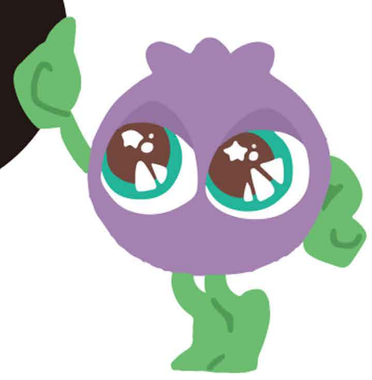
若々しく健康的な生活を提供する

わかさ生活

8
2020



コロナ疲れを癒す方法

目

専門家に聞きました

目の疲れによる視力低下の可能性

体

コロナで陥る運動不足を解消

効率的なウォーキングのポイント

ひとみ応援レシピ

8月はブルーベリー月間

わかさニュースが一緒になりました！

2～5ページをチェックしてね♪

わかさニュース NO.261

わかさ生活

ホームページ https://www.wakasa.jp
わかさ生活 検索 スマホからも簡単アクセス

わかさ生活フリーダイヤル0120-132-061
メールアドレス/news@wakasa.jp

今月の特集

子どもたちの瞳がSOS

コロナ疲れに要注意！

コロナ禍のなか、私たちの耳に飛び込んできたのは、信じられないニュースでした。なんと、リモート学習でパソコンを使用する子どもたちの視力が危ないらしいのです！

実は、小学生の3人に1人、高校生の3人に2人は裸眼視力が1.0未満で、その割合は年々高まっているそう。

目の総合健康企業である私たちは、子どもたちや現代人の瞳を救うべく、今回の冊子ではコロナ疲れを特集すると決めたのです

詳しくは6ページを見てね♪

わかさ生活スタッフ絵日記が進化しました！

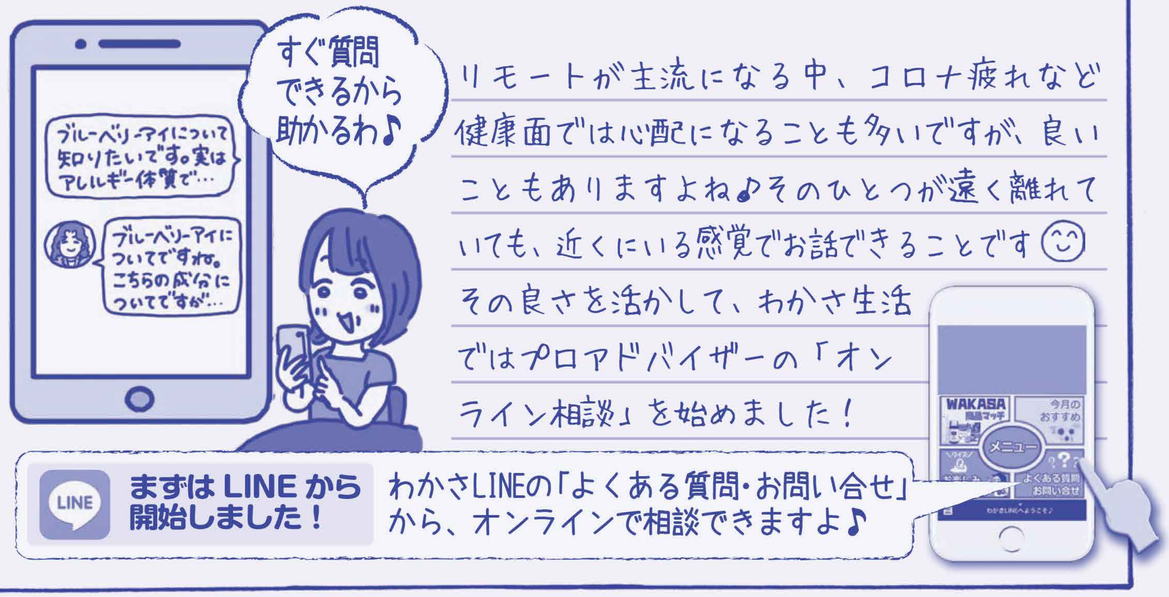
入社した会社がおかしな人だらけだったら

なんだ！？このタイトルは？って思うくらいひどいですよね・・・😶 作者のササヤマナツさんがわかさ生活スタッフの良いところ悪口を描いた4コマは、ついに3年も連載することができました♪これを記念して何をするかと思ったら、おもしろひどいタイトルになりました😂 毎週木曜日の朝7時にホームページで更新していますので、ぜひ見てくださいね♪

詳しくは18ページへ

一人でも多くの方の相談を受けられるように

オンライン相談始めました♪



リモートが主流になる中、コロナ疲れなど健康面では心配になることも多いですが、良いこともありますよね♪そのひとつが遠く離れていても、近くにいる感覚でお話できることです😊 その良さを活かして、わかさ生活ではプロアドバイザーの「オンライン相談」を始めました！

LINE まずはLINEから開始しました！ わかさLINEの「よくある質問・お問い合せ」から、オンラインで相談できますよ♪

社長原作の 女子高生と魔法のノート 連載スタート！

主人公
紫藤結月（しどうゆづき）

「ブルブルくんの言葉が心に響いた」
「読み終わったとき、夢を見つけたいと思った」
など、発売してから大反響の書籍『女子高生と魔法のノート』を、なんと冊子『わかさ生活』で連載することに決定しました！実はブルブルくんの言葉は、社長の言葉が元になったんですよ♪
ぜひチェックしてみてくださいね！

詳しくは19ページへ

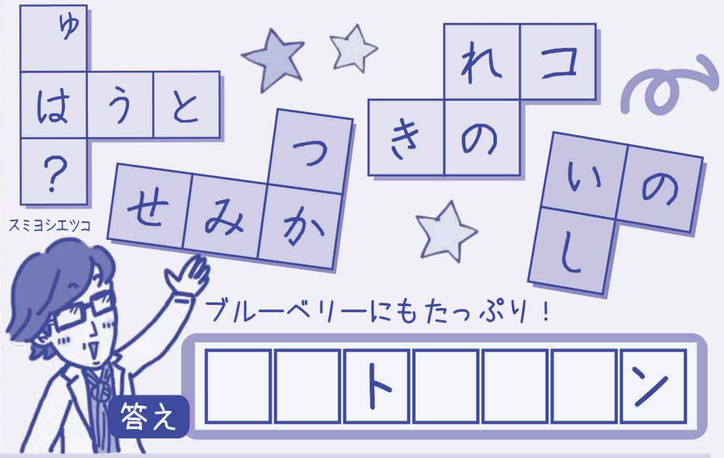
8月は ブルーベリー月間です

みなさん♪8月8日は何の日かご存じですか？正解は、ブルブルくんの誕生日です
ブルブルくんは「ブルーベリーの日」に生まれたブルーベリーの妖精☆「8」は「ブルーベリー（Blueberry）」の「B」に似ていることから、8月8日はブルーベリーの日、8月はブルーベリー月間としているんですよ
それにちなんで今月はブルーベリーのお楽しみ企画満載♪詳しくは冊子を見てね。

