



# Happyわかさ生活



↑野口様行きつけのお店も多い「こまがわ商店街」

## Happy 体験談

### ひとみとあたまの健康からステキな出逢いが！



のぐちひろこ  
**野口 洋子様**

(77歳) 大阪市在住

ご愛飲商品:

『ブルーベリーアイプレミアム』

『わかさのルテインα』

『60代からのあたまサプリ』



訪れたのは大阪市東住吉区。通天閣などで有名な天王寺から電車で一本の駒川中野駅です。今回のお客様は、近くのコまがわ商店街を歩くだけで、街の人々から「おはよう」と声のかかる程、お友達がたくさんいらっしゃる野口洋子様です。『ブルーベリーアイ』を通じて10人もお友達をご紹介くださっている野口様にお話をうかがいました。

【猪原】とても若々しくハツラツとされていますね。何か心がけている事はありますか？

【野口様】私は毎日決まった時間に食事ととって、魚と肉は日替わりで食べています。食にはこだわりがあって、朝はカレーと自家製ヨーグルトを食べます。もちろん『ブルーベリーアイ』も忘れずに飲んでいきますよ。

【猪原】やっぱり普段のお食事から健康を

意識されているのですね。

【野口様】実は他にも、脳のトレーニングや認知症の予防に取り組んでいるんです。地域のボランティア活動で積極的におしゃべりをする事も良い刺激になっています。それから、『60代からのあたまサプリ』を飲んでいるおかげであたまがスッキリする気がしています。

【猪原】あたまの健康への関心も、若々しさの鍵となっていたんですね。わかさ生活のサプリメントを飲み始められたきっかけはなんですか？

【野口様】私は老眼が気になって、新聞を読むときのしょぼつきにも悩んでいます。目は一生ものだからと悩んでいたら、新聞広告で『ブルーベリーアイ』を見つけました。これは！とすぐに注文したんです。

【猪原】続けてみていかがですか？

【野口様】10年以上も続けられている事に驚いています。しょぼつきも気にならなくなりました。長年続けているおかげか年齢による悩みも特にないんですよ。少しでも今の状態を保つ事が出来れば嬉しいですね。

【猪原】そう言っていたら私も嬉しいです。わかさ生活では毎年自分たちの目で『ブルーベリーアイ』の原材料であるビルベリーの品質を確認するため、フィンランドへ視察に行っています。野口様もお客様の代表として以前参加されていますが、

いかがでしたか？

【野口様】フィンランドは空気の澄んだ豊かな自然が広がり、目に映る景色は、まるで絵画の中に入り込んだように美しかったです。ビルベリーが育っている様子も見る事が出来ました。「わかさ生活の様々な物語がここから始まっている」ことを実感することができましたよ。

【猪原】ご自身の目で、口にすることで確かめられた事は安心にもつながりますね。

【野口様】はい。完全無農薬、腐葉土で育つ野生種のビルベリーは、現地で暮らす人々のお庭にも生えているんです。個人の旅行では華やかさや流行に目が向きがちですが、『ブルーベリーアイ』との出逢いをきっかけにビルベリーの視察に訪れ、フィンランドの素晴らしい自然を体感できた事に感謝しています。

【猪原】貴重な体験談をお話しいただきありがとうございました。野口様らしい豊かな生活を送れますように、これからも全力でサポートさせていただきます！



わかさ生活スタッフ いはらしょうたろう (左)猪原梢太郎、(右)野口洋子様

※商品をお試した時の感じ方は人それぞれです。※年齢は取材時のものです。



「8月Happy体験談」担当 いはらしょうたろう 猪原 梢太郎

今月の募集テーマ

「あなたのおすすめ！秋の楽しみ方」について、エピソードをお待ちしております。

★本紙「Happyわかさ生活」11月号にあなたの体験談が載るかもしれません！

【例】「秋のおススメレシピ」「素敵な旅行プラン」など、どんな内容でも大丈夫です。詳しくは4ページへ！

今月の  
コラム

# 暑さ疲れはあたまにも！



## なぜ暑さで あたまが疲れるの？

夏のあたまの疲労は自律神経の乱れによって起こります。自律神経とは、血圧や呼吸などが生命活動を維持するために、身体に様々な命令を出す神経系です。自律神経は二つの神経に分かれており、身体を活発に動かすとき（主に日中）に**交感神経**が、身体を休めるとき（主に夜間）に**副交感神経**が働きます。これらの活動のバランスが乱れると、だるさ・疲労感・食欲不振・夜眠れない、などの症状が現れます。



