

わかさ生活

9月号
2024

夏の疲れが出る

秋の 眼精疲労に要注意

角谷社長の健康になれるお話し
目指すは
「ブルーベリー
で世界一」!

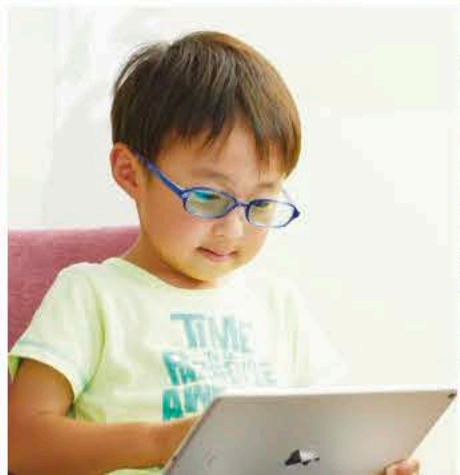
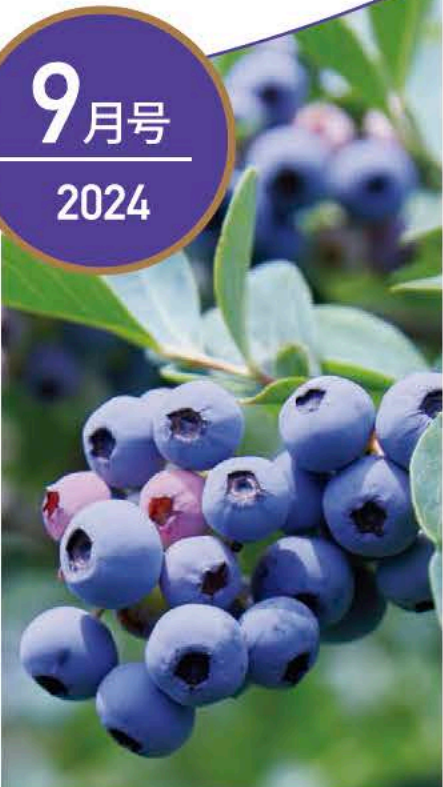
ちょうようきん
腸腰筋を鍛えて
シャキッとした体に

大ヒットの秘密を探る
サンシャインメガネ

眼トレで
目を鍛えよう!

ビジョン
トレーニング P8

今月の健康レシピ
鮭とまいたけの
キッシュ風オムレツ



わかさ生活

2024年9月号

2024年9月1日発行

発行/株式会社わかさ生活 HP⑤

目の総合健康企業 わかさ生活が本気で作った

現代人の
1番多いお悩み

疲れ目に効く目薬

目の新陳代謝を
活性化

疲れた目の
機能を改善

目のかゆみや
炎症を抑える

累計
販売数 **4万個突破**

※2024年6月時点

眼疲労に 8種類の有効成分

第3類医薬品

ビーナスアイ

15mL 通常価格 780円(税込) 送料200円



すっきり爽やかなさし心地

こんな症状がある方へ

- ピントが合わない
- 長時間の作業は疲れる
- 目の炎症・アレルギーによる目のかゆみ

お得な3個セット

15%
OFF

特別
価格 **1,980円** (税込) 送料200円

10月15日(火)まで

1個あたり 660円



用法・用量 1日3~6回、1回1~3滴点眼してください。
※ソフトコンタクトレンズを装着したまま使用しないでください

効能・効果 目の疲れ、結膜充血、眼病予防(水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど)、紫外線その他の光線による眼炎(霰粒腫など)、眼瞼炎(まぶたのたぐい)、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感、目のかゆみ、目のかすみ(目やにの多いときなど)

有効成分 (100mL中) ネオスチグミンメチル硫酸塩5mg、イブシロン-アミノカプロン酸1000mg、グリチルリチン酸二カリウム250mg、クロルフェニラミンマレイン酸塩30mg、シアノコバラミン(ビタミンB12)10mg、ピドキシン塩酸塩(ビタミンB6)50mg、L-アスパラギン酸カリウム1000mg、タウリン500mg
添加物:ホウ酸、ホウ砂、ポリソルベート80、β-メントール、クロロブタノール、ベンザルコニウム塩化物

