

わかさ生活

特集

コロナ第2波に 立ち向かう！



専門家に聞く

ドライアイに要注意！ 新型コロナウイルスと紫外線の影響



抗酸化力アップで
サビない体づくり



キレイUP
レシピ



免疫UPは
質の良い睡眠から

わかさ生活から 初の医薬品

目薬誕生!



わかさ生活は、2020年8月から医薬品を取り扱うことになりました。

今までサプリメントを通じての健康をお手伝いしてきましたが、これからは医薬品でも皆さまの健康のお手伝いができることになりました。

詳しくは、次号からも紹介していきますので、どうぞよろしくお願いいたします😊

目薬について詳しくは12ページをご覧ください。

声を聞いて改善に取り組んでいます♪

オンライン交流会



コロナ禍でなかなかお客さまと直接会う事ができませんが、オンラインで全国各地のお客さまとお話し、改善のヒントをいただいています。

直接会えなくても、遠く離れていても、すぐ近くで皆さまの声を聞き、喜んでいただけるサービス改善を進めています😊
みなさんもぜひ参加してくださいね♪

わかさニュース NO.262

わかさ生活 広報部

ホーム
ページ

<https://www.wakasa.jp>

わかさ生活

検索

スマホからも
閲覧アクセス



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

商品をお届けしている封筒が 抗菌印刷になりました!



冊子『わかさ生活』創刊号で「抗菌印刷」を行ない、大反響でした☆
「さすが、わかさ生活さん♪」「こういう印刷をしてくださると安心しますね」
たくさんのお喜びの声を聞いた社長は

「商品をお届けする封筒も抗菌印刷にできないかな?今の時代、もっと商品を安全にお届けできるようにしようよ!」
と、いつものアイデア力を発揮!社長のひとことから実現することができました。これからも安心・安全に商品をお届けしていきますのでどうぞ宜しくお願い致します😊

詳しくは
6ページを
見てね♪



9月号発売!

詳しくは最終面へ

9月号の注目は
コロナ最新情報



みんなが気になっている
コロナワクチンの
「今」をお伝えします！

見逃すと損！
 専門家が教える
 目のトラブル対策
 教えちゃうよ♪

ぐっすり眠るには
コツがあった！
その秘密を大公開

クイズ^{☆☆}甲子園

問題 下の①～③の問題は、2つの言葉が混ざっています。それぞれ言葉を見つけ出しA～Dに当てはまる文字をみつけてくださいね♪

例題 なばんごなり

りんご ばなな

① そほんまっなううこれ

A						B
---	--	--	--	--	--	---

② てほかたき

C			
---	--	--	--

③ あんすきさこぴんりたちん

あ			き	さ	D		ん		り			
---	--	--	---	---	----------	--	---	--	---	--	--	--

(鮭やイクラに含まれる色素だよ)

(トマトに含まれる色素だよ)

みんな、ドライアイや
疲れ目にいいもの
ばかりです♪

コハラ ムウコ

A		B		C		D	
---	--	---	--	---	--	---	--

今回のクイズのプレゼントは
前回大人気だった抗菌印刷の
『ブルブルくんマスクケース』
詳しくは33ページへ♪

頑張るスイッチを
ONにする



朝礼でのお話は、「社長ブログ」でも紹介しています♪

社長の朝礼

1日をスタートさせるための「朝礼」は、
毎日を頑張るためにとっても大切な
ものです😊 おかき生活では、なんと
社長が自ら率先して朝礼をしています♪
(今はもちろんリモートです。)

毎日、その日に合わせて役立つお話を
してくださるので、朝礼後はみんな
明るく元気で、前向きな気持ちで
仕事を始められるんですよ (25)

お客様の
声から
出来た♪

リクエストコーナー

イタバンユウト



詳しくは31ページへ

今月は、脳トシ♪

皆さまからいただいた、お声を反映
させたいとの思いから、今月より
「リクエストコーナー」のページがでいま
した♪今月は脳トレ(脳のトレーニング)
なのでぜひ挑戦ちようせんしてみてくださいね😊

抗菌印刷の封筒

誕生秘話



お客さまのお声が
ヒントに！

わかさ生活ではお客さまからコロナ禍に対する不安のお声を日々いただいております。こんな時期だからこそ、お客さまにお届けする「わかさ生活の商品」を通じて、安心していただけるものはないかと考えました。そして、お客さまのお声をヒントにたどり着いたのが、冊子「わかさ生活」でお喜びの声をいただいた「抗菌印刷」です。