詳しくは32ページへ

第48回 クイズ甲子園

下の4つのピースを当てはめて、右のパズルを完成させると問題文が出てきますよ♪その答えは何でしょうか？



スミヨシエツコ

問題文

			ロ
	ゆ	ひ	ナ

ブルーベリーにもたっぷり！

答え

		ト				ン

今回のクイズのプレゼントはビジョントレーニングができる『ブルブルくんお風呂ステッカー』。詳しくは35ページへ♪

9月16日にオープン！ わかさ生活ランド

自分の「欲しい」が見つかり、もっとお買いものを楽しんでもらいたいとの想いから、わかさ生活ホームページが「わかさ生活ランド」としてリニューアルします！

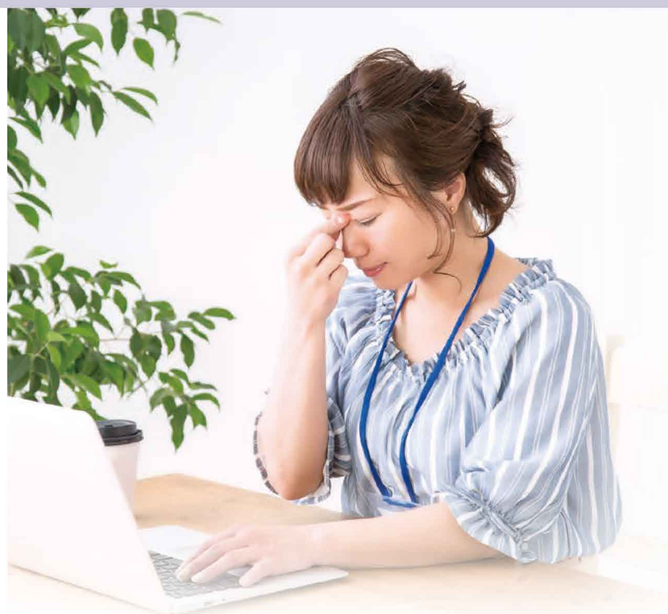
わかさ生活の全商品が見れる♪
クーポンやポイントサービス誕生☆
商品が探しやすい！

タカハシリサ

わかさ生活ランドのオープン時にLINEでクーポンを配布するので今のうちにお友達になってね♪

詳しくは裏表紙へ

専門家に聞きました
コロナ疲れが引き起こす視力低下の可能性

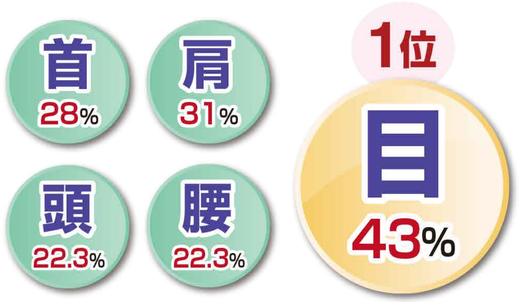


コロナの影響で目もお疲れ？

新型コロナウイルスの影響で外出の自粛やテレワークが推奨され、人と直接会う機会が減っています。「外出自粛が続くことによって、疲れを感じることが増えた体の部位はどこか」を調べた調査結果では、肩や首などを抑えて「目に疲れを感じる」という人が最も多く、さらに、目の疲れが増えたと感じている人のうち約4割は、ストレスを感じることが増えたそう。

新型コロナウイルスによる外出自粛によって、意外なことに「目」の疲れを感じる人が増えたのです。

外出自粛の影響で疲れを感じることが増えた部位はどこですか？



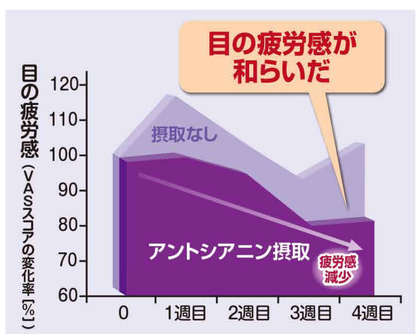
ライオン株式会社「外出自粛下の“目の疲れ・不調”に関する実態調査」より作成

パソコンやスマートフォンによる目の疲れは、近い距離を見続けることによる目の筋肉のコリが原因の一つです。一時的な目の疲れであれば、睡眠などで目を休ませれば解消されるため、体への影響は大きくありません。目の疲れが継続し眼精疲労になってしまうと、目の痛みや視力低下、肩こりのような症状が出てしまいます。

目の疲労感対策には「アントシアニン」

アントシアニンは、ビルベリーやナスに含まれる紫色の天然色素で、体のさび付きを防ぐ、抗酸化作用を持つ成分です。

アントシアニンを4週間にわたって飲み続けると、飲まない人と比べてスマートフォンやパソコン作業後のピント調節力を改善し、目の疲労感を和らげるという研究結果があります。



24人の日本人を対象に、ビルベリー由来アントシアニン40㎎を含む食品または疑似食品を、4週間摂取した後
目の疲労感のVASアンケートにて評価した結果。
小齊平 麻里衣, 他　薬理と治療,
vol.43 no.9 2015.図4-1より 改変引用

パソコンやスマートフォン作業による疲れは長時間近くを見続けることによるもの。画面から50㎝程度離し、1時間に10分程度の休息を取るようにしましょう。

専門医監修

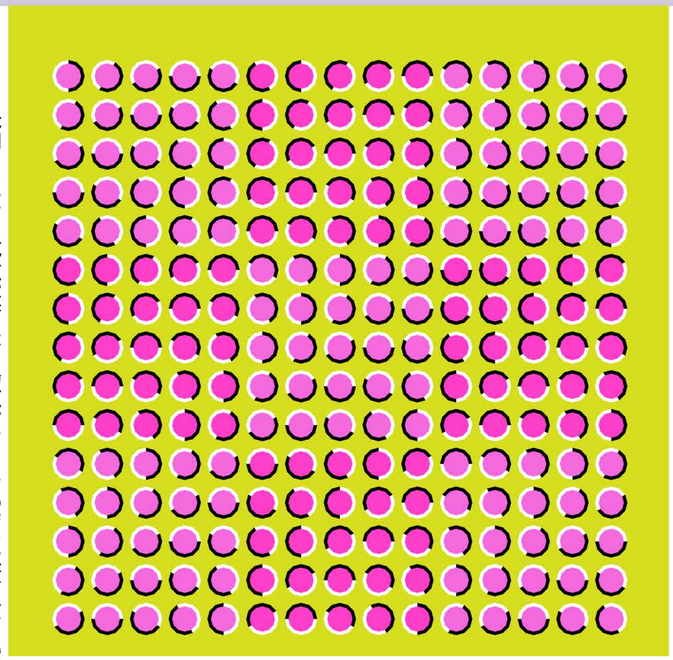
駒沢なんば眼科院長　医学博士　眼科専門医　**難波龍人**（なんばたつと）先生

2006年に世田谷区駒沢に駒沢なんば眼科を開院。緑内障治療の経験を積み、神経眼科や小児の斜視、弱視治療が専門。地域の子どもから高齢者まで幅広い患者の目の健康を支えている。