医薬品のためお届けは別便となり、送料も別途がかかります。またお支払いについては、GMO後払いによるお振込みになります。振込用紙は商品とは別でのお届けとなります。

■ 医薬品販売にあたっての表示義務の記載 わかさ生活 薬店

【許可の区分】店舗販売業 【販売業者の名称】株式会社わかさ生活 【店舗名称】わかさ生活 薬店 【住所】京都市中京区東洞院通錦小路 上元竹田町647番地1 大平ビル3階
 【許可番号】第20542号 【有効期限】令和3年2月9日から令和9年2月8日 【管理者名】[登録販売者]西村 彩 【勤務する薬剤師及び登録販売者の氏名及び担当業務】西村 彩(販売・相談)
 【取り扱う一般用医薬品の区分】第2類・第3類医薬品 【店舗に勤務する者の名札などによる区分に関する説明】[薬剤師]名札(氏名・薬剤師)、白衣(ドクターコート)着用 [登録販売者]名札(氏名・登録販売者)、白衣(ケイシー)着用 [一般従事者]名札、エプロン着用 【営業時間】月~金 9:00~12:00/13:00~16:00 (休)土・日・祝
 【相談時及び緊急時の連絡先】電話:0120-132-061 8:45~11:45/12:45~17:45(土・日・祝日、および夏季休業期間と年末年始休業を除く)

要指導医薬品、一般用医薬品販売制度に関する事項

事項	医薬品の区分と販売制度について		
	要指導医薬品	第1類医薬品	第2類・第3類医薬品
定義及び説明	新医薬品等で、安全性に関する調査期間中の医薬品、毒薬及び劇薬のうち厚生労働大臣が指定する医薬品	特にリスクの高い医薬品	リスクが比較的高く、特に注意を要する医薬品 リスクが比較的低い医薬品
表示	要指導医薬品	第1類医薬品	第2類・第3類医薬品 又は 第2類・第3類医薬品
対応する専門家	薬剤師	薬剤師又は登録販売者	登録販売者
情報提供	義務(商品等を用いて情報提供)	努力義務(商品等を用いては行わないが、必要に応じて注意喚起等を行うこと)	努力義務 規定なし
陳列方法	薬剤師が対面で情報提供するため、お客様が直接手に取れない陳列となります。ご希望のお客様はスタッフにお申し付け下さい。また、専門家不在の場合は、医薬品光熱を閉鎖し、閉鎖時に販売はできません。	専門家不在のカウンター等から5m以内の陳列・情報提供の機会を有します。	区分ごとに分けて陳列をします。
相談があった場合の対応	義務(すべての医薬品店に対するご相談に対応しています。)		

【医薬品の使用期限】使用期限が6ヵ月以上ある商品を取り扱いたしません。

医薬品による健康被害救済制度について

万一、医薬品による健康被害を受けた方は「医薬品副作用被害救済制度」が受けられます。(一部救済が受けられない医薬品・副作用があります。)救済認定基準や手続等については、下記にお問合せ下さい。

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構
<http://www.pmda.go.jp/index.html>
 救済制度相談窓口 0120-149-931(フリーダイヤル)
 9:00~17:00(月~金 祝日・年末年始除く)

苦情相談窓口について

要指導医薬品及び一般用医薬品販売制度の運用についての苦情相談は、下記窓口までご連絡下さい。

京都市保健福祉局医療衛生推進室 医療衛生企画課 TEL:075-222-3430

当店舗では、販売等によって知り得たお客様の個人情報を適切に取り扱っています。個人情報の取り扱いについて、ご不明な点や疑問等がございましたら、お気軽にお問合せください。

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、
注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから(スマホから簡単アクセス!)



わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四條烏丸長刀鉾町22



すっきり解消!
季節のお悩み

夏の疲れが出る 秋の眼精疲労に要注意

夏の疲れが出やすい秋は、目の健康にも要注意。「疲れ目」よりも深刻な「眼精疲労」のリスクが高まる季節であり、早めのケアが大切です。



疲れ目だけでなく頭痛などの全身症状があれば「眼精疲労」かも!?