商品をお届けしたい！
抗菌の封筒への道

大切な商品をお届けするための封筒だから、商品と一緒に安全をお届けしたい！との思いで「抗菌印刷の封筒」が誕生しました。また、商品が届いた際に楽しんでもらいたいとデザインも変更しました。第1弾はイラストの角谷社長を掲載！次号からはブルブルくんや花鈴のマウンドなども登場予定です。ので、楽しみにお待ちくださいね！

誕生ちよこつと裏話

社内では抗菌加工は費用が上がるから難しい！との声もありましたが、社長の「出来ないではなくて、できる方法を考えてみよう！」との声から何度も皆で話し合いデザインを工夫し抗菌印刷が実現しました。

出荷・流通センター 辰巳 郁弥



冊子「わかさ生活」創刊号は抗菌されていると聞き、驚きましたし、安心しましたよ！



目からもウィルスが入るのを冊子「わかさ生活」で知って、目からの対策もしています。封筒も抗菌になるとすごく安心ですね。



抗菌加工って菌の増殖を防ぐんですね。

これからも安心して商品を受け取れます！



いろんな人が触れた封筒は不安がありました。が、抗菌されていると不安もなくなり安心ですね。



抗菌加工されている封筒は初めて聞きました！



封筒の抗菌！私たちのために考えて行動してくださるわかさ生活さんの気遣いがとても嬉しいです！



新型コロナウイルスと紫外線の影響 目薬(点眼薬)の活用を



外に出れば紫外線、家の中ではスマホ…さらにリモート作業。この時期は、新型コロナウイルスや紫外線の影響で目もお疲れモードです。「目がゴロゴロする」「目が疲れる」「目がかすむ」といった症状を感じている方—これらはドライアイの典型的な症状。現在、日本では最大2,200万人ものドライアイの患者さんがいるといわれています。

誰でも起こり得る目の病気 ドライアイとは

ドライアイは、涙の量の不足や成分のバランスが崩れることによって、目の表面に涙が行き渡らなくなり、

角膜(黒目)や結膜(白目)に傷がでる病気です。

私たちは、まばたきをすることで

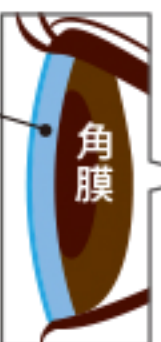
目の表面に涙を行き渡らせています。通常、人は1分間に約20回のまばたきをしているといわれているのですが、パソコンやスマホを見ているときは、1分間で5〜6回に。なんと、まばたきの回数が約4分の1まで減少しているのです。そのため、目の表面から涙が蒸発しやすくなったり、目の表面全体に涙をいき渡らせることが出来なくなってしまうのです。

ドライアイ

正常な目



角膜が露出し、目が傷つきやすい状態になっている。



涙が均一な膜をつくり、目を守っている。目の表面もなめらか。

目薬の活用と酸化ストレスを抑える食品を取ることが大切

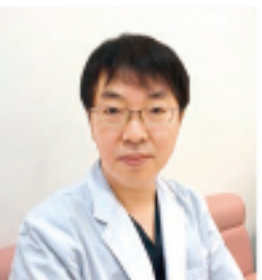
ドライアイの症状を感じた場合は、症状にあった点眼薬を使用しましょう。また、ドライアイの方は、目の表面や涙の酸化ストレスが高くなっているといわれています。酸化ストレスとは、紫外線や喫煙などにより発生した体内の活性酸素が自分自身を酸化させようとする力のこと。

アントシアニンやアスタキサンチン、

ビタミンを含むサプリメントを取ることで、涙の酸化ストレスが抑えられ、涙の量の増加や、涙の安定性が向上されたという研究結果があります。

ドライアイの治療薬の第一候補は目薬(点眼薬)を使用されることが多いですが、これに加えて、酸化ストレスを抑える成分が配合されているサプリメントの併用も良いと考えられます。

専門医監修



中田眼科 院長 中田 知伸 先生

先端医療機器を用いて、患者一人ひとりに合わせた丁寧な治療を心がけている。飛蚊症の治療や白内障手術を得意とし、視能訓練士による眼科検査や訓練の実施、近視矯正療法としてオルソケラトロジーも導入している。



の健康

あなたの目は ドライアイ?

