



# Happyわかさ生活

## レッツ Eye活!

### 誰にでもある目の「盲点」 もうてん おだんごが消える!?

#### 盲点を体験してみよう

下のイラストを使って盲点を探してみよう。

※眼圧が高い方や目に疾患をお持ちの方は、にらみつけて見たり、集中して見すぎたりしないよう、ご注意ください。

①この紙を顔と平行に、目と紙の距離を約50センチ離して持ちます。



②片目ずつ行いますので、まずは左目を左手で隠してください。最初に「さくら」と「お団子」が見えていることを確認します。



③次に、右目だけで「さくら」の中心を見つめます。視線を動かさないよう気をつけてさくらの中心を見つめたまま、目と紙の距離を近づけたり遠ざけたりしながら、動かしてみてください。どこかで「お団子」がお皿ごと消えます。



④続いて左目。同様に右目を右手で隠し、今度は「お団子」の中心を見つめたまま紙を動かすと「さくら」が消えるポイントがあります。

盲点が見つかりましたか？

この見えなくなるポイントが「盲点」です。これは全ての人にある正常な現象で、病気ではありません。どれだけ視力が良い人にも必ず存在します。

消える距離は人によって違います。目と紙の距離が約25〜35センチです。

この「盲点」は、発見したフランスの物理学者の名前から「マリオット盲点」と呼ばれます。

## 目の不思議 「見えないポイント盲点」



なにかうっかりして気づかなかつたり、見落としてしまつたりと想定しなかったことを言うとき、「盲点」という言葉を使いますね。「そこは盲点だった!」「盲点をつかれた!」などと日常のなかでも聞くことがあるのではないのでしょうか。

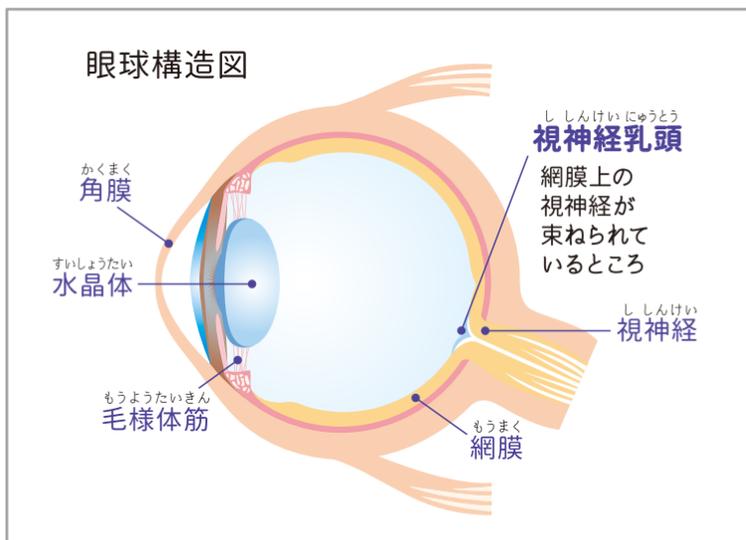
この盲点という言葉、実際に人の目には見えない「盲点」があることから派生した言葉だったんですね。

盲点ではものを見ることができず、ものが視界から消えたように見えます。これはなぜでしょうか。

盲点は目の網膜の「視神経乳頭」の部分にあたります。視神経乳頭は目の神経である視神経が集まって束になっているところ。網膜にはものを見るために映像や光を感じるための細胞(視細胞)がありますが、視神経乳頭にはその視細胞がありません。そのため、視神経乳頭に集まる光は脳まで届かず、脳では見えないと判断されて盲点ができるのです。

盲点にあたる部分は、普段は両目で見ることでカバーされていたり、周囲の映像や記憶によって情報が補足されています。そのため通常意識されることはなく、問題なく生活できるのです。