チェックしてみましよう

こんな方は、**眼精疲労** かもしれません

- 涙や目やにがよく出る
- 外に出るとまぶしく、目が開けにくい
- パソコンやスマホをよく使用する
- めまいや吐き気がする
- イライラしやすい
- 夜、眠れない

夏の疲れと秋の気候が眼精疲労を加速させる

眼精疲労は目の使い過ぎだけではなく、主に次の3つの要因があります。

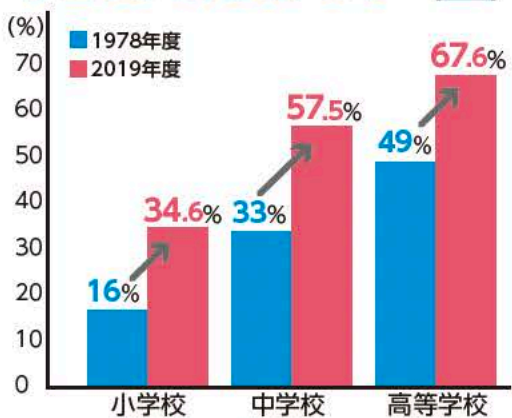
- ① **目の不具合**
ピントが合わない、ドライアイなど
- ② **環境の問題**
暗いところでの読書やエアコンの風が目当たるなど
- ③ **心身の負担**
ストレスや疲労、睡眠不足など

デジタル化が進み 子どもの目の トラブルも深刻化

今や子どももゲームやスマホのみならず、学校の授業でタブレット端末を使う時代。画面から発せられるブルーライトは非常に強いエネルギーを持ち、目の奥の網膜まで届くため、それによる視力低下や眼精疲労が問題視されています。子どもは自ら見えづらいとは言わない場合もあるのですが、物を見る時に頭を傾けていないか、距離が近くないか、目を細めていないか、またひどく眩しがつていないかなど、普段の様子を観察して、変化に気づいたら眼科に相談しましょう。眼精疲労予防のために、日頃からしっかりと目を休めるのはもちろん、次のページで紹介する対策もぜひ参考にしてください。



視力が1.0に満たない子どもが増えています



文部科学省「学校保健統計調査」より

デジタル社会、子どもの目の負担は増える一方です。お子さんの目の健康対策はお早めに!

疲れ目と眼精疲労の違い ご存じですか?

疲れ目と眼精疲労は別物です。疲れ目は、目を酷使用することによって一時的に目が疲れることで、目を休ませると症状は治まります。一方、眼精疲労は、休憩や睡眠では目の疲れが回復せず、痛み、かすみ、眩しさ、充血などの目の症状のほか、頭痛や肩こり、吐き気など全身症状まで引き起こします。眼精疲労になる前に、目をいたわることが重要です。

LIVE
わかさニュース

この季節の情報がいっぱい!

冊子「わかさ生活」の記事をよりわかりやすく解説する大人気のオンライン講座! 見逃し配信もあります。

今月は9月20日(金)14時
テーマ「眼精疲労対策にもおすすめ! 「サンシャインメガネ」のこだわりを生配信!

講師: わかさプロアドバイザー

※予定は変更になる場合がございます。



ご視聴はこちらから

毎月
第3金曜日
配信!





福岡県宗像市 カ丸 宏美様(37歳)
 『アスタキサンチンα』ご愛飲歴 12年8カ月
 『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 16年1カ月
 『ヒアルロン酸α』ご愛飲歴 15年5カ月

ひとみの乾きやしつこい
 疲れに悩まされ、昔から苦勞
 しています。昨年は手術も
 しました。幸い経過は順調
 ですが、もともとひとみは
 丈夫じゃないみたい。だから
 ひとみに良いことはなんでも

やっておきたい、そう考えて
 『ブルーベリーアイ』『アスタ
 キサンチンα』『ヒアルロン酸
 α』を飲んでいきます。お気に
 入りは『アスタキサンチンα』。
 油を差して動きが良くなった
 機械みたいにひとみの動きが
 軽くなった感じがします。

ひとみ周辺のしつこい
 こりもスッキリ！大好き
 な読書とウォーキングを
 元気に続けていられる
 のもわかさ生活さんのお
 かげです。

※商品をお飲まれた時の感じ方は人それぞれです。
 ※ご年齢ご愛飲歴は、取材時のものです。

「ひとみに良いことは全てやっておきたい そんな思いで飲み続けて十数年」

頑固な疲れに サビを取り除いて、ひとみすっきり!