夏が終わると空気も少しカラッとして、少しずつ過ごしやすい日も増えていきますね。

しかし、空気が乾燥すると目の表面も乾きやすくなり、ドライアイになりやすくなります。

おうち時間が増え、テレビやスマホに読書など、集中してものを見る機会が増えるともばたきが減り、いっそう目の表面が乾きやすくなるので気をつけましょう。



アイアイちゃん

ドライアイ自己チェック

やり方

10秒間「まばたき」せずに、目を開けてみましょう。



10秒間目を開けていられなかった方はドライアイの可能性もあるかもしれません。眼科医へ相談したり、ドライアイ専用の目薬をさすなどの対策をおすすめいたします。

体

の健康

抗酸化力アップで サビない体づくり

抗酸化成分で 若々しく健康に

紫外線やストレスなどによって発生するものを「活性酸素」といいます。活性酸素が体内で過剰に発生しすぎると正常な細胞まで攻撃し、老化の進行や免疫力の低下、病気を引き起こす可能性があります。

「活性酸素」を除去する働きをもつ抗酸化成分を積極的に取り入れ、若々しく健康的な体づくりをしましょう。

抗酸化力の高い成分

色の濃い食品に多く含まれます。その色ごとに特有の働きがあり、組みあわせて食することでさらなるパワーが期待できます。

アスタキサンチン



アントシアニン



ルテイン



ビタミンC



目について
情報をもっと
詳しく知る

メノコト
ME NO KO TO 365

スマホ・PCから

メノコト365

検索

今、使いたい対策アイテム

目薬と抗酸化サプリ

ドライアイで目薬が
手放せないの、
発売が楽しみです。

京都府宇治市 竹内梨絵様(36歳)



映画鑑賞が趣味で休日にはよく映画館に行きますが、最近は外出のリスクを考え、家でDVDを観る日が増えてきました。長時間観ていると、ついまばたきを忘れて目が乾いてしまい、慌てて目をパチパチ。コンタクトによる乾燥も気になるので、目薬は常に持ち歩いています。

わかさ生活さんの目薬は、とりりとしたさじこちのようなので、良さそうですよね。乾いてくると、かすんで見えることもあるので、私にとって目薬は必需品。サプリメントでお世話になっているわかさ生活さんからの目薬なので待ち遠しいです。

アスタキサンチンのパワーを実感

読書で集中したあとの
疲れて重たい感じが
ラクになり、
助かっています

東京都台東区 佐々木聡一様(54歳)



読書が好きで、たくさん本を読むのですが、年齢を重ねるうちに目が重くなった感じがして困っていました。集中してまばたきも少なくなっているのか、読書の後はいつも乾きが気になることもありましたが、それも原因でたるみが溜まりやすくなっていたのだと思います。

そんなとき、わかさ生活さんの「アスタキサンチンα」を知りました。毎日つらかったので、少しでも緩和してほしいという思いで飲み始めました。

「ブルーベリーアイ」と「アスタキサンチンα」と一緒に飲んでいると、だるさが和らぎ、重たい感じが軽くなった気がします。目は大事なので、これからも続けていきます。

目のかわきに効く目薬が
わかさ生活から登場！

うるおい成分と涙の成分を配合。とりりとしているので薬液がじんわりと広がって目のかわきを解消します。



第3類医薬品

●スピアソフトCL

1個15mL(約1か月分)
本体価格 680円+税

予約販売受付中

※10月よりお届け開始

コンタクト
レンズを装着
していても
使用できます

なかなかスッキリしない
ひとみの奥のズッシリに

ビタミンEの約1000倍もの
サビつき防止パワーを持つアスタキサンチン。より実感していたために研究を続け、特別な技術で高濃縮にすることに成功しました。より強力になったアスタキサンチンを1粒にたっぷり8μg凝縮。しょぼつきやズッシリ感のあるひとみの奥をスッキリ軽やかな状態に導きます。



●アスタキサンチンα

ソフトカプセル
1袋31粒入り(約1か月分)
本体価格 1,750円+税

※商品名を飲まれた時の感じ方は人それぞれです。
※1年分は、取材時のものです。

美

の健康

鮭をつかった

キレイUPレシピ



◀作り方を動画でチェック



鮭とアボカドの
クリームチーズサラダ

材料(2人分)

調理時間
10分

カロリー
224kcal
(1人分)

・生鮭(刺身用)	50g
・アボカド	1/2個
・クリームチーズ	30g
・くるみ	20g
・パセリ	適量
・★レモン汁	小さじ1/2
・★オリーブオイル	小さじ1/2
・★塩・ブラックペッパー	各少々