どんなに視力がよい人にも、必ずある盲点。目って不思議で、すごいですね。



Eye  
トレ

やっつてみよう  
メノコト体操

毎日歯を磨くように、目も毎日のケアが大切です。定期的に目を休めることはもちろん、目をトレーニングすることも欠かせません。遊び感覚で目の筋肉を鍛えたり、ほぐしたりすることができるとトレーニング方法をご紹介します。

**ブルブルくんと一緒にやろう！**

3 もうよう たいきん 毛様体筋ストレッチ

腕をまっすぐに伸ばし、親指に焦点を合わせたまま、ゆっくりと手前に近づける。再びゆっくりと元の位置まで腕を伸ばす。10回繰り返す。



※力を入れず  
指がぼやけない  
位置で止める。

1 がんきん 眼筋ストレッチ その1

親指を目の高さに合わせ顔の両脇に立て、30cmほど前に出す。目だけを動かし、左右のつめを交互に10回見る。



4 ぎゅっぱっ

目をぎゅっと閉じ、ぱっと開ける。  
※眼圧の高い方は、そっと目を閉じてください。



2 がんきん 眼筋ストレッチ その2

次に親指を顔の上下に移動。目だけを動かし、上下のつめを交互に10回見る。



『ブルーベリーアイ』  
& 『カシスα』

1日中パソコンやスマホを使う時間が多いWebの仕事。夕方になると、ショボついてピントが合わなくなる“夕方老眼”発症中なんです…(泣)  
なので、毎日『ブルーベリーアイ』と一緒に『わかさのカシスα』を飲んでいきます。



Web担当  
ごうだ  
合田たえ



『わかさの温浴』担当  
まつた なこ  
松田奈子

『ブルーベリーアイ』  
& 『ヒアルロン酸α』  
私は、普段からコンタクトを使用しておりドライアイにとっても悩まされてきました。  
特に、入社してからはパソコンを使う頻度が増え、目のしょぼしょぼと疲れて辛い日々が…。  
ですが、『わかさのヒアルロン酸α』を飲み始めてからは気にならなくなり、朝どんなに時間がない時でも『ブルーベリーアイ』と『わかさのヒアルロン酸α』は欠かせず飲むようにしています！

『ブルーベリーアイ』  
& 『あたまサプリ』

公私共に車の運転をよくする私は目が疲れ、夕方に視界が霞むので『ブルーベリーアイ』は必須！

また、60代に近づき思わぬうっかりも…。  
買い物を終え、駐車場で車を探してもどこにも見当たらず、よくよく考えると別の階のフロアに駐めていたことをすっかり忘れていました!(笑)  
今は『50代からのあたまサプリ』を飲み続けているおかげでこんな「うっかり」も少なくなったように感じています。



営業担当  
わたなべ かずひろ  
渡邊一弘

わかさの  
知恵袋

わかさ生活スタッフの  
Eye  
愛ライフ

※商品を飲んだ時の感じ方は人それぞれです。



わかさ生活スタッフの日常がのぞける!?

<https://web.wakasa.jp/wakasadamon/>

わかさ生活 社員絵日記

検索



# ＼ご愛飲者様のお声／



## 「私たち、Happyです！」

わかさ生活のサプリメントご愛飲者様より毎日のように  
 たくさん「元気のおたより」をいただいております。ありがとうございます！  
 今回は、その中から4名様の声をご紹介します。

**三橋美恵子様** (68歳) 宮城県多賀城市

ご愛飲歴 ブルーベリーアイ 17年

ずっと『ブルーベリーアイ』を飲んでいま  
 す。おかげで、まだ現役で仕事をしています  
 が、パソコンを使っても疲れ知らずで、  
 ずっと前から状態も変わっていないよう  
 です。

また、飲んでいるうちにだんだんと花粉症  
 が楽になってきた気がするので、本当にうれ  
 しい限りです。これからも  
 飲み続けていきたいと思  
 います。



**亀田彩香様** (25歳) 茨城県筑西市

ご愛飲歴 ブルーベリーアイ 6ヵ月  
 わかさのルテインα 2ヵ月

『ブルーベリーアイ』を飲み始めて2ヵ月目  
 でコンタクトの不調や目のかすみなくなっ  
 たようでびっくりです。もう手放せません。い  
 い商品がありがとうございます。