通常価格 2,200円(税込)

定期お届け
 コース **1,980円** (税込) **10% OFF**

ソフトカプセル 1袋31粒入り(約1ヵ月分)
 1日の目安: 1粒

高濃縮 高品質
 ヘマトコッカス藻由来
高濃縮アスタキサンチン
 1粒中 **8mg** 配合

+
 アスタキサンチンと
 相性抜群の成分配合
 クロセチン ロイヤルゼリー
 トマトリコピン オリーブオイル

鮭なら
 約7切分! ※
 ※キングサーモンの場合
 (わかさ生活調べ)

『ブルーベリーアイ』と
 一緒に飲む人増えてます!

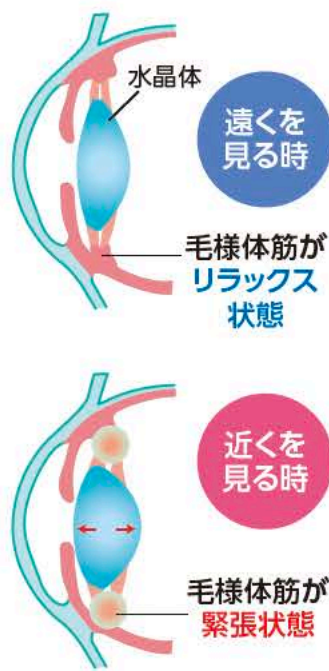
商品一覧 23 ページ
 ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、
 注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから **スマホから簡単アクセス!**



怒ってないのに怖い顔? 実はそれ、眼精疲労のサインかも!?

目が疲れてくると、知らないうちに目を細めてしまったり、眉間にしわを寄せたりしてしまいます。怒っていないのに、「怖い顔になっているよ」と言われたことがある人は、眼精疲労のサインかもしれません。

パソコンやスマホ、テレビなどを見ている時は、常にピントを調節する毛様体筋という筋肉が緊張しているため疲労が蓄積します。そのうえ、まばたきも減少することから目が乾きやすくなり、一層疲れやすい状態になります。また、ブルーライトは目のピント調節機能を低下させるともいわれています。眼精疲労を予防して、目力のあるイキイキとした表情を維持しましょう。



目の疲れを癒して、表情をおだやかに!

症状に合った目薬を使う
 ピントが合いづらい場合は毛様体筋の緊張を和らげる成分が入っている目薬を選びましょう

意識的にまばたきする
 上下のまばたきをしっかりとくっつけることで、涙が出て目が潤います

エアコンなどの風向きに注意する
 目が乾燥しないよう直接風が目当たらないように注意しましょう
 メガネでカバーするのもおすすめ

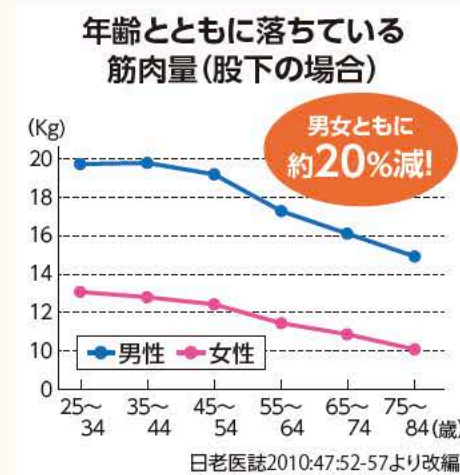
食事やサプリメントで目にいい栄養成分を積極的に補給する
 鮭、かぼちゃ、玄米、ブルーベリー

スマホやタブレットなどのブルーライト対策を行う
 ブルーライトカットのフィルムを貼る
 ブルーライトカットのメガネをかける

実践 してみましょ

最近 疲れが取れないのは筋力低下のサイン!? ふしづしが痛い ミドル世代へ ちょうよう きん 腸腰筋を鍛えてシヤキツとした体に!