※参考文献：日本眼科医会

パソコン・スマホの使いすぎによる

コロナ疲れから目を癒そう



体調によっては気分が悪くなる場合がありますのでご注意ください。

1 疲れ目チェック

上の画像は、目の焦点がずれると動いたように見えるそうです。疲れが溜まっていると焦点が合わなくなることがあります。あなたにはどう見えるでしょうか？

2 目の年齢チェック

視力には遠くを見る遠見視力と、近くを見る近見視力があります。近くがどれだけはっきり見えるかによって、目の年齢をチェックすることができます。

左右どちらかの人差し指をまっすぐに立てた状態で、目の前にまっすぐ出します。このとき、両目で人差し指を見ます。

人差し指をゆっくり顔に近づけていきます。はっきり見えなくなったところの距離をチェック！

目の年齢	指までの距離
10代	～10cm
20代	12cm前後
30代	14cm前後
40代前半	20cm前後
40代後半	30～40cm
50代	60cm前後
60代以上	65cm～

年齢よりも目の年齢が高かった場合は、老眼や目の病気が隠れているかもしれません。

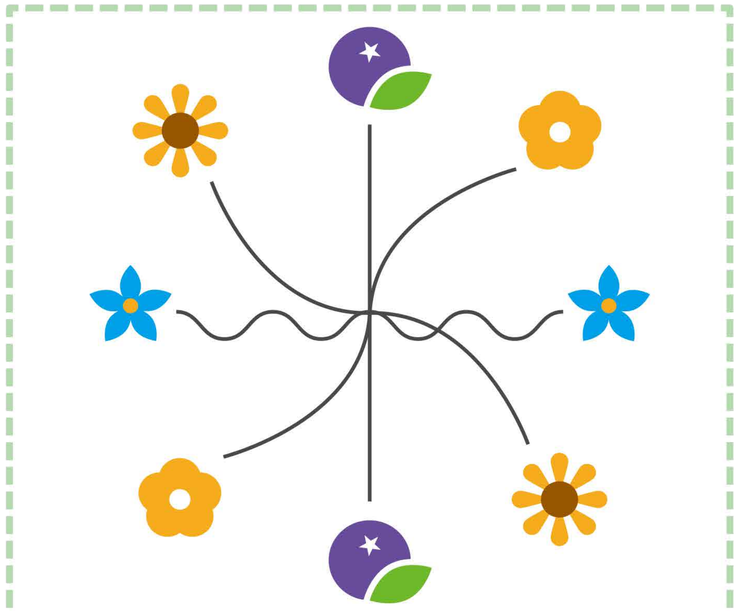
他のビジョントレーニングなども紹介
メノコト
ME NO KO TO 365
スマホ・PCから
メノコト365
検索

実践 ビジョントレーニング

疲れ目対策

ビジョントレーニングとは、目の見る力「視覚機能」を高めるためのトレーニングで、40年以上前からアメリカで開発されてきました。眼球を動かす筋肉を鍛えることで、目標物を正確に捉えたり、目からの情報を脳で処理して体を動かす運動機能を向上させるなど、様々な効果があります。

上のビジョントレーニングは、線を目だけでなぞっていく眼球運動です。ぜひやってみましょう。



やり方

❶ 同じマークどうしが線で結ばれています。

❷ 片方のマークから片方のマークまで目で線をゆっくりたどりましょう。

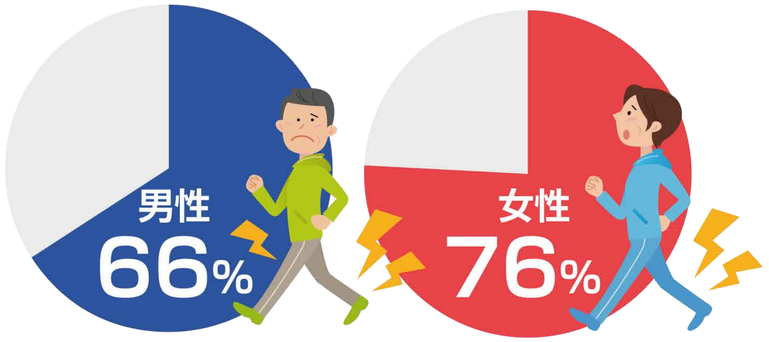
参考：PHP からだスマイル７月増刊号

思っている以上に怖い

コロナで陥る運動不足を解消

ほとんどの人が足指を使えていない?!

足指が使えていない割合



※谷本芳美ら,日本人筋肉量の加齢による特徴,日老医誌 2010;47:52-57より表1 改変引用

足指が筋力アップの鍵

なんと、日本人は、女性の76%男性の66%が足指を使えていません!

これは、日本人の履物が下駄や草履から靴に変化したことが大きく影響していると考えられます。足指を使わないと、姿勢や歩行時の安定性の低下につながります。特に年齢を重ねるほど転倒経験者が多いとの報告もあるので注意が必要です。

筋肉量は50歳を過ぎると急激に低下しますが、足指を使うと体全体の筋肉が連動してすんなりと動くことができ、筋力アップにも役立ちます。さらに嬉しいことに重心が整い自然と背筋も伸び若々しい印象に。足指を意識して、若々しく健康に過ごしましょう!

※恒屋昌一ら,健常成人における直立時の足趾接地の実態,理学療法学2006;33:30-37より表6改変引用

実践 筋力を上げて健康に!

ウォーキングは、長い距離を速く歩いたほうが効果的だと思われがちですが、正しい姿勢で歩くことが重要なポイントです。短時間でも全身の筋肉をしっかり使って、ゆっくり丁寧に歩くことで効率的に筋肉を鍛えることができます。

効率的なウォーキングのポイント

ポイント1 あごを軽く引き、やや遠くを見る

ポイント2 肘をかるく曲げて、腕を大きく振りながら歩く

ポイント3 腰を回転させるようにして、歩幅を広げる

かかとから着地し、つま先で蹴るように歩こう

YouTube スマホ・PCから わかさ生活 ユーチューブ 検索

2週間で7年間分の筋肉が低下する?!

筋肉の役割は体を支え動かすことですが、使わなければ簡単に衰えてしまいます。「2週間動かないことで失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵する」と警告されるほどです。

筋肉の衰えは、老化を進行させ、腰痛や肩こりなど様々な体の不調を引き起こす原因にもなります。積極的に体を動かし、筋力アップを目指しましょう。

※日本老年医学会の発表

柔道整復師 牧野(まきの) 里香(りか)
接骨院、整形外科での勤務経験を活かし現在は、わかさ生活でスタッフやお客様の健康をサポートしている。

コロナ疲れも解消する ひとみ応援レシピ

ブルーベリーとミルクの2色ゼリー

◀作り方を動画でチェック

165 kcal

およそ15分（固める時間のぞく）

材料（270mℓの容器×1個分）

- 牛乳 100mℓ
- 砂糖 小さじ2
- 粉ゼラチン（ふやかしておく） 2g
- バニラエッセンス 適量

A
- ★ブルーベリーアイドリンク 75mℓ（1本）
- 砂糖 大さじ3
- 粉ゼラチン 5g
- レモン汁 大さじ3

★市販のジュースでも

【作り方】

①耐熱容器に牛乳と砂糖を入れてかき混ぜ、600Wのレンジで30～40秒程温める。

②❶にゼラチンを少量ずつ混ぜながら溶かし、バニラエッセンスを加える。

③グラスに流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫で1時間程冷やし固め、ミルクゼリーを作る。