**玉村和子様** (67歳) 大阪府池田市

ご愛飲歴 ブルーベリーアイ 1年

以前は他社の価格の高い商品を使っていた  
 のですが、価格の負担が大変で止めました。  
 その後、どんどん調子が悪くなってきたので  
 『ブルーベリーアイ』を試すと気がついたら、以  
 前は春先にたくさん使っていたティッシュの  
 箱の数が減っていたんです！いつの間にか花  
 粉症が和らいでいたみたいで嬉しいです！価  
 格面でも企業努力をしてくれていて  
 わかさ生活に感謝していま  
 す。今では友達にもお勧め  
 しています。夫と一緒にこ  
 れからもずっと続けますね。



**片岡祐久子様** (52歳) 東京都日野市

ご愛飲歴 ブルーベリーアイ 14年9ヵ月  
 わかさのカシスα 9ヵ月

『ブルーベリーアイ』を続けているおかげ  
 で調子がよく喜んでいきます。他社の商品を  
 試したこともありましたが、実感できるのは  
 わかさ生活の商品だけです。



※商品を飲まれた時の感じ方はそれぞれです。※ご年齢・愛飲歴は取材当時のものです。

## Eyeコミュレポ

お客様とのご縁が私の励み

わかさ生活、カスタマーセンターの  
 奥田佳寿子です。

お客様と繋がりを通じて、沢山の  
 お電話やおはがきを通じて、沢山の  
 楽しく、元気に毎日過ごさせていた  
 だいております。

私は12年前に「緑内障」と診断され視  
 野欠損も見られたため、「目を大切にし  
 なければ：」「自分の目の病気のことを  
 知りたい」と思ったのがきっかけで11  
 年前に入社し、現在に至ります。

お客様は、それぞれのお悩みがあつてわかさ  
 生活にご連絡をくださいます。  
 お悩みを抱えていらっしゃる方に、しっかり  
 お応え出来るよう、サプリメントのこと、目のこ  
 と、体のこと、成分のことなど知識を増やし、従  
 業員全員が日々勉強を重ねています。

私は「緑内障」がお悩みとお客様から伺うと、  
 「私も同じ治療を続けていますよ！」と自身の  
 体験談をお話しています。中には、「以前お電話で  
 伺ったのですが、もっと話を聞きたい」と本しま  
 で会いに来てくださるお客様、また「奥田さん、  
 最近眼圧はどれくらいですか？変わりないです  
 か？」とご心配のお電話をくださるお客様もい  
 らっしゃいます。お客様お一人お一人とのご縁が  
 私の励みになっています。

そしてこのご縁がお客様の安心に繋がれば、  
 こんなに嬉しいことはありません。  
 気になることは  
 いつでもお気軽に  
 お問い合わせ  
 ください。



カスタマーセンター  
 おくだ かずこ  
 奥田佳寿子

目に関する、あらゆるコトをお届けする情報サイト



ME NO KO TO 365

@menokoto365 メノコト365

瞳の健康に役立つ情報満載！

<https://menokoto365.jp>

メノコト365

検索



Special  
インタビュー

# 「健康の要は運動です」



**年齢に伴う運動機能低下**

年齢と共に運動機能が低下すると、歩行能力やバランス機能が低下し、日常生活の動作が困難になり、私たちの生活の質を低下させる一因となります。

患者さんの悩みで多いのは「膝、腰、頸部」の関節痛です。私たちの関節は、軟骨がクッションとなってスムーズに動くようにできています。その軟骨が欠けたりすり減ったりして、周囲に炎症を起

こします。年齢を重ねると在宅時間が増え、知らず知らずの内に体を動かす機会が減り、筋肉量の低下に繋がりがやすくなります。足の筋肉が衰えると、膝への負担が大きくなり、やがて座ったり立ったり、少し歩くと痛むような状態になります。そうするとだんだん体を動かさなくなり、筋肉がさらに衰えてしまいます。