「作り方」

- ① 鮭を1cm程度の角切りにし、塩を振ってしばらくおいておく。アボカドも同様に角切りにし、くるみは粗く刻む。
- ② 鮭の水気を拭き取ってボウルに入れ、アボカド、くるみも加え、★をかけてざっくり混ぜ合わせる。
- ③ 最後にクリームチーズを手で割り入れ、軽くあえたら器に盛り、パセリをのせたらできあがり。

鮭の生命力の
秘密はアスタキサンチン

鮭は「白身魚」ということをご存じでしょうか。鮭は、海で回遊しながらアスタキサンチンを含むエビなどの甲殻類や微細藻類を食べて赤のパワーをその身に蓄えていきます。それはアスタキサンチンを卵に与えるため。激流を上るパワーの源と、鮭の生命力を支えているのはアスタキサンチンなのです。アスタキサンチンは抗酸化力が非常に高く、健康にはもちろん最近では化粧品などにも用いられ、美容業界でも注目を浴びています。



脳

の健康

免疫UPは

質の良い睡眠から

睡眠不足は脳の機能を低下させる



部屋で
ストレッチ



朝日を浴びる

ステイホームで外に出て活動する機会が減り、寝つきが悪くなっていますか？睡眠は脳や体を休息させます。不足すれば脳機能が低下し、健康を保てず免疫力にも影響を及ぼします。理想の睡眠時間は約7時間ですが、個人差もあり年齢とともに短くなります。寝つきから90分間の眠りの深さが重要といわれ、そのためには、

朝目覚めた時から、夜眠るまでの生活習慣を整えることが大切です。朝起きたら朝日を浴び、朝食をとる。日中は、部屋の中でもストレッチをするなど活動的に。夜はリラックスして過ごし、眠る準備に入りましょう。質の良い睡眠をとって、体の機能と意欲をアップさせ、健康で強い体と心を持したいですね！

健康雑誌『若々』9月号にも脳と睡眠の関係や

健康と美容に良いレシピを多数掲載！

最終面も
ご覧ください





角谷 ケンイチ
(角谷 建耀知)

女子高生と魔法のノート

大人も知らない夢の見つけ方

連載開始から
大反響！
第2話

主人公の紫藤結月は、都立星桜高校の2年生。最近、お母さんから「勉強勉強」と言われて塾に入れられてしまったり、所属するダンス部ではメインダンサーをめぐって、3年生と2年生&1年生が一触即発の危機。いとこのお姉ちゃんに相談するも、モヤモヤする結月。部屋でため息をつきながら、紫色の丸いぬいぐるみをポーンと投げていると…いきなりそのぬいぐるみが喋り出した！結月と喋るぬいぐるみ(ブルブルくん)は、これからどのようにして「モヤモヤ」を「ワクワク」に変えていくのか!?

前回までのあらすじ

わかさ生活

社長ブログ

社長が日々感じたことや考え方を伝えるブログの中から、ぜひ皆さまにもお届けしたい言葉をご紹介します。

ミウラ ムイ

ありがとう

「有難い」とは「あることがむずかしい」ということで「めったにない」「めずらしい」事を指して言うそうです。他人から何かをしてもらうことはめったになく、有難いことなんだという意味です。普段当たり前のように思っていることでも、実は有難いこともたくさんあるはず。ただの「ありがとう」と、有難いことだと心から想える「ありがとう」では伝わり方も変わってきます。今日から心からの「ありがとう」を毎日誰かに言ってみてはいかがでしょうか(#^^#)

続々更新中!

わかさ生活 社長ブログ

検索

かんたんツボ講座 132

ドライアイや疲れ目におすすめのツボ
目の中心の下、骨の縁にあるくぼみ



しょう きやう
承 泣

人差し指や中指の腹を当てて骨の縁を下方に押すイメージでやさしく刺激しましょう。指を目の方に深く入れすぎないように注意して、ゆっくり5秒押して離すを繰り返しましょう。疲れたときに1日1分ほどやってくださいね。

爪はちゃんと切ってやろうね!