④耐熱容器にAの材料を入れて混ぜ合わせ、レンジで30秒程加熱し、さらに混ぜる。

⑤粗熱をとって冷蔵庫で1時間程冷やし固め、ブルーベリーゼリーを作る。

⑥ブルーベリーゼリーをスプーンなどで細かくし、ミルクゼリーにのせたらできあがり。

スマホを使ってレシピを見てみよう！

ステップ1 インスタグラムの検索ページを開きます。

ステップ2 画面上部で「わかさブルーベリーレシピ」と検索

料理がたくさん掲載されているので、ぜひ見てくださいね。

ブルーベリーアイドリンクで夏の瞳にゴクッと1本

『ブルーベリーアイ』のサプリメントは夫婦で飲んでいますが、『ブルーベリーアイドリンク』はサッと飲めて美味しいからと自分用に買っていました。最近は、主人が「飲みやすくて、瞳にも良いなら」と、お気に入りに♪

いつの間にか冷蔵庫に欠かさなくなり二人で飲んでいるんですよ。

夏は、特に水分をこまめに取ろうと心掛けているので、水分補給もできて栄養も豊富なのが嬉しいですね！

これからも夫婦で仲良く続けて飲みたいと思います。

食欲のない夏にぴったり♪ゴクゴク飲めて美味しいです！

東京都 世田谷区 在住
玉川（たまがわ） 光枝（みつえ）様（77歳）
ご主人様

※商品を飲まれた時の感じ方は人それぞれです。※ご年齢は、取材時のものです。

※わかさ生活調べ

わかさ生活がおすすめする

今、使いたい対策アイテム

パソコンを使うことが増えましたが目の疲労感も少ないです！

滋賀県 大津市 在住
村長 一雄（むらおさ かずお）様（70歳）

以前から目の対策として、薬草が入った目薬をしていましたが、パソコンを使用するようになると目の疲労感がなかなか取れなくて…。飲み始めてからは、目の疲労感も少なくなりましたよ！

今では年に一度の眼科の検診の時にも、先生から褒めていただくので、飲んでいるおかげかなと、とても安心しています。

目の疲労感を和らげる医療機関サプリメント

眼科をはじめとする医療機関約1,000医院以上[※1]で取り扱われる目のサプリメント。北欧産野生種ビルベリーを使用し、吸収量2倍[※2]のナノビルベリーエキスを100%配合。ピント調節力を改善することで目の疲労感を和らげることが報告されています。

機能性表示食品

●ブルーベリーアイプロ
植物性ハードカプセル
31粒(約1ヵ月分)
本体価格　2,300円+税

ブルーベリーアイと一緒に飲みたいサプリメント

『ブルーベリーアイ』と一緒に飲んでからひとみの調子が良い感じです！

京都府 京都市 在住
鈴木 華子（すずき はなこ）様（60歳）

ひとみにモヤモヤしたものがあるような気がして、「ひとみの健康のため」と思い『ブルーベリーアイ』に追加して『ルテインα』を飲んでいます。

娘からスマホの使い方を教わって毎日使っていますが、毎日飲んでいるおかげか特に不便を感じないんですよ。「継続は力なり」ですね♪

同年代と比べると、ひとみの健康を維持出来ているのかなと感じています。これからも未来のためにどちらも続けていきます。

●わかさのルテインα
ソフトカプセル
31粒(約1ヵ月分)
本体価格　1,750円+税

機能性表示食品

Q 機能性表示食品って？

A 企業や生産者の責任で、食品の安全性の根拠や機能性を表示している食品です。サプリメントをはじめ、野菜や魚などすべての食品に表示することができますが、しっかりとした科学的根拠を消費者庁へ届け出る必要があります。

Q 何がいいの？

A 購入したい食品が体のどこにどう良いのか(機能性)がわかりやすくなり、たくさんの商品や食品から目的にあったものを選びやすくなります。

予告

次号の冊子で機能性表示食品の特集をしますのでお楽しみに！

※商品を飲まれた時の感じ方は人それぞれです。※ご年齢は、取材時のものです。
※1：2020年7月1日時点※2：わかさ生活 みらい研究所調べ

わかさ生活が見つけた

今、使いたい対策アイテム

足指がギュッ とパワーアップ

背筋もシュッとした感じ♪
もう普通の靴下には戻れない！
58歳 女性

しっかり踏ん張れるから杖を使わなくても大丈夫です!!
62歳 女性

履いてすぐに足の指が地面に着く感覚を体験。
74歳 男性

整骨院から誕生

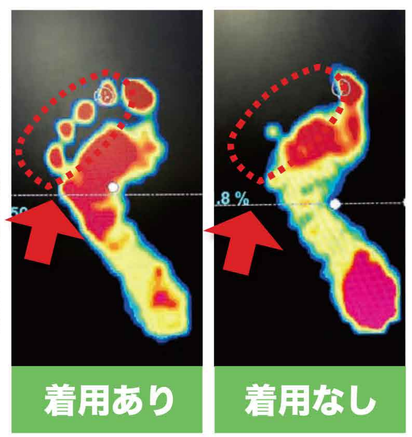
特許※申請中

筋力スイッチON！
「リフレテープ」採用

※（株）からだクリエイトより申請

筋肉量は年齢とともに減少し、特に50歳くらいから急激に減少するといわれています。さらに足指が使えないと筋力を発揮することが出来ず、不調の原因になることも…。

『つかむ君の姉』を着用すると足の指まで体重がかかります。立っている時はもちろん、座っている時もしっかりと働きかけます。



※谷本芳美ら、日本人筋肉量の加齢による特徴、日老医誌 2010;47:52-57 より表1を改変引用

スタッフ体験レポート

わかさ生活のスタッフも大注目！

履くだけなのに筋肉痛になった感じがして驚きました！

わかさ生活 スタッフ
神先（かんざき） 真由美（まゆみ）（58歳）

運動不足の上、最近のコロナウイルスの影響で、体を動かす事が少なくなっていました。そんな時に『つかむ君の姉』の販売が決定！お客様のお喜びのお声を聞いているうちに自分も欲しくなり試すことにしました。

履いてすぐに違いを実感。いつもより足指が床にくっつく感覚があり、踏ん張れる感じ！午後から履きましたが、夜には、ふくらはぎに違和感が…。筋肉痛になる人もいると聞いていましたが、靴下を履くだけなのに?と思っていました。でも、その通りになったんです。

一日でこんなに変わるなら毎日履くと、どんどん変化するんじゃないかと思って、早速洗い替え用も購入しました♪

※商品を使っ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。

履いて歩くだけで筋力アップする靴下

整骨院で生まれた履いて歩くだけで筋力がアップする靴下。その秘密は、指の形にあります。2:2:1に分かれた指先は、力の強い親指と人差し指をくっつける構造になっています。親指の力の強さを他の指にも伝えられると、しっかりと指が使えるようになり筋力がアップします。ぜひ、ご自身の足でも体感してみてください！

●つかむ君の姉
23㎝～25㎝ 黒 1足
本体価格 2,700円+税

今月から新連載！

第1話

大人も知らない夢の見つけ方

女子高生と魔法のノート

角谷社長の言葉を集めて本にしませんか？

この言葉がきっかけで、書籍化に向けて筆を執りました。7月に発売開始となりましたが、わかさ会員のみなさまに、少しでも「言葉のちから」をお届けできれば…と考え、毎月お届けする冊子で連載をすることにしました。