60代以降の方は数十年に渡った疲労蓄積や、筋肉量の低下にもなう膝や腰、頸部などの痛みにより、身体活動の機会が減少し、運動機能が低下しやすくなっています。

## 日常生活の中で出来ることを

衰えてしまった運動機能を向上させる為に、例えば家の中で出来ることとして、テレビを見ている時は、胸を張ってオヘソの下の部分にギュッと

力を入れてみましょう。腹筋と背筋のバランスが悪くなると体が丸まっていくので、それだけで姿勢を正し体幹を鍛えることができます。また、肩や腕を上げる動きを取り入れる為に洗濯物を干す際には、高い所に干して手を上げる習慣を取り入れることもお勧めです。

健康寿命を伸ばす為にも、日常的な運動を意識することから始めてみましょう。



おだ鍼灸整骨院 小田 健太先生  
京都府京都市下京区  
痛みの原因を考え、一人ひとりにあった施術を提案されています。わかさ生活とご縁が深く、様々な活動にもご協力いただいています。

## Let's エクササイズ!

こんな悩みはありませんか?

猫背で姿勢が悪い、肩や首がこる。そんな悩みの原因は骨盤にあるかもしれません。正常な姿勢から骨盤が後方へ傾くことを「骨盤後傾」といいます。骨盤が傾くと下腹部が出やすく、全体的に前のめりの「猫背」になりがちです。背中が丸まると肩甲骨が外に開き上腕骨との連動が上手くいかず、

肩が上がりにくくなります。また、傾いた頭を持ち上げようと無理に首を反ってしまい負担がかかります。すると筋肉が緊張状態にあり、肩や首のコリに繋がります。他にも膝の痛み等、さまざまな症状の原因となることがあります。骨盤後傾の主な原因は、筋肉のバランス崩れ。緊張している筋肉はストレッチでほぐし、弱っている筋肉を鍛えることで、筋肉のバランスを整えられて、改善に向かいます。今回は緊張している筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。

### 骨盤の後傾を改善するストレッチ

- 太ももの裏にある筋肉を伸ばしましょう。
- ① かかとにバスタオルをひっかけ寝転ぶ
- ② 軽く膝を曲げ、リラックスした姿勢で自分のほうに引く(20秒)
- ③ 曲げていた膝を伸ばし自分側に引く(20秒)
- 左右両足 計:40秒



### 骨盤後傾による症状を改善するストレッチ



- ① 背中・腕を伸ばす
- ② 膝を立てて、手の平を内側に向け頭上上げる
- ※首が辛ければ、首の所にタオルを置いてOK
- ③ 大きく深呼吸を10回
- ※吸う時は肋骨を引き上げるイメージ(鼻で吸い吐く時は肋骨を下げるイメージ(口をすぼめながらゆっくり吐く)



- ① 膝立ちや正座の状態
- ② 肩甲骨を寄せながら斜め後方に引く
- ③ 肩甲骨を開きながら上げる
- ※10回実施。無理をしない



A.T.長島治療院 守口市 日根 弘智 先生 小林 愛弥 先生  
大阪府守口市  
「プロの施術を、一般の方にも提供したい!」そんな想いで、数多くのプロアスリートや一般の方まで、一人一人の体の状態に合わせて、オーダーメイドの施術を行う治療院。わかさ生活のサプリメントもお取扱いただいております。

## わたしの街のお医者さん



## あなたの街のお医者さんをご紹介します!

[https://www.wakasa.jp/health\\_support/](https://www.wakasa.jp/health_support/)