お面の社長

もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

「DMデザイナー」 画ササヤマナツ

vol. 38



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 214,212,119円 2020年7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。

わかさ生活の社会貢献活動 ブルーベリーリボン 検索

ブルブルくん、登場



「あの……誰、なんですか？」

「だれ？ ボク？ ブルーベリーの妖精や」

「あ、それはおばあちゃんから聞いたことあります……てか、何でしゃべってるんですか？」

「なんでって、結月が話しかけてきたからやん」

話しかけてきたのは、確かこのぬいぐるみの方だったはずだが……

「まあおかげさまで目が覚めたからよかったわ」

「待ってわたし。ぬいぐるみと普通に会話をしてしまっている……」

思わず眉間を押さえ黙り込む。

「目が疲れとるんか？ 若いのに。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目にいいんやで。食べるか？ ボクはぬいぐるみやから食べれんけど」

「いやもう！ うるさいうるさい！ あなたなんなの!？」

つい早口でまくし立ててしまった。

「こわ！ 怒らんといてや！ 結月、さっき言うてたやん？ 『モヤモヤする』『ワクワク、ウキウキしたい』って。そのお手伝いしたろうと思って来てん」

「お手伝い？ なにそれ……」

「お悩み解消、ウキウキワクワクのための、とっておきのやり方があんねん！ ちょっと、新品のノートと、ペン、貸してくれるか？」

言われるがままノートとペンを渡す。ぬいぐるみは1ページ目に大きな文字で書いた。

【できることから始めよう】

「これやな。できることをまずやろう」

「できることって……いろんなことがありすぎて、何からしていいかわかんないよ」

「ええかー。何かをうまくやるためには『すぐ動く癖』を身につけることが大事や」

「動く癖って、ノートとペンで何しろって言うの？ 勉強？」

「ちゃうちゃう。『動く』っていうのは、からだの話だけじゃないんや。心やら、手を動かすだけでもええ。心も身体も止まっているときに、一番まずいんや。なーんも変わらへん」

「それは、心も身体も止まっていたらそうだよな」

「そう思うやろ？ でも、みんな意外とそれをやってまうねん。特に『イヤなこと』『やりたくないこと』があるときはそうなってしまうがちゃ。結月はどうや？」

確かに、と思った。最近お母さんから「大学」「塾」と言われすぎて、その話題のときはまったく心も身体も動いていなかった。

「心当たりのありそうな顔やな」

ブルブルくんはにやりと笑った。

「そうゆうときはな、まずノートに『悩んでいること』とか『イヤなこと』を全部書くんや」

「えー、わざわざ書くのはめんどくさいよ。スマホのメモとかじゃダメ？」

「まあまあ、だまされたと思って書いてみ。効果なかったら返金するから」

なんだ返金って。と思いながらも、わたしはあらためて、今「悩んでいること」、「イヤなこと」をノートに書いてみた。

・お母さんが勉強勉強と押し付けてきて、塾に行かされている

・ダンス部で3年生と2年生、1年生が喧嘩をしている

・3年生から振り付けを頼まれていて、受けていいかわからない

……。あれ？ こんなもの？

ノートに書いてみるとわたしの悩みはすごくシンプルに見えた。

「いま、どんな気持ちや？」

ぬいぐるみがわたしに聞いてくる。

「なんか……不思議な気持ち。悩んでいたことがなんか小さくて、簡単なものに見えてくる」

ぬいぐるみがドヤ顔で、得意げに続ける。

「そう。物事はシンプルに、と考えるのがコツや」そしてノートに、また大きく

【物事はシンプルに】

と書いた。

「悩んでるときは、それがすごい大きなことに感じるもんや。でも、ノートに書けば、意外とシンプルなものだったりするしな」

「確かに……」

たった今、ノートとペンの効果を感じたわたしは、素直に感動してしまっていた。

「じゃ、次のステップや。次は、ノートの反対のページに『嬉しかったこと』、『楽しかったこと』、

『感動したこと』とか、前向きなことを書いてみ」

「そんなこと、そんなにあるかな？」

「あるやん！ 今まさに、ノートとペンに感動したやろ？ 晩ご飯はおいしくなかったか？ ダンス部で、なんかいいことはなかったか？ 昔のことでも、思い出して嬉しかったこととか