夢を叶えるのに、早いも遅いもありません。わたしの言葉が前を向くきっかけとなってくれれば嬉しいです。ブルブルくんも登場するこの物語を、ぜひ読んでくださいネ。

角谷建樹知

コトバのサプリ

人生を前向きに生きるヒントになってほしい、そんな想いから心を豊かにする「コトバのサプリメント」をお届けします。

イシダリサコ

行動をすると次の行動のヒントが見えてくる

人生は山あり、谷あり。けれども立ち止まってはいけない。勇気を持って飛び込んでみよう。大切なのは、どんな時も前に進もうとする心を持つこと。数えきれない失敗の中に成功の鍵がある。思い切って一歩踏み出すことは必ずあなたを成功へ導く。

続々連載中！ コトバのサプリ 検索

かんたんツボ講座 131

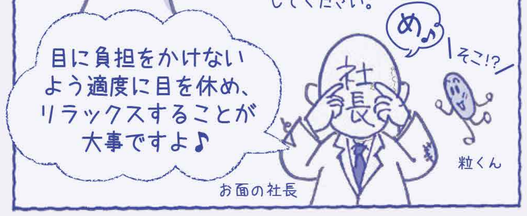
目の疲れに効くツボ

左右の目頭の少し上、鼻寄りのくぼみ

晴明（せいめい）

人差し指と親指で左右のツボを同時につまむように押します。気持ちよく感じる程度の強さで3秒押して1秒休む、を1～2分ほど繰り返しましょう。

※眼球を押さないように注意してください。



もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

vol. 37

「健康講座」画.ササヤマナツ

しゃちょ～

タナカ ユカリ

4コマ漫画全話公開中！

おまけ♥

わかさ生活の社会貢献活動 ブルーベリーリボン

一縁のeye基金 累計額

213,204,982円

2020年6月末現在

わかさ生活では、お客様からご注文いただいた商品1袋につき1円や寄付金を一縁のeye基金に積み立て、社会貢献活動に活用させていただいております。

ご協力ありがとうございます

「結月～。テレビで大学のことやってるわよ。観ておいたほうがいいんじゃない」
「……はーい」

わたし、紫藤結月は都立星桜高校の2年生だ。

テレビでは『出身大学&出身地域でどう変わる!?お仕事&年収ランキング!』という番組をやっていた。

「こうゆうのって大事よねぇ。結月もしっかりと塾行っておきなさいね～」

台所でご飯を作りながら、お母さんは続ける。

「これからの時代は女の子でもしーっかり勉強して、いい会社に入らないとね。何があるかわかんないんだし。いい大学に入っておくと間違いないわよ」

お母さんは得意げに言う。

「ハイハイ、わかってるわかってる」

「結月ももう高校2年生なんだし、しっかりと考えなさいよ。今までほとんどダンスしかやってこなかったんだから。今が正念場よ。あ、食器出して！」

「…はーい」

はじめまして。紫藤結月です。

大好きだったおばあちゃんが日本舞踊を習っていたことから、中学校・高校とダンス部に入っています。

最近、お母さんが「いい大学に行くために！」と言って、塾に入れられてしまいました……

これからわたしがどのように成長していくか、温かく見守ってくださいね♪

ダンス部の危機！

「はぁ～、もうやんなっちゃう」

今日は、テンションの下がる1日だった。

お母さんの「勉強」攻撃もだけど、学校ではダンス部で問題が起こってしまった。

きっかけは、練習が終わったあとの、3年生の一言だった。

「みんな、お疲れさま。突然だけど……次の大会はわたしたち3年生がセンターで踊らせてもらうから。1年生、2年生はバックダンサーとサポートでよろしく」

星桜高校ダンス部は昔から実力主義で有名だ。実力があれば1年生でもセンターを務められるから、本気でダンスに取り組んでいる子も多い。なのに、急な宣告だった。

「ちょっと！なんでですか!?聞いてません！」

前回センターを務めた、桜庭莉子ちゃんが言った。

さらさら揺れる長い黒髪とキリッと切れ長な目に、綺麗な顎のライン。ダンスがとびぬけてうまくて、明るい性格で校外にもファンのいる子だ。

「うちのダンス部、実力主義じゃないんですか！だからみんな、一生懸命練習もしているのに……ちゃんと説明してください！」

莉子ちゃんは瞳の奥で炎でも燃えているんじゃないか、と言うくらい強い目力で3年生をにらみつけていた。怒っているのが伝わって来て、練習場がシーンと静まり返った。

沈黙が続いた後、3年生の部長が静かに言った。

「……大学に、行きたいのよ」

「大学……？」

莉子ちゃんも、みんなも、ぽかんとしてしまった。

「最後の大会で目立つと、大学に推薦で行きやすくなったり、いろいろ有利なの……」

「そんなの……勝手です！」

「1年にも、2年にも、3年生よりうまい子がいるのは知ってる。でもわたしたち、大学に行きたいの……だからお願いします。今年だけでいいから、メインダンサー、譲ってください」

3年の先輩たちが、次々に頭を下げる。

「……そんなの、いきなり言われても……」

莉子ちゃんも、他の1年生、2年生も泣きそうな顔でうつむいた。

わたしは、どちらの気持ちもわかった。最近お母さんに「大学、大学」と言われてたから。

大学に行くことは、人によってはとても大事になることなのだろう。

お母さんを見てるとそう感じた。

そして、しばらく沈黙が続いたあと……わたしにとっての爆弾発言が飛び出したのだ。

「振り付けは、結月にお願いしたいと思ってる。あなたの振り付けなら、3年生がメインでも賞が取れるようなダンスにできると思う」

「えっ!?わたしですか!?」

わたしは超絶動揺してしまった。

答えることができずにおどおどとしていると、見回りの先生がやってきてなんとなく解散になった。

でも、みんなが、わたしがなんて言うのか気にしていることは、ビンビンと肌に感じていた。

子どもの将来について真剣に考えるからこそ、「勉強、勉強」って言ってしまう……「お母さんあるある」やな～。

おばあちゃんとわたし

わたしは、大のおばあちゃんっ子だった。

両親が共働きなので、小さいころはずーっとおばあちゃんと一緒にいた。

おばあちゃんは小さな喫茶店をやっていて、わたしはいつもそこで遊んでいた。

おいしいご飯を作ってくれたり、一緒に散歩したりいろんな悩みも聞いてくれたり……

わたしのことをすごく大切にしてくれた、最高のおばあちゃんだ。

おばあちゃんは、2年前に死んじゃったけど、わたしにいろいろなものを残してくれた。

ダンスを始めたのも、おばあちゃんが通っていた日本舞踊の習い事についていったときに、

真似をして踊っていると、

「結月ちゃん、踊りが上手ね。これは上手になるね」

と褒めてもらったからだ。

「振り付け」に目覚めたのもおばあちゃんのおかげだった。日本舞踊を取り入れた振り付けが友達から人気となり、中学の大会では準優勝もできたのだ。

トロフィーを持っておばあちゃんと撮った写真は、今でも枕元に飾ってある。

「あの頃は楽しかったな……」

おばあちゃんといた頃は毎日笑ってばかりいた。

安らかに天国に行っちゃって、わたしはしばらく泣いていたけど、おばあちゃんが残してくれた手紙を何度も何度も読んで、おばあちゃんに感謝して前向きに生きることを決めた。