わたしの街のお医者さん

検索



脳の  
コラム

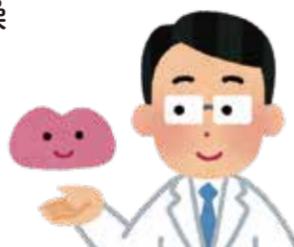
大人のあたまに必要  
成分のおはなし

わかさ生活は、創業から目の総合健康企業として、目に関する研究を長年行っています。研究と開発を繰り返す中で、目と脳の、密接な関係に着目しました。

認知症予防における有用な栄養成分の代表格として、イチョウ葉エキスやEPAなどが知られています。中でも脳に良い成分として有名なDHAは青魚から摂取できることから、認知症予防のために意識的に摂取している人は多いのではないのでしょうか。

実はそのDHAは発達中の脳や目に重要な成分だったのです。そして大人には併せて摂ってほしい重要な栄養成分があることをご存知でしたか？それがスペアミントやローズマリーなどのシソ科の植物に含まれる「ロスマリン酸」です！

脳の研究分野で注目を浴びているこの成分、実際どんなものなのか？そしてどのように「大人のあたま」によいとされているのかを次回お伝えいたします。



クイズ

三字熟語パズル

例題

健	的
潮	高
最	康



健	最
康	高
的	潮

漢字を入れ替えて  
三字熟語を完成させよう！  
※答えは最終面(8ページ)にあります。

1

登	葉	風	支
詩	身	言	合
門	物	竜	度

答


2

乳	香	葉	広
症	樹	飛	酸
料	菌	辛	蚊

答


脳活  
エクササイズ

鏡に映る  
文字を書く



今回の脳活エクササイズは鏡の前に筆記用具を持って座り、文字を書いてみるというものです。

このエクササイズは、鏡を見ている「目から脳に入ってくる情報」と、筆記用具を持つ「手から脳に入ってくる感覚」がずれているのがミソです。このずれを修正するために、前頭葉が大活躍するといわれています。文字を書くだけでなく、絵を描いたり、折り紙をするなど、さまざまな方法を試してみましよう。

さらに、詳しく「脳の健康」について知りたい方は下記の「あたまナビ」もぜひ訪れてみてくださいね。

【方法】

- ①鏡と紙、筆記用具を用意します。
- ②鏡に映る紙を見ながら、ひらがなで自分の名前を書いてみましょう。
- ③次は、漢字で書いてみましょう。
- ④文字だけでなく、うさぎなど、動物の絵を描いてみましょう。
- ⑤鏡を見ながらツルなど、簡単な折り紙をしてみましょう。

「目で見たもの」と「手で書いたもの」の認識のズレをうまく活用して脳をトレーニングしましょう。

「あたまサブリ」担当  
にしはら さやか  
西原 彩



(参照)「ボケない頭をつくる60秒活脳体操」篠原菊紀著、法研より

脳の体操ができるコンテンツも!

<https://atamanavi.jp>

あたまナビ

検索



脳の“わかさ”をサポート!  
あたまナビ

@atamanavi

あたまナビ





Topic

# 手作り「インナーマスク」で花粉対策

## 花粉を99%カット!?

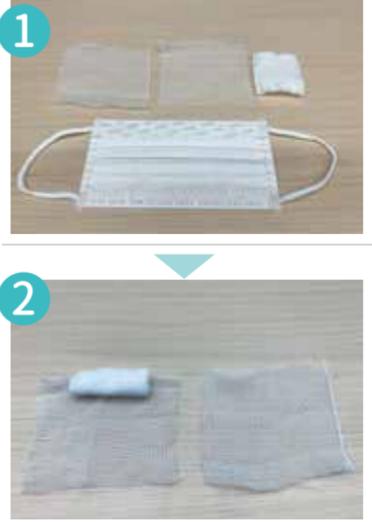
花粉症の方にとってはつらい時期……。今年はマスクにもひと工夫してみませんか？

マスクをすることで花粉の吸い込む量を約3分の1から6分の1に減らし鼻の症状を軽くする効果があるとされています。

花粉のカット率を上げるポイントとは、顔とマスクのすき間をなくし、頬や顎、鼻の上のすき間から花粉が入らないようにすることです。

花粉症の症状を軽くする為には、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。積極的に花粉症対策をして、つらいシーズンを乗りきりましょう。