自律神経が乱れる原因は様々ありますが、8月の暑い環境に**交感神経**は暑さに適応し続けなければならぬ環境  
 ・暑い屋外と  
 ・涼しい屋内の寒暖差  
 ・強い紫外線  
 により酷使されます。そして活性酸素が大量に発生し、細胞を傷つけます。これにより疲労物質が発生し、あたまは疲れを感じてしまうのです。

※交感神経が頑張りすぎると副交感神経が働きにくくなります。

## 質の良い睡眠を目指すには？

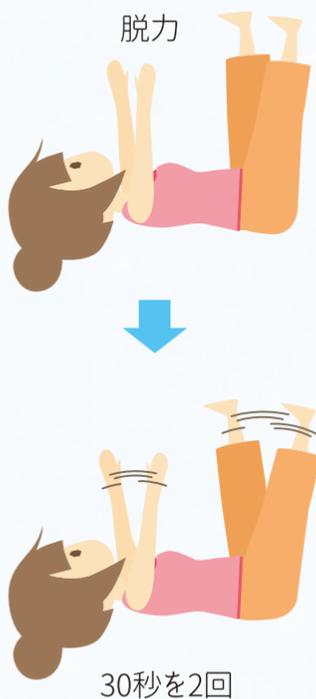
### 簡単！入眠ストレッチ法！

クーラーで冷えた身体も温まります♪

副交感神経を働かせ、質の良い睡眠に効果的な、簡単ストレッチを3つご紹介します！  
 お風呂上がりなどにゆっくり息を吐きながら、無理をせず気持ちのいい範囲で行ってください♪

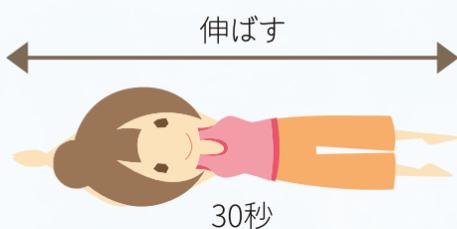
### 手足ぶらぶらストレッチ

- 1 仰向けで両手を足を天井の方へ持ち上げます。
- 2 できるだけ脱力しながら、両手足を小刻みにブラブラと揺らします。30秒を2回ほど行いましょう。



### 背伸びストレッチ

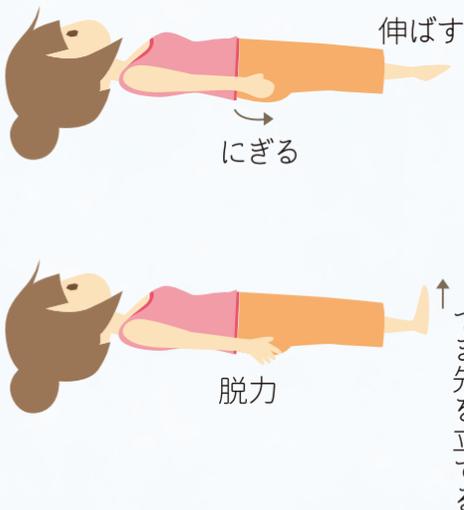
- 1 仰向けになり、バンザイをするように両手を上に伸ばします。



- 2 手足の指先がそれぞれ上下に引っ張られるようなイメージで、30秒ほど背伸びをします。

### 末端温めストレッチ

- 1 両手を10秒間固く握り、その後10秒間脱力します。
- 2 つま先を10秒間伸ばし、その後10秒間脱力。これを2回繰り返します。
- 3 手足が温かくなるまで、1、2をそれぞれ3〜5分間行うのがおすすめです。



お盆や帰省等、人と集まる機会が増えると心とあたまも忙しくなります。ストレスを溜めないよう、リフレッシュを心がけましょう♪

お友達が  
注文されると

暑い夏も瞳スッキリ!

『ブルーベリーアイドリンク』を



お友達

お客様

お二人に  
プレゼント!

1ケース  
30本  
入り



1日の目安量!  
1本 75ml / 194円(税込)

なんと  
5,820円相当!

5つのゼロを実現  
人工甘味料ゼロ 人工着色料ゼロ 香料ゼロ 防腐剤ゼロ 脂質ゼロ

- 北欧産野生種ビルベリー100%使用
- 日本初上陸、新素材「エクサージ」を配合
- 3種類のビタミンとクエン酸、アルギニンが疲労回復をサポート

冷やして  
おいしい!