あれからもう2年経った。

だけど、今日みたいな日はおばあちゃんを思い出して、おばあちゃんと話したくて寂しくなることがある。

こういう日は、1人でいたくない。

決めるってどういうこと？

「おっ、結月ちゃん。いらっしゃ〜い」

わたしは家をこっそり抜け出し、いとこのお姉ちゃんがやっているカレー屋さんにやってきた。

おばあちゃんがやってた喫茶店をそのまま使っていて心が落ち着くお店だ。

おばあちゃんが死んじゃって、このお店をどうしようか、と話し合っていたときにお姉ちゃんが「わたしが引き取ってもいい？絶対、なくさせないよ」といって開店した。

わたしはいいことや、イヤなことがあったりすると、ここに来るようにしている。
「おばあちゃんが出してくれてたブルーベリーのジュース、ある？」
「あるよー……へいおまち！」
手際よく出されたジュースを一気に飲み干す。
「ぷはー！やっぱこのジュース最ッ高！生き返る～」
「で、今日はどうしたの？」
お姉ちゃんは、わたしが悩んでいるのをすぐ見抜いてくれた。デキる女、って感じがする。
わたしは勢いよく、悩みを打ち明けた。
「はぁ～、なるほどねぇ……」
お姉ちゃんは眉間にしわを寄せて腕組みをした。
「ん～……結月ちゃんの役に立つ、かっこいい助言とかしてあげたいけど」
「けど？」
「わたし、高校出てすぐにカレー修行に出ちゃったし、高校生のころもお店手伝ったりバイトばかりしてたからわっかんないや！」
「え～！年上なのに！」
「ごめーん、わからないものはわからないんだよ～」
ハハハハハ。2人で笑いあった。
いろんな話をしていると、時間も遅くなってきた。

「やばっ、そろそろ戻らなきゃお母さんにバレる」
「あたしゃ悪くないよ。悩みがある少女の相談に乗っただけだよ」
お姉ちゃんはふざけながらも真面目に言った。
「でも、人生の選択だね。ちゃんと考えないと。人に言われてどうこうすると、後悔しちゃうよ」
「お姉ちゃんは、なんでカレー屋さんにしたの？どうやって決めたの？後悔はない？」
「後悔なんてないね。自分で決めたことだもん」
お姉ちゃんはニッと笑って答えた。

これって夢!?

音をたてないようにこっそりと家に戻り、静かに部屋に入ってため息をついた。
いろんなことをやらなくちゃいけなくて、決めなくちゃいけなくて。
気分がどよーんと重くなってきた。
ぼーっとしていると、机の上に置いてあるぬいぐるみと目が合った。野球ボールくらいの大きさの紫の丸いからだ。昔おばあちゃんがくれたもので、ブルーベリーの妖精らしい。
ぬいぐるみを手に取りベッドに寝転ぶと、天井に向かって放り投げた。

「あー！もう！なんかモヤモヤするなー！」

何度も天井に放り投げる。

「なんか、もっと、ワクワク、ウキウキできないのかなー」

ポーンと、何度目かに放り投げたぬいぐるみが。

「……あれ？えっ？」

落ちてこなくなった。浮いていた。

ぬいぐるみが、浮いている？これ、夢？

と思っていると、ぬいぐるみはフワリと一回転して、わたしと目を合わせた。

そして……

「できることから、始めたらええんちゃう？」

と、喋り始めた。

「しゃべったぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁぁ!?」

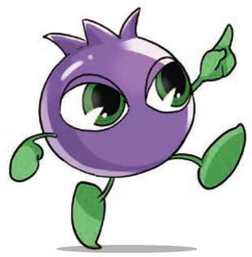
これがわたしとブルブルくんの初めての出会いだった。

角谷社長と

ブルブルくんの教え

できることから始めよう

この言葉は、わかさ生活の「社是（しゃぜ）」にもなっています。
何かをやるためには、すぐ動くクセを
身につけることが大事。
からだを動かす、心を動かす、手を動かす。
何でもいいから、自分にできることからやってみると
新しいことが見えてきます。



Wakasa Books

本バサダー“ふみちゃん”が選ぶ

おすすめの一冊

日々新たな発見を求めて本を読みあさっている“ふみちゃん”が、
とっておきの本を皆さまにご紹介♪

本バサダー ふみちゃん▶

他にもまだまだある

角谷社長とブルブルくんの言葉がもりだくさん！

角谷社長から
言ってもらった言葉が、ずっと原動力に
なっているわかさ生活
スタッフも多いんだって！
言葉の力ってすごいよね！

四六版 / 全224ページ / 1,200円+税

反響の声が続々と届いています！

ワクワクドキドキしながら
一気に読みました！私も
一歩踏み出せそうです。
（30代 女性）

年齢を言い訳にせず、
小さなことでも夢をもって
実現したいと思えました♪
（50代 女性）

孫が夢に向かって
頑張っているので、
この本をプレゼント
しようと思います！
（70代 男性）

『女子高生と魔法のノート』
ご購入はこちらから！

0120-132-061

【受付時間】7:00~21:00 年中無休

8月は、ブルーベリー月間

ブルーベリーの実りの季節

ー ブルーベリーってどんな食べ物なの？ー

ブルーベリーは、可愛らしい見た目と甘酸っぱい味で人気のフルーツ！果実が綺麗な青色をしていることから「ブルーベリー」と名づけられました。皮ごと食べられるので、目にいいといわれるアントシアニンを始め果実丸ごと栄養素を摂ることができるのも魅力のひとつです。

「わかさベリー」でみんなを笑顔に！

2019年2月プロジェクトスタート

ブルーベリーの森プロジェクトについて

兵庫県丹波市でブルーベリーの魅力を多くの方に伝えるための農園作りに日々奮闘しています。プロジェクトのスタートから１年半経った今、ブルーベリーの苗木も大きくなり、初めての実をつけようとしています。２０２１年の夏には、ブルーベリーの摘み取りができるようになりますので皆さま楽しみにお待ちくださいね♪

初めて実ったブルーベリー（6月撮影）

産地直送のブルーベリーの美味しさを味わおう！

兵庫県 丹波市 ノビリス農園

生産者 山本（やまもと） 一（はじめ）さん

今しか食べることのできない、旬のブルーベリーを産地から直送でお届けいたします！

ポイント1 農薬を使わない栽培方法

除草剤や殺虫剤を使わず栽培を行なっているため安心して食べられます。

ポイント2 大きな粒のブルーベリー

大きさの基準を満たしたものだけを厳選。甘酸っぱいジューシーさが特徴です。

丹波産ブルーベリー

500g(250g×2パック)

本体価格 2,880円+税 （送料330円）

ご注文はお電話かインターネットから受付中 受付期間９/３(木)まで

0120-132-061

受付時間／7:00~21:00（土日祝も承ります）

◀インターネットからのご注文

インターネットで産地の違う3種類のブルーベリーを販売中

天候により収穫量が少ない場合もございますので、売り切れの際はご容赦ください

●ご注文から7日前後でご自宅へお届け。天候によっては、発送が遅れる場合がございます。●農園からヤマト便冷蔵で直接発送いたします。●お振込の場合、明細書は別送にてお届けいたします。●他農園や他商品との同梱発送はいたしかねます。

4ページ

クイズに答えて プレゼントをもらおう♪

ご応募くださった方の中から **抽選で500名様に、**

『ブルブルくんお風呂ステッカー』を プレゼント!