### インナーマスクの作り方



マスク  
ガーゼ  
コットン

材料：不織布マスク・ガーゼ10cm角2枚・化粧用コットン

- 化粧用のコットンを丸め、1枚のガーゼでくるんでインナーマスクをつくる(写真②)
- 不織布のマスクにもう1枚のガーゼを4つ折りにして中心に置く(写真③)
- 鼻の下に1のインナーマスクをあて2のガーゼが落ちないようにマスクを装着する  
※息が苦しい場合、コットンの厚さを半分にする

「インナーマスク」をすることにより、鼻から入る花粉を99%防ぐことができます。

インナーマスクは、マスクの中にガーゼとコットンをいれ、もう1枚小さなマスクを作るイメージです。

「インナーマスク」は花粉の侵入を防いでくれますが、長い距離を歩いたり、階段を昇り降りする時は少々息苦しさを感じることがあるかもしれません。息苦しさを感じたら、コットンの厚みを半分に調節しましょう。

やってみよう  
インナーマスク



注目商品

# 「生きて腸まで届く」乳酸菌で、快適に

乳酸菌には、春にかけての季節のお悩みを和らげる働きがあるといわれています。

春にかけて増えてくるお悩みの一つとして、体の免疫機能のバランスが崩れてしまうことで、体が特定の物質に過剰に反応してしまっている症状が



『わかさの乳酸菌1000億』  
タブレット  
1袋62粒入(約1ヵ月分)  
1日の目安:2粒

通常価格 2,380円(税込)

ポリポリ食べてもOKなリンゴ味!

上げられます。

このお悩みを持つ人の腸内細菌を調べると、善玉菌の数が健康な方より少ないことが明らかとなりました。このことから免疫のバランスを正常な状態に整える働きがあると、ビフィズス菌は注目されています。

「わかさの乳酸菌1000億」に含まれるビフィズス菌「BB-12」は熱や胃酸に負けずに生きて腸までしっかり届くことで体内環境を整えてくれると、世界で最も研究されている成分です。季節の悩みに負けないように、体内環境や免疫のバランスを整えることから始めてみましょう。



## お喜びの声、続々!



久保清枝様 (62歳)  
ご愛飲歴: 3年10ヵ月  
ヨーグルトのカロリーや糖分

が気になり飲み始めました。2ヵ月目からおなかの環境が整ったためか、肌の調子がとてもいいと感じています。それに、長年花粉の季節はくしゃみと涙がひどく、鼻がつまって眠れない日々が続いていたのが、気にならなくなってきたんです。ああこれが健康なんだと思いました。



北川珠美様 (59歳)  
ご愛飲歴: 4年5ヵ月  
花粉症に悩まされていて、マスクやヨーグル

が手放せない日々でした。飲んでいる間はだんだん気にならなくなってきたマスクとヨーグルをはずす事ができるようになったの!!「ブルーベリーアイ」と『わかさの乳酸菌1000億』のおかげですね。ナノビルベリーとナノ乳酸菌のナノパワーで辛い日も元気にアチコチ行けそう!

※商品を飲まれた時の感じ方はそれぞれです。※ご年齢・愛飲歴は取材当時のものです。

『わかさの乳酸菌1000億』のお問い合わせは 0120-788-788

累計1500万アクセス突破!!

# わかさの秘密

きっと見つかる!あなたにピッタリのわかさの秘密!



600個以上の成分が調べられる!

<http://www.wakasanohimitsu.jp>

わかさの秘密

検索





あっさり  
おいしい!