昔より疲れやすくなったと感じているミドル世代の方は多いのでは？実は疲れの二因は筋肉量の低下ともいわれます。筋肉量が減ると歩行などの日常動作に、より多くのエネルギーが使われ疲れやすくなるのです。腸腰筋などのインナーマッスルを鍛えて、いつまでも動ける体を目指しましょう。



- 基礎代謝がアップして太りにくくなる**
代謝は筋肉量に比例して高まるので、大きな腸腰筋を鍛えることで基礎代謝が高まります。
- 体のバランスが安定し姿勢が良くなる**
背骨と骨盤を支えている腸腰筋は体のバランスを支えるのに欠かせない筋肉。美しい姿勢が維持できます。
- 歩きやすくなる**
腸腰筋トレーニングで体幹と股関節が鍛えられて、運動時も安定。姿勢良く歩くことで関節の負担も軽減されます。

寝たまま 簡単腸腰筋ストレッチ

- 1 仰向けに寝転ぶ
- 2 片膝を立て両手で抱えて胸に引き寄せて5秒キープ

凝り固まった筋肉をぐ〜とほぐして

ポイント 背中、後頭部は床につけたままで

左右 10回ずつ

くびれも作ろう! 座って腿上げトレーニング

- 1 背中が寄りかからないように少し浅めに椅子に座る
- 2 両手を上にあげ、背筋を伸ばす
- 3 左足を右胸方向に引き寄せ、右肘と左膝をつける(逆も同様に行う)

左右 10回程度

無理のない程度で行いましょう

ウエストのねじりも意識して、くびれづくりの効果も♡

ポイント リズム良く♪

元気なふしづしで動けるからだづくり!

このような方へ

- 立ち上がるのがおっくう
- スムーズに動きたい

わかさのロコモPRO

通常価格 2,200円(税込) **10% OFF**

定期お届けコース **1,980円**(税込)

タブレット 1袋93粒入り(約1ヵ月分) 1日の目安:3粒

軟骨を構成する主成分ほぼ100%カバー
5つの軟骨由来成分

- グルコサミン
- コンドロイチン
- II型コラーゲン
- 低分子化ヒアルロン酸
- プロテオグリカン

筋肉成分 歩みサポート成分

筋肉づくりに必要なたんぱく質を摂ろう!

動物性たんぱく質

牛乳由来 **ホエイプロテイン** 約10,000mg配合*

カルシウム 約200mg配合*

計6種類のビタミン・ミネラル

*スプーン3杯分(約15g)あたり

わかさのたんぱく習慣 **ホエイプロテイン**

通常価格 3,600円(税込) **1,200円お得**

お得な **2袋セット 6,000円(税込)**

顆粒 225g(約15日分) 1日の目安:スプーン3杯分(約15g)

「わかさのたんぱく習慣」初回ご購入の方全員に「ブルブルくんシェイカーボトル」プレゼント! 大容量サイズ 500mL ※おひとり様1回限り

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから スマホから簡単アクセス!



健康レシピ

秋の味覚
たっぷり!

アスタキサンチンで夏のダメージ回復レシピ

トースターで簡単♪ 鮭とまいたけのキッシュ風オムレツ

カロリー(1人あたり) 351kcal | 食塩相当量 0.9g | 調理時間 約30分

材料(2人分)

- ★卵.....2個
- ★牛乳.....100ml
- 鮭.....1切れ(100g)
- 玉ねぎ.....1/2個
- まいたけ.....1パック(100g)
- ほうれん草.....2株(50g)
- 塩、こしょう.....適量
- お好みのチーズ.....60g

作り方

- 1 鮭は1~2cmの角切りにし、塩とこしょうをふっておく。玉ねぎはスライスし、まいたけは細かくほぐす。ほうれん草は下茹でをして水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油を引き、鮭、玉ねぎ、まいたけを炒めて取り出しておく。
- 3 耐熱容器に炒めた具材とほうれん草を入れ、上から全体に混ぜ合わせた★を注ぎ入れる。
- 4 チーズを散らし、トースターで8~10分焼く。中心に串を刺して生地がついてこなければ完成。生焼けの場合は焼き時間を5分追加して様子を見る。



今月のレシピに
含まれる鮭は
アスタキサンチンが豊富♪
美味しく食べて疲労回復を!



わかさ生活スタッフ
管理栄養士
文達 公子

Point!