水で貼ったり剥がしたりできるので、毎日違ったビジョントレーニングが楽しめます。

応募締切
2020年9月15日(火) 消印有効

インターネットでご応募

クイズの答えと一緒に、冊子『わかさ生活』へのご意見や感想を入力してご応募ください。
右のQRコードからスマホでもご応募いただけます。

わかさ生活 検索
URL：https://bit.ly/2VQae9T

QRコードから簡単アクセス♪

ハガキでご応募

切手
600-8008
京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
冊子 8月号 係

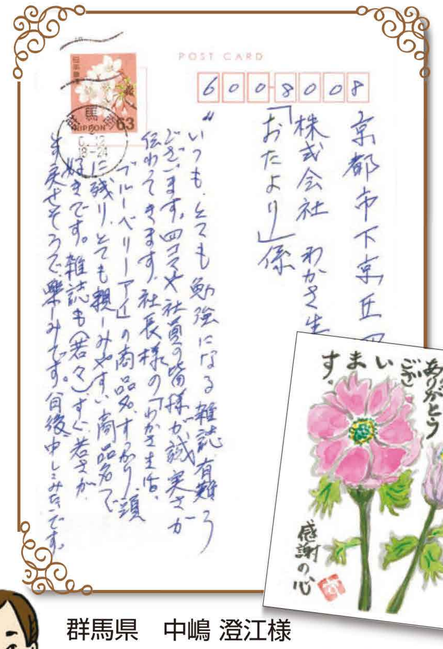
- クイズの答え
- お名前
- 郵便番号
- ご住所
- 電話番号
- 何かひと言書いてくださいネ

※ほかの応募企画と一緒には、ご応募いただけません。
※ご応募には管製ハガキをご利用ください。

（当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます）

わかさニュースNo.259 第46回クイズ甲子園の答え 世界品質

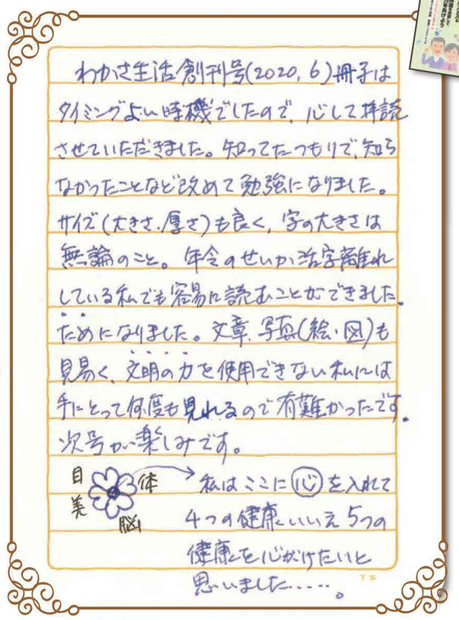
皆さま、たくさんのお声をありがとうございます！



群馬県　中嶋 澄江様

ウラ ケイコ

華やかな絵葉書をいただきました。わかさ生活に親近感を持っていただき、とても嬉しいです！健康雑誌『若々』は、私たちスタッフも充実した内容に、発売を楽しみにしていました。



東京都　辻 富美代様

この冊子『わかさ生活』が、皆さまのお役に立てているのがわかり感激です。文字の大きさなどの見やすさも熟考しましたので、ホッとしました。

マツダ マリ

宮城県
亀井 しげよ様

ニシカワ ユイナ

大阪府
城 法子様

コヤマ ヒトミ

おたよりありがとうございます。ハガキに直接押し花されていた、美しいおたよりを発見♡つるの部分も見事で、びっくりしました(^^)

おうち時間を利用して作られたという、素敵なアクセサリーを送ってくださいました。鞄につけると、とってもかわいい！ありがとうございます。

定期のご案内

定期お届けコースがおすすめ！

95%※以上のお客様にご利用いただいております

※2019年度（わかさ生活調べ）

定期お届けコースの3大特典

定期お届け 10% OFF

「定期お届けコース」とは、都度ご注文いただかなくても毎月希望日に商品が届く、便利なコースです。
お客様のご都合に合わせた、お届け日の変更やお休み、再開ができるから安心です。

特典1 続けてお得割引

通常価格の10%OFF～

通常価格より毎月10%OFF～でお届け。
長く続けていただくほど割引率がアップして最大15%OFFになります。

特典2 袋数割引 さらにまとめてご注文でお得に！

袋の数で割引率がアップ！

5% OFF	10% OFF	15% OFF
2～4袋	5～9袋	最大

「続けてお得割引」と「袋数割引」をあわせると最大30%OFFになるね！

特典3 送料無料

定期お届けコースお申し込みの商品は、送料無料でお届けします。

続けている方だけの特別なプレゼントもございます！

※サプリメントは続けることで実感しやすいので、「定期お届けコース」は3回以上の継続がおすすめです。

お知らせ 2020年9月16日（予定）以降は、定期お届けコースお申し込み商品以外の購入は割引対象外となります。

お楽しみ企画

応募券を集めて 若々（わかわか）9月号をもらおう！

3ヵ月連続企画 今月完結！

応募券 合言葉 ブルーベリー 6月 / 応募券 合言葉 ブルーベリー 7月 / 応募券 合言葉 ブルーベリー 8月

応募者全員にプレゼント

※写真は7月号です

締切 2020年9月10日 消印有効

応募方法

スマホの場合

インターネットの場合は▶URL:https://bit.ly/31MRsnJ

QRコードから簡単ご応募▶

❶スマホの「カメラ」を起動する

※アンドロイド機種の場合は、QRコードリーダーを起動します

❷右上のQRコードにかざして読み取る

❸スマホ画面に出てきたリンク先を押す

❹開いた画面で応募券の合言葉を3ヵ月分（3つ）入力

ハガキの場合 3ヵ月分の応募券を貼ってポストに投函

切手 600-8008
京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
「若々」プレゼント 係

6月号応募券 7月号応募券 8月号応募券

- お名前
- 郵便番号
- ご住所
- 電話番号

応募券が剥がれないよう、のりやテープでしっかり貼ってくださいね。

※ハガキ1枚に、ほかのクイズ応募と合わせてのご応募はできません。
※同月の応募券を複数枚使用してのご応募はできません。
3ヵ月分の応募券にてご応募ください。

3枚目の応募券はこちら

『若々』は9月中に発送いたします。楽しみにお待ちくださいね！

応募券 合言葉 ブルーベリー 8月号 締切 2020年9月10日

今月の掲載商品

夏の瞳にゴクッと1本

ブルーベリーアイ ドリンク

13p 掲載

1ケース 30本入り（1本75mℓ） 本体価格 ~~5,400円+税~~

この冊子だけの特別価格 **3,980円**+税

送料330円

1本にブルーベリー果実 100個分※

- 北欧産野生種ビルベリー100%使用
- 夏バテ対策に、新回復成分「エクサージ」配合
- 3種類のビタミンとクエン酸、アルギニンが回復をサポート

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

【有用成分】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B_6、ビタミンB_2
※わかさ生活 みらい研究所調べ