書いてもええねんで」

「そんな小さなことでも、昔のことでもいいの?」

「ええねんええねん。そうゆうのでええんよ。ほら書くんや」

少し考えて、わたしはペンを手に取った。

わたしが書いた内容を見て、

「おっと、大事なことを忘れてるで」

ぬいぐるみが、自分で書き足してきた。

・ステキなぬいぐるみと出会った

思わず笑ってしまった。

「あははっ! よく自分で言えるよね」

「事実やからな。ボクには300万人以上のファンがいるんやで」

イマイチびんと来なかった。

「よくわかんないや。でもわたし、あなたのこと嫌いじゃないよ」

「それはありがとうございます」

意外に謙虚な言葉が出てきた。

「そこはお礼を言うんだ。あなた、お名前はなんていうの？」

「ボク？ ボクの名前はブルブルくんや。北欧はフィンランドから来ました」
ブルブルくんはペコリと一礼をした。

この子が一体なにをしてくれるのか、まだよくわからなかったけど、一緒にいるとなんだか楽しそうだな、と思った。

モヤモヤをなくすには

「で、どうやったらモヤモヤ解消と、ワクワクキウキができるの？」

「まず『モヤモヤ』の解消が先や。少なくともモヤモヤの正体はわかつた方がええ」

「モヤモヤの正体？」

この、何とも言えない気持ちに正体なんてあるんだろうか？

「そや。自分の気持ちの整理ともいう。もう結月はそれを見つけるヒントは手に入れてるで。今書いたノート、よく見てみ」

自分が描いたノートを、もう一度よく読んでみた。「その中で、一番モヤモヤするのがどれや？」
ふーむ、と考えこんでいると、ブルブルくんが口出しをしてきた。

「ええ顔してるね。出血大サービスでもうひとつコツを教えたら！」

そう言って、またノートにひとつ書き足した。

【行動をすると次のヒントが見えてくる】

「今の結月、さっきまでの結月とは別人になってるで。新しいノートに、自分の気持ちを書き出して、何かヒントを見つけそうになってる。行動を起こすと、こうやって次のヒントが見えてくるねん」

確かに自分でも、一歩前へ進んでいるような気がしていた。

「わたし、モヤモヤを解消するために、ワクワクしてた……」

「どや？ モヤモヤの正体、どれかわかってきたか？」

「うーん、あらためて見て、一番モヤモヤがあったのは、これかな」

・3年生から振り付けを頼まれていて、受けていいか断っていいかわからない

「なんでこれがモヤモヤするんや？ もし受けたとしたら、どうなるんや？」

「3年生たちは喜んでくれると思う……でも、2年生、1年生から嫌われると思う。」

自分勝手なことを言ってきた3年生の味方するのか、って」

「うんうん、なるほどな」

ブルブルくんが大きくなすく。

「じゃあ、振り付けをする、だけで考えたらどうなん？」

「振り付け好きだから、やりがいがあると思う。やりたいかな……」

「じゃ、いま結月の周りには3つの大きなグループがあるな」

ブルブルくんは、ノートに3つの丸を書いてわたしの気持ちをまとめてくれた。

【3年生】

振り付け

したら喜ぶ

【結月】

振り付けしたい

【2年生・1年生】

振り付け

したら怒る



「なんか、すごくシンプルだね」

思ったままの言葉を口から漏らす。

「せやろー？ シンプルに、できることから始めれば、次のヒントが出てくんねん。これは覚えときや。」

一生使えるで」

「はい」

とりあえず、いつも持ち歩きたくなるようなかわいいペンと、素敵なノートを買おうと決めた。



角谷社長 書きおろし作品！

ブルブルくんを使った社長の言葉がぎゅっと詰まった一冊



ブルブルくんからひとこと



この本の著者、じつは
わかさ生活の社長ってみんな知ってた？
社長が人生で経験したことをもとに、
夢を見つけたり、叶えたりする
ヒントが書かれとるんやで！
まだ買ってない人はお願いやから
買うてや〜

四六版 / 全224ページ / 1,200円+税 出版:ディスカヴァー・トゥエンティワン

高校生からシニア層まで
幅広い年代から反響の声が続々！

学生向けの本だと思
っていましたが、
大人も読みたい一冊！

(50代 男性)

高校生の時に、
この本に出逢い
たかった！

(30代 女性)

夢を見つける、叶える
ための教科書になっ
てくれそうな本です。

(40代 女性)

1日を振り返る時間
を作るきっかけに
なりました。

(20代 男性)

孫へのプレゼントにと
買いましたが、私も夢中
になって読めましたよ！

(70代 女性)

難しい用語もなく読み
やすい！僕も魔法のノート
を実践して書いてみます。

(10代 男性)

困難にぶつかった時の
解決法につながる
ヒントがギッシリ！

(50代 女性)