紫外線から目や肌を守る抗酸化成分

アスタキサンチンは鮭やカニなどに多く含まれ、疲労や老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用に優れた成分として注目されています。最大の特徴は脳や目の奥でも働くことができる数少ない成分の1つであること。網膜に直接作用して眼精疲労を抑えたり、紫外線のダメージによる様々な目のトラブルに対しても有効性が認められています。さらにメラニン色素の生成を抑制し、日焼けやシミを防ぐ効果も期待できます。

眼トレで目を鍛えよう!



ビジョントレーニング

今、見ている点から別の点へ、ジャンプするように目をすばやく動かす運動です。本を読む時に、少し視線を外した後に元の字に戻ったり、行の最後から新しい行の先頭に移ったりするときに働く視覚機能です。

同じ文字探し

左上から順番に1行ずつアルファベットを目で追い、「c」がいくつあるか数えましょう。「c」のところに来た時だけ目を止めるのが、ポイントです! 他のアルファベットでも試してみよう!

a	c	r	i	g	k	f
s	n	i	h	n	c	u
j	k	q	c	s	i	s
m	k	c	h	y	b	c
b	x	m	c	w	h	e
w	o	m	s	i	x	k
u	k	y	c	e	z	d
t	f	n	t	c	m	i

目を鍛えてお得にお買い物!!

8日はビジョントレーニングday!

友だち登録はこちらから!



毎月8日にメールやLINEで配信するビジョントレーニングをすると、「わかさ生活ショッピング」でのお買い物に使えるポイントを8ポイントプレゼント!

(※当日のみです)

LINEでお友だちになって挑戦しよう!



日本ブルーベリー協会から感謝状も 目指すはブルーベリーで 世界一!



ブルーベリー農園の視察やブルーベリーの育て方教室など、さまざまな活動を行っています

わかさ生活の企業目標の一つに、「ブルーベリーで世界一を目指す」というものがあります。そのために続けてきた普及活動が、ついに日本ブルーベリー協会からも認められました！これまでとこれからの活動について角谷社長に聞きました。

美味しく健康にも役立つ ブルーベリーを 日本でも広めたい

わかさ生活の創業当時、まだ日本ではブルーベリーになじみがなく、情報も乏しい時代でした。苦労しながらもいろいろ調べるうちに、世界には150種以上の品種があること、健康に役立つ成分が豊富であることを知りました。ヨーロッパやアメリカ

に足を運んで実際のブルーベリーを確認し、サプリメントの原料としてアントシアニンが豊富な北欧の野生種ビルベリーを見つけ出しました。サプリメントには北欧の野生種ビルベリーが良いんですが、味なら日本のブルーベリーの方が甘くてすごく美味しい！よく知られているガムの「ブルーベリー味」



角谷社長とわかさ生活ラジオスタッフ▶

とは全く別物です。生の果実を食べて、ブルーベリー本来の美味しさを知ってほしい。日本のブルーベリーの魅力を広めたい。そのためにも国内生産量を増やしたい。そう思って、ブルーベリーの普及活動を始めたのです。

苗木の寄付や育成支援で 全国のブルーベリー 農園を応援

2006年から幼稚園や小中学校にも苗木を配り、育てる・収穫する・食べることを楽しんでもらったり、ブルーベリーの育て方

教室や講演会の開催にも取り組んでいます。2019年には兵庫県丹波市にブルーベリーの苗木を寄付し、育成を支援。今では3トンという、兵庫県1位の収穫量を誇るまでに



能登の農園のブルーベリーは、震災にもめげず、たくさん実をつけスクスク育っています。

なりました。これら25年間の活動が認められ、「日本ブルーベリー協会から感謝状をいただきました。仲間になれたようで、すごくうれしかったです。

また、能登半島地震で被災されたブルーベリー農園を応援するプロジェクトも現在進行中です。義援金の寄付だけではなく、現地に足を運び、我々ができることを探っています。全国では高齢化による後継者不足という問題もあります。わかさ生活では、みんなが元気になれるサポートをこれからも全国で続けていきます！