1本あたり 32kcal

【有効成分】ビルベリー、ビルベリーエキス、エクサージ、クエン酸、アルギニン、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB2

商品について詳しくは

わかさの通販 [検索](#)

ブルーベリーアイドリンク

1本にブルーベリー果実

100個分

今月の  
お得情報

1

最近、  
調子が  
悪くて...

それなら、  
『ブルーベリーアイ』を  
飲んでみない?

私は、これを  
飲んでから  
調子がいいの♪



お友達

お客様

2

私も  
飲みたいわ♪

うん、うん!  
一緒に  
飲もう♡



3

注文の時に  
私からの紹介って  
伝えてね♪

さっそく  
頼んでみるわ!



4 後日

商品が届いたの♪  
プレゼントももらえて  
うれしいわ~

喜んでくれて  
私もうれしい!!



ありがとう

お二人にプレゼントを  
お贈りいたします!

お友達と一緒に  
続けていらっしやる  
方のお声

大阪府 女性(71歳)

親戚の紹介で始めまし  
た。飲み始めてからは目の  
しよぼつきが気にならなく  
なったし、71歳になります  
が年齢による悩みがない  
のは飲んでいるおかげだ  
と思います。

福岡県 女性(82歳)

友達が眼鏡をかけていな  
くて、目の悩みもなさそう  
なのを見ていて、私も!と  
思って紹介してもらいまし  
た。身近に飲んでいる人が  
いるので安心です。

※商品が飲まれた時の感じ方は  
人それぞれです。

お電話でのお問い合わせはこちら

通話料無料

受付時間 / 7:00~21:00 年中無休



0120-7888-7888

ブルーベリーの実りの季節♪ 今なららららごと盛りだくさん!  
健康の輪を広げようキャンペーン!~

応募者の中から  
抽選で50名様にプレゼント!  
簡単お洗濯!  
『洗濯ネットバッグ』



ブルー イエロー  
どちらの色が届くかお楽しみに!



そのまま洗濯機へ! 3つの仕切つき!

ハガキにクイズの答えとともに  
お声を書いてお送りください。

- あなたの体験談エピソード  
「あなたのおすすめ! 秋の楽しみ方」
- 自由なお声もお待ちしております!

郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号・メールアドレスをご記入の上、ハガキでご応募ください。応募者の中から抽選で50名様に『洗濯ネットバッグ』をプレゼント!

スタート

令	事	実	家
和	食	祭	紋
夏	水	給	様
別	分	供	子

ゴール

スタートからゴールまで二字熟語をつなげて  
たどりましょう。最後まで使わない2文字を  
組み合わせる出来る熟語がクイズの答えです♪

PRESENT

漢字めいろ



クイズに答えてプレゼントをあてよう

応募方法

- ①「漢字めいろ」の答え
- ②あなたのおすすめ! 秋の楽しみ方
- ③興味を持たれた記事、ご意見・ご感想など

応募締切

2019年  
9月17日(火)  
当日消印有効

62 600-8008

京都市下京区  
四条烏丸長刀鉾町22  
『Happyわかさ生活』  
2019年8月号プレゼント係

郵便番号・ご住所  
お名前・お電話番号  
メールアドレス

当選結果の発表は商品の発送をもって、かえさせていただきます。  
お客様からお預かりしたお名前等の個人情報は、商品発送やご連絡、わかさ生活グループの情報提供に使用いたします。

〈編集後記〉

先日お客様から「『Happyわかさ生活』の、脳トレ・クイズ、目や身体の健康についての話を毎月楽しみにしています。」という嬉しいお声をいただきました。それをきっかけに商品のお届けをもっと楽しんでいただきたいという想いがさらに強くなりました。本紙では皆さまとのコミュニケーションを第一にこれからも生活に役に立つ情報をお届けして参ります。ぜひ、感想・アイデア・お声をお待ちしております♪

わかさ生活スタッフ  
いしはら みき  
石原 未来



『Happyわかさ生活』に寄せられたお声

埼玉県在住 (52歳) 男性

日傘を持っていますが、車から店まで距離が近いと使わないことが多いです。コラムを読んで、目の健康のためには使わないといけないなと思いました。

京都府在住 (55歳) 女性

脳トレクイズは職場(介護施設)で利用者さんと楽しく考えました。次回も楽しみにしています。

広島県在住 (67歳) 男性

日常生活に役立つことや、知りたい情報が盛りだくさんで勉強になる内容を届けてくださり感謝しています。お客様インタビューも毎月楽しみです。

9月のHappyわかさ生活は…!

今年も『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へ  
視察に行ってきました!お楽しみに♪

