤師がご相談を受け付けております。

▼わかさプロアドバイザー室

☎0120-132-110
（ひとみに「一」の番）
受付時間9時〜18時 ※日祝を除く

Q 「子どもが飲んでも大丈夫？」



A 『ブルーベリーアイ』をはじめわかさ生活のサプリメントは、お子様から年配の方まで、どなたでもお飲みいただけます。粒を飲み込めるようであれば問題ありません。

お子様をお持ちの親御様から、「勉強を頑張っている、ゲームをしたりテレビを見たりする子どもの目のケアのためにブルーベリーアイを飲ませています」というお声もよく寄せられています。

また、粒が飲み込みづらいという方のために、『ブルーベリーアイ』には2粒で同量の成分を摂れる小粒タイプもございます。

さらに粒が飲み込めないお子様にはおやつ感覚でポリポリと食べられる『めがキラッ』という商品もございますので、お子様に合わせてお試しください。

Q 「お茶やコーヒーで飲んでもいいの？」

A お茶やコーヒーでお飲みいただいてもかまいませんが、お茶や紅茶、コーヒーに含まれる「タンニン」「カフェイン」が成分の吸収を妨げる場合もありますので、なるべく水でお飲みください。また、粒は胃の中で溶けるようにつくられていますので、かまずにお飲みください。