◉このような方に
・スマホやパソコンをよく使う
・手軽にビルベリーを摂りたい　・粒が苦手な方

パソコンで感じる目の疲労感に

14~15p 掲載

1日摂取目安量：1粒

ブルーベリーアイ PROプロ

植物性ハードカプセル　1袋31粒入り(約1ヵ月分)

機能性表示食品
【届出番号A144】

本体価格 **2,300円**+税 (送料110円)　定期コース **2,070円**+税

ピント調節力を改善し、目の疲労感を和らげます

特許製法ナノビルベリーエキス160mg
機能性関与成分 ビルベリー由来アントシアニン40mg含有

※原材料の一部に大豆を含む

眼科をはじめとする医療機関約1,000院以上で取り扱われる目のサプリメント。
(2020年7月1日時点)

届出表示　本品にはビルベリー由来アントシアニンが含まれます。ビルベリー由来アントシアニンにはピント調節力を改善することで目の疲労感を和らげることが報告されています。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療を目的としたものではありません。●本品は、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

◉このような方に
・スマホやパソコンをよく使う
・目の疲労感やずっしり重い感じがする
・時間が経つにつれてかすむ

履いて歩くだけで筋力アップ!

16~17p 掲載

整骨院から生まれた、筋力アップ靴下

つかむ君の姉

黒 1足 23~25cm

本体価格 **2,700円**+税 (送料110円)

靴下の内側にある「リフレテープ」が、足指と連動し筋肉に働きかけます。
体性反射の理論を採用し、無意識でも足指の筋力をサポート。

●心地よい筋肉痛がありますが、それがこれまで使われていなかった筋肉です。
●着用時、足の指・ふくらはぎをよくストレッチしていただくことをおすすめします。

◉このような方に
・運動不足で歩くことが少ない
・つまずくことが増えた　・筋力の衰えを感じる

【素材】綿 46%、ポリエステル 25%、アクリル 20%、ポリウレタン 9%

国内製造

洗濯表示

夏こそ摂りたい! ひとみを守るルテイン

14~15p 掲載

わかさのルテインα

ソフトカプセル　1袋 31粒入り(約1ヵ月分)　1日の目安量：1粒

本体価格 **1,750円**+税 (送料110円)　定期コース **1,575円**+税

吸収量150%※にアップ！ナノ(超微細化)ルテイン配合

体内に存在するルテインと同じかたちの高品質なルテインをたっぷり12mg 配合。「ひとみのケアにルテイン」と眼科医も注目の成分。
ブルーベリーアイと一緒に飲んで、ダブルのパワーで夏の陽射しからひとみを守りましょう。

※一般のルテインと比較

FloraGLO® LUTEIN　FloraGLO®（フローラグロー）は、ケミン社の登録商標です。マリーゴールドから抽出した高純度ルテインが特徴です。『わかさのルテインα』には、FloraGLO® ルテインを100%使用しています。

◉このような方に
・紫外線をよく浴びる　・ぼやけが気になる
・スマホやパソコンをよく使う

【有用成分】
ナノ(超微細化)ルテイン12mg、ゼアキサンチン、亜鉛、オリーブ油、トコトリエノール
※原材料の一部にゼラチン含む

●パッケージが変更になる場合があります。成分に変更はございません。

ご注文はフリーダイヤルからお電話、または右の注文ハガキをご利用ください。

0120-132-061

【受付時間】7:00~21:00 年中無休
お電話で〈2147係〉とお伝えください

インターネットでのご注文は、こちら
わかさ生活　検索

●今回のみのご注文は別途送料がかかります(郵送110円・宅配便330円)。
●お届けは電話・インターネットからご注文の場合3日前後。ハガキからの場合、投函後7日前後。
●留守でも便利で安心なポストサイズでお届け。ご注文商品や数量によっては宅配便になります。
●お支払いは商品到着後にコンビニ・郵便局からお振込を。
●返品は未開封に限り8日以内(返送料はご負担ください)。

わかさ生活の公式サイトがリニューアルオープン！

2020年
9月16日
から！

わかさ生活 ランド

より便利に楽しくなって パワーアップします♪

- 人気商品や旬の商品がひと目で見つかる！
- お買い物に使える クーポン&ポイントサービス開始！
- お役立ち健康情報を限定配信！

LINE

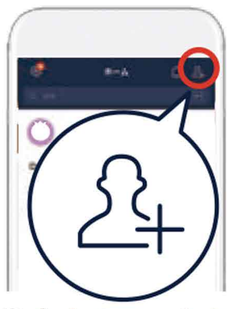
リニューアルオープン記念 わかさLINE（ライン）でクーポンを配布！※

※配布は2020年9月16日から

●お友だち登録してみよう！

①LINEのアイコンを押す

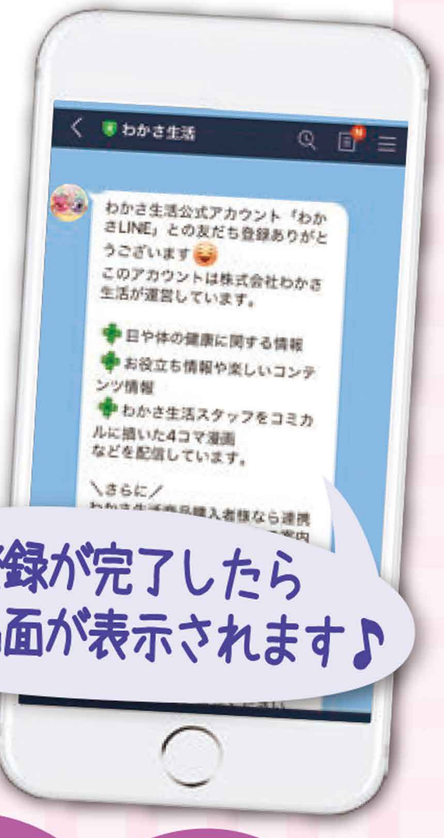
②左下の「ホーム」を押す



③右上のマークを押す

④「QRコード」を押す

⑤上のQRをかざす



登録が完了したら この画面が表示されます♪

登録方法がわからない場合・LINEについてのお問い合せはこちら！

0120-132-061 【受付時間】7:00~21:00 年中無休

注目! 今月から わかさニュースが 一緒になっています!

次代への健康物語
わかさ生活

冊子「わかさ生活」2020年8月号 2020年8月1日発行 （編集／制作担当 高坂 美由紀・大江 絵美・渡辺 潤）
発行／株式会社わかさ生活 〒600-8008 京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22 Tel.075-213-7727（代表）

プライバシーマーク 20000379(07)
品質管理・品質保証に関する国際規格 ISO9001取得
JSA QMS ISO 9001 JSAQ 1756 / MS JAB CM001
公益社団法人日本通信販売協会会員
公益財団法人日本健康・栄養食品協会会員
関西日本・フィンランド協会会員
日本ブルガリア協会法人会員
JADMA