お問い合わせはこちら
わかさ生活 出版部

075-213-7211

受付時間 10:00~17:00 (土日祝休)

全国の書店 Amazonでも絶賛発売中

スマホ・PCからアクセス！ 女子高生と魔法のノート 検索

※サプリメントのご注文・お問い合わせは、35ページのフリーダイヤルにお電話ください。

角谷社長と

ブルブルくんの教え

●物事はシンプルに

一見複雑に見える問題も、少し離れた視点でながめることで、
シンプルな解決策が見えてくることもあるんやで。

●行動をすると次の

ヒントが見えてくる

まずは足を運んでみる。
そこには不思議な出逢いがあったり、思いがけないヒントが！
じっとしてたらアカンで！



リクエストコーナー

冊子「わかさ生活」への

ご要望ランキング発表

Q 今後、冊子「わかさ生活」に掲載して欲しい記事は何ですか？

1位	目のお悩み	292件
2位	脳トレーニング	266件
3位	料理レシピ	190件
4位	専門家の健康コラム	187件
5位	体のお悩み	172件

(2020年6～7月アンケート集計)

やってみよう！ 脳トレ

脳の老化や認知症の
予防などに効果的

簡単なクイズや計算問題を解き、脳に刺激を与えると脳は活性化するといわれています。普段しないことを取って行うことで働きが高まるのです。また、手は「第二の脳」ともいわれ、手や指を使うことで脳の血流量が増えるそうです。少しの時間でも、毎日楽しみながら行なうといいですよ。

グーパー運動



1. 右手で親指を入れたグー、左手で外に出したグーを同時に作ります。



2. パッと両手を開きます。



3. 親指の位置を左右いれ変えてグーを作ります。これを繰り返します。

漢字組み合わせ

..... 漢字をバラして考えてみることで、認知機能に欠かせない「記憶力」や「空間認識能力」を鍛えられるといわれています。

バラバラになった漢字を組み合わせ、2文字の熟語を作りましょう。

例題

立+七+木+見+刀=親切

① 土+竹+土+寸+同=□□

② 欠+可+矢+可+豆=□□

③ 原+亡+頁+王+月=□□

皆さまの健康をお手伝いするWebサイト



9月16日(水)
OPEN!



わかさ生活
ランド



より便利に楽しくお買い物できるように♪

近年「人生100年時代」ともいわれ、多くの方が「元気に長生きしたい」と願っています。
わかさ生活ランドには「そんな願いを叶えるサポートをしたい」という想いを込めています。

ここに行けば「最新の健康情報がわかる」「こころときめく商品と出逢える」
サプリメントだけでなく、目・脳・体・美といった面から、若々しく健康的な生活を提案してまいります。

！とっておきの商品・お楽しみ企画がいっぱい！

カテゴリー別に選べる！

目・脳・体・美の商品を豊富に取り扱い

サプリメントだけでなく、食品や健康用品など様々な商品が登場。
季節によって登場する商品もあるので見逃せません！

さらに！ 京都や北欧商品など
オープン記念品もご用意♪



他にも... ここだけでしか参加できない
イベントやキャンペーンも続々開催予定♪

わかさ生活ランドに行こう！

わかさ生活

検索

<https://www.wakasa.jp>



発売たった1ヵ月で
約2,000人が定期購読を
お申し込み中!



※表紙の内容は変わる場合があります。

定期購読は 送料無料

A4判/全128ページ
545円+税
発行:株式会社わかさ生活
発売:株式会社ミライカナイ

定期購読ははじめませんか?

「若々」は、「目・脳・体・美」の4つの健康をテーマにお医者さまや大学教授などその道のプロに独占取材。季節や情勢に合わせた最新の情報をいち早くお届けする健康雑誌です。

●実録ノンフィクション漫画

主人公ケンイチが様々な困難を乗り越えて夢を叶える、「ボクが見た世界」を読めるのは「若々」だけ!



●2ヵ月に1度、最新情報が手に入る!

1・3・5・7・9・11月の上旬に郵送にてご自宅までお届けいたします。料理レシピや脳トレ、ビジョントレーニングなど役立つ楽しい情報が盛りだくさん。



皆さま、たくさんのお声をありがとうございます!