わかさ生活ラジオではもっと詳しいお話をしています。
過去のラジオ放送が聴けるvoicyでぜひお楽しみください♪



ラジオが聴ける音声アプリ radikoでも視聴可能!
右記以外のエリアの方もご視聴いただけます

過去の放送分もお聴きいただけます
voicy スマホからは右のコードを読み取ってください



毎週
放送

放送時間はこちら

月曜日	20:30~21:00	東海ラジオ(愛知など東海地区)
	21:00~21:30	tbcラジオ(仙台など東北地区)
木曜日	17:30~18:00	KBS京都ラジオ(京都・滋賀など関西地区)
土曜日	9:00~9:30	ラジオ日本(関東地区)
	18:30~19:00	RCCラジオ(広島など中国地区)
	20:00~20:30	BSNラジオ(新潟など北信越地区)
日曜日	11:30~12:00	RKBラジオ(福岡など北九州地区)
	18:30~19:00	HBCラジオ(北海道地区)

※放送時間は変更になる場合がございます。

詳しくはわかさ生活ラジオのホームページをご覧ください

熱血わかさびと



松浪 宏二 (51歳)

わかさ生活で角谷社長を一番近くで見てきた伴走者。まさに、社長の行くところに松浪あり!

発売前から重版決定で話題の本『超一流の凡人力』の著者、執行役員専務の松浪のあだ名は「パッション・マツナミ」。角谷社長の右腕として秘書的業務から営業、契約交渉まで精力的にこなす原動力は何なのか、お話を聞きました。

角谷社長の目指す世界を信じ 最高の伴走者でありたい!

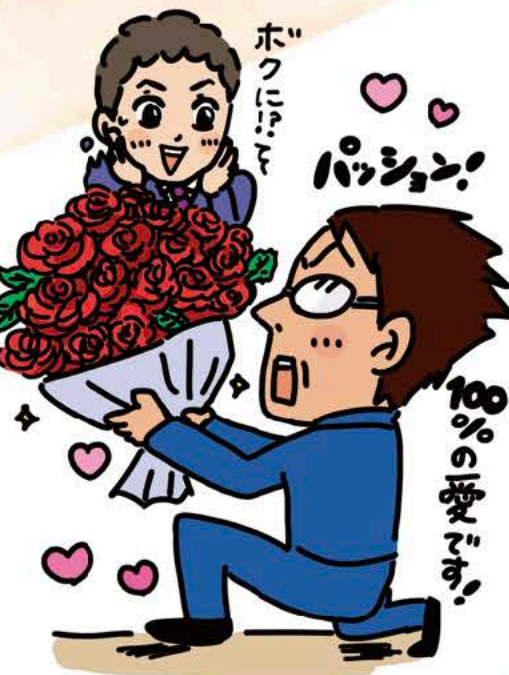
「わかさ生活、いいんじゃない?」私が金融機関からの転職を考えていた時に妻が言ったその一言が転職の発端です。異業種からの転職で初めは苦勞もありました。前職の考え方が通用せず、思い悩み落ち込んでいた時に角谷社長から「元気が、もう大丈夫か、心配してたよ」と優しく声をかけてもらい、心がポンッと晴れたんです。「この人のためにがんばろう。この人の夢を共に実現しよう」と決心し、それからではできる限り社長と行動を共にしました。

すると毎日が刺激と発見の連続!社長の見ている景色や感じていることを理解しようと徹底的に考える。社長からの指示は、なぜそう考えられたのかを自分の中で読み解き、理解してから「言われた通りにやる。誰もがあつと驚くようなアイデアが生まれる瞬間に立ち会いたい。社長が思い描く景色を見たい。だから伴走者として社長のそばで働きたいのです。前職で磨いた法人営業スキルを活かした外部とのやりとりや交渉

事のほか、責任重大な契約、ブルーベリー農園の新規開拓など未知の領域にも情熱をもって挑戦。それが楽しくて、楽しくて。

実は、私の社内でのあだ名が「パッション・マツナミ」(笑)。今回、角谷社長の「従業員の自分史をつくる」の想いを受けて書いた本『超一流の凡人力』も熱い一冊に仕上がっていると思います。仕事だけでなく、子どもがバレーボールの練習に行く毎週土曜日は朝4時30分に起きてお弁当を作り、車で送迎しています。仕事でもプライベートでもパッション・情熱は絶やしません!