『からだの健康』担当  
やまざき あゆむ  
山崎 歩



Happy  
レシピ

こめ こうじ あま ざけ  
「米麹甘酒のピクルス」

材料



- 【ピクルス液】  
 米麹甘酒 … 100ml  
 酢 … 100ml  
 塩 … 小さじ1
- プチトマト …… 10個  
 きゅうり …… 2本  
 人参 …… 1/3本  
 パプリカ 2個 (赤・黄)  
 塩 … 少々 (塩もみ用)



1. プチトマトのへたを取り除き、湯煎して皮をむきます。その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。きゅうりは塩もみし、しばらく置いてから水気をキッチンペーパーで拭き取ります。
2. ビニール袋にピクルス液の材料を入れて混ぜ、1を加えて軽くもんでから、冷蔵庫で一晩以上寝かせればできあがり!

ご飯のおともにはお漬物! 最近洋風のお漬物「ピクルス」をご自宅で作る方も多いと聞き、私も挑戦してみることになりました。

「米麹甘酒のピクルス」は好きな野菜を切って漬け込むだけの簡単で栄養豊富な一品。色鮮やかでおしゃれな前菜として、おもてなしパーティーに、またサラダやお酒のおつ

まみにもなりますよ。保存性も高まります。甘酒の優しい甘みとほどよい酸味が素材のおいしさを引き出し、さっぱりといただけます。

早速社内でピクルスパーティーをしたところ、「あっさりして美味しい」と大好評でした。

発酵食品で腸から元気に! ピクルス生活ははじめませんか?

POINT!



「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養価の高さが注目されている甘酒。米麹甘酒には「球菌」と呼ばれる植物性乳酸菌が豊富で、腸内環境が整い花粉症対策や免疫力アップにつながる事が期待できます。



『あたまサプリ』担当  
にしはら さやか  
西原 彩

脳のコラムや脳活エクササイズは楽しんでいただけましたか? クイズを解くこと以上に、クイズを考える方が意外と脳トレになると思います。目だけではない、脳の健康も大切にしてくださいね。

編集後記

ご覧いただき  
ありがとうございます  
ございました  
お楽しみ  
いただけ  
ましたか?



『わかさの温浴』担当  
まつだ なこ  
松田 奈子

体の抵抗力や免疫力を高めて花粉に負けない体にするためにも毎晩『わかさの温浴』でゆったり温浴しています♪みなさんもこの時期だからこそ、強い体を作るために一緒にお風呂レシピで元気に過ごしましょう!



『ブルーベリーアイ』担当  
たかみ ふづき  
高見 文月

食べるのが大好きな私は最近、手作りのお味噌を仕込みました。開けるのは一年後...どんな味になっているか楽しみです。お味噌や甘酒などの発酵食品と、パワーアップしたブルーベリーアイで花粉症予防と対策をしたいと思えます♪



『ソフィアローズ』担当  
すずき さき  
鈴木 沙季

たくさんのお客様からご要望があった『ソフィアローズ』が再び誕生し、私も毎日欠かさず飲んでいきます。春のぼかばか陽気にこころ踊るこの時季、いい香りをまとって色々なところにお出かけしたいですね♪



『からだの健康』担当  
やまざき あゆむ  
山崎 歩

寒い冬から、暖かい春になりますね。寒がりの私にとって暖かくなることはとても嬉しいのですが、同時に花粉もやってきます。今年は早めに病院で薬をもらって予防をしているので、症状がひどくならないことを祈ります。

まだまだ寒い日が続きますね。体を温めるために、冬は毎日お風呂に浸かる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、『わかさの温浴』と『Sofia Rose(ソフィアローズ)』を使った体の内側も外側もリラックスできるお風呂レシピをご紹介します♪

お風呂レシピ

- 『わかさの温浴』 …… 1~3錠  
 『Sofia Rose(ソフィアローズ)』 …… 1粒  
 ※ローズの天然アロマオイル(2~5滴)でも可  
 蜂蜜 …… 大さじ1
1. 浴槽に『わかさの温浴』を入れ、お湯をためます。
  2. 蜂蜜大さじ1に『Sofia Rose(ソフィアローズ)』1粒を割って、よく混ぜ合わせます。
  3. お湯がたまった浴槽に2を入れ、よく混ぜると完成!  
\*お好みで花びらを浮かせると気分も上がります♪