宮城県 菅野 京子様

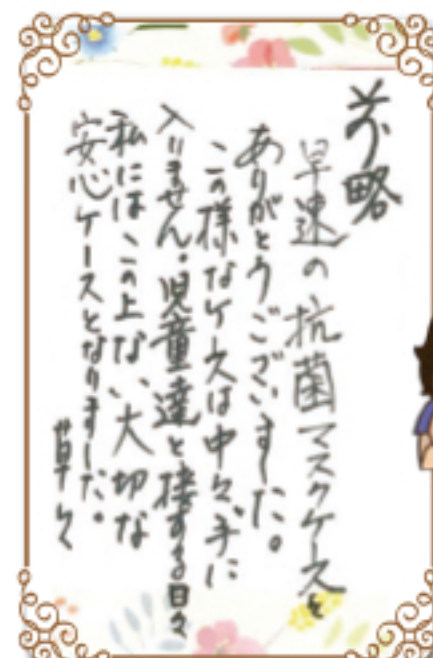
カサブランカの花の香りが漂ってきそうなほど、見事な絵手紙です! 温かいメッセージありがとうございます。サカタ マユ

わが生活が属する世界を楽しく(み)にしています。参考にすることが多く勉強になります。みんなの掲示板では皆様の素晴らしい作品に見入っています。社長様をはじめスタッフ皆様のますますのご活躍を応援したいと思います。ありがとうございます。宮城県 木村 和美様



宮城県 木村 和美様

毎月3000通以上のおたよりや作品をいただいております。ぜひ皆さまにご紹介したいと思いこのコーナーを作りました。マツシタ ニーナ



岐阜県 森 よう子様

マスクを着ける機会が多いと思いますのでぜひ毎日お使いいただき、マスクを清潔に保ってくださいね。ヒロイ キヨミ

4月より「コトバのサブリ」という角谷社長の格言を日付け記入して卓上カレンダーに添えて何度も繰り返し読んでいます。大阪府 上村 富九重様



大阪府 上村 富九重様

ボクは「コトバのサブリ」の中で特に「できることから始めよう」という言葉がお気に入りです。角谷社長から入社当初この言葉を教えてもらい、いつも原動力にしています。フジワラ ケンタロー



感想・意見を書いて

クイズ甲子園に応募しよう!

応募締切
2020年10月15日(木)
消印有効

ご応募いただいた方の中から、
抽選で500名様に、
抗菌ブルブルくんマスクケースを
プレゼント!

抗菌加工がされ
菌の増殖を防ぎます!
サイズ:200×120mm
材質:PP 日本製
※マスクは付いていません。



ハガキで
ご応募
600-8008
京都府京都市
西京区長岡京2-22
わかさ生活
〒600-8008

●クイズの答え
●お名前
●郵便番号
●ご住所
●電話番号
●何かひとこと書いてください

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
https://bit.ly/3kb5u9z



※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。

巻頭特集 Withコロナをどう生き抜く?

いつまでもわかかわかしく

若々

健康生活

2020
9月号

最新

コロナワクチンの今

巻頭特集
大規模な臨床試験を開始
森下竜一
(大阪大学 寄附講座教授)

目のトラブルがおうち時間で急増!
専門医が教える原因と対策

気軽に・楽しく・安全に
10(プラス)の筋肉貯筋

食べて健康&キレイ
秋に食べたいレシピ大公開!

睡眠が脳に与える影響とは!?
質の良い睡眠は最初の90分で決まる!



※表紙のデザインは変わる場合がございます。

目・脳・体・美の
4つを柱にした
健康雑誌です。日本人に合った、
安心・安全な
ワクチンをつくる

年6回(奇数月)発行

A4判/全128ページ

545円+税

発行:株式会社わかさ生活

発売:株式会社ミライカナイ

※送料110円(定期購読の方は、送料無料)

定期購読で

最新の健康情報を手に入れよう

家の近くに本屋さんがない
ので、定期購読なら毎回
届いてとても便利です!一冊でお医者さんの専門的な記事
をこんなに読めるなんて大満足♪
いつも、楽しみにしていますよ。

定期購読の申し込みは下記のお電話か中面のハガキから

わかさ生活
出版部

075-213-7211

受付時間 10:00~17:00
(土日祝休)

※サブリメントのご注文・お問い合わせは、中面(35ページ)のフリーダイヤルにお電話ください。

次代への健康物語

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)

品質管理・品質保証
に関する国際規格
ISO9001取得公益社団法人日本書協出版部
公益社団法人日本出版者協会
公益社団法人日本印刷協会
公益社団法人日本フランチャイズ協会
日本フランチャイズ協会加盟