ローズの香りはストレスや緊張を和らげ、心をリラックスさせてくれるといわれています。また、入浴することにより血行と新陳代謝を促し、筋肉の緊張や疲労の緩和にも繋がります。

毎日のバスタイムにひと手間加えて、心も体もポカポカになりましょう♪

リラックスタイム

ふわつと香る  
お風呂レシピ



『ソフィアローズ』『わかさの温浴』



Instagram公式アカウント  
フォローお待ちしております。



@rose\_wakasa



@wakasanoonyoku



**クイズ正解者の  
中から抽選で100名様に  
プレゼント!**  
ブルーベリードライフルーツ

3種類の花がかくれています。  
3種類の花を除くと  
何という言葉が残るでしょう?



おかし作りに便利!

ア  
ン  
ト  
リ  
サ  
シ  
ゴ  
ト  
キ  
ノ  
ヒ  
メ  
コ  
ニ  
レ

脳  
ト  
レ  
ク  
イ  
ズ



右の脳トレクイズの答え、郵便番号・ご住所・お名前・生年月日・性別・お電話番号・メールアドレス・本号で興味を持たれた記事をご記入の上、ハガキでご応募ください。クイズ正解者の中から抽選で100名様にブルーベリードライフルーツをプレゼント!

ヒント：花の名は…

「○○ガ○」「○ラ」「○○○リ」の3つ

答え

--	--	--	--	--	--	--	--

P5.三字熟語パズルの答え

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 合 | 風 | 登 | 身 | 2 | 香 | 飛 | 広 | 乳 |
|   | 言 | 物 | 竜 | 支 |   | 辛 | 蚊 | 葉 | 酸 |
|   | 葉 | 詩 | 門 | 度 |   | 料 | 症 | 樹 | 菌 |



ご意見ご感想も  
お待ちしております

応募締切

2019年  
4月15日(月)

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3月アンケート係

郵便番号・ご住所  
お名前・お電話番号  
メールアドレス

当選結果は商品の発送をもって、かえさせていただきます。  
ご提供いただいた個人情報はより良いサービスを提供するために社内においてのみ活用し、ご本人の同意を得た範囲以外では利用いたしません。  
また、そのための措置を講じます。当社からご本人に有益と思われるサービス、催事、イベントや商品の情報を電子メールや郵便物にて送らせていた  
だく場合がございますが、お申し出があればこのような情報の送付を中止いたします。

- ①「脳トレクイズ」の  
答え
- ②興味を持たれた記事、  
ご意見・ご感想など

応募  
方法

たくさんのおたより、ありがとうございます!

菅原 とし子様 (71歳) 岩手県一関市

いつもお世話になっています。世の中にはいろいろなサプリメントがあり時々心が揺れますが、私はわかさ生活の『ブルーベリーアイ』と『ルテインα』を浮気もしないで飲んでます。日々研究され、よい商品を提供し続けていただければ嬉しいです。

私たちの地域で「いきいき100歳体操」をしながら高齢者のサロンを開設しています。その際に、レッツEye活の眼球運動トレーニングを活用させていただいています。これからも脳トレも含めてお願いしたいと思っています。

益崎 千枝様 (62歳) 広島県尾道市

レッツEye活!のコーナーの錯視のことがためになりました。わかって見るとそう見えますが、一瞬では錯覚してしまいます。日頃、車の運転をしていますので気をつけて運転しないといけないなあつくづく感じています。これからも役に立つ情報発信をお願いします。

小川 みどり様 (51歳) 福島県郡山市

最近ガラケーからだいぶ遅ればせながらスマホにしました。だんな様に設定してもらいつつ、初めて目にするカタカナ文字の意味も教えてもらい、夜の時間に気づけば1、2時間あっという間です。なんだか目が疲れた～なんて思っていたがブルーライトを浴びているんですね。

『ブルーベリーアイ』は10年以上飲んでいますが、私の1日のスタートの1粒でもあります。定期的に届く幸せを感じています。