著書を出してからサインを頼まれることも増え、恐れ多くも自分のサイン、作っちゃいました(笑)



角谷社長を独占したくて時間が許す限りついていき、穴が開くほど観察しました(笑)



わかさ生活スタッフ自分史 第一弾!!

「凡人だからとあきらめなくていい」

わかさ生活社長の一番近くで働く男による、トップの絶大な信頼を勝ち取るための仕事術

超一流の凡人力
天才的なトップに
伴走できる人の思考法

通常価格 1,738円(税込)

著者:松浪宏二 (送料200円)
発行:クロスメディア・パブリッシング



書店に並ぶポップも熱い!

発売前から
重版が決定!

- 序章 凡人が天才に出会うまで
- 1章 天才と働く世界
- 2章 天才の生態
- 3章 超一流の凡人になるための基本ルール
- 4章 天才ならではのアイデアを凡人力で成功に導く
- 5章 "頼られる凡人"であるための仕事の流儀
- 6章 天才の下だからこそ、できる仕事がある



スマホから
簡単アクセス!

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから

社長のアイデアで、わかさ生活では社員同士の挨拶を「Happy!」に統一。社員全員が納得するよう社長の意図を伝えるのも私の役目。



大ヒットの
秘密を探る

サンシャイン
メガネ



見やすい・疲れにくい・かけ心地がいい
メガネのためには、手間を惜しまず、
技を尽くします

累計販売本数4万本超、爆発的に売れている『サンシャインメガネ』。そのヒットを裏付けるすごいこだわりが詰まっていると聞き、日本光材さん(大阪市)を訪ねました。



日本光材 金田社長

レンズづくりから
高機能と安全性を追求

『サンシャインメガネ』の特徴は、

薄色ながら紫外線・ブルーライト・近赤外線、3つの有害光線をカットする高機能のレンズ。レンズに有害光線をカットするコーティングを塗布するのではなく、レンズ素材に有害光線カット溶剤を練りこんで作られています。こうすることで、コーティングの塗布に比べると半永

久的に効果が長持ちします。しかも、ヘッドライトの眩しさ対策として夜間の運転時も安心して使えるよう、視界の明るさも確保されているのです。

職人の丁寧な手作業で
メガネに命を吹き込む

見やすさ、疲れにくさにもこだわりが。1枚のレンズ板から複数のレンズを取れば効率的ですが、そうすると焦点の合わないレンズができてしまいます。だから、1枚のレンズ板から作るの1つのレンズだけ。さらに、見え方に歪みが生じて目が疲れてし



人の目でしっかり点検し、わずかなズレや欠けも見逃しません。

まわらないように、どの方向に視線を向けてもひとみとレンズの距離が同じになるようレンズに絶妙なカーブがつけられています。これだけこだわられるのも、25年以上の経験を持つ

職人さんが1枚1枚手作業でレンズを削り出すからこそ！かけ心地の良さも追求し、フレームは軽量でズレ落ちにくいよう設計。フレームにレンズをはめ込むのも手作業です。今回の取材で、職人の技とこだわりが『サンシャインメガネ』の人気を支えていると確信しました。



工場内を見学

どの方向に視線を向けてもひとみとレンズの距離が同じになるように、バランスよくレンズをカットします

レンズの削り出しでは、焦点がきちり合うように、1枚の素材からは1つのレンズしか作らないそう



一つ一つ手作業で確認します

メガネの社内勉強会を実施しました



お客さまに魅力をお伝えできるように「サンシャインメガネ」の特徴や正しい使い方などについて詳しく教えていただきました

今月のLIVEわかさニュースにも登場いただきます

詳しくは3ページへ

職人さんの技とこだわりが光るわかさ生活の「メガネシリーズ」

3つの有害光線 紫外線 ブルーライト 近赤外線 から目を守る



サンシャインメガネ
ブルブルくん ブラック

累計
40,000本
販売
※2024年6月時点



サンシャインメガネ
ジュニア ブルー ピンク

ハンズフリーで使える
美しいデザインのルーペ



ミラージュルーペ
パープル ブラウン 拡大率約1.8倍

医療機器製造販売届出番号 27B3X00134000082

ブルーベリーアイ
大好き
お客さま
ものがたり

再び繋いだ縁を大切にしたい
人から人へ、商品の良さを
教えられたり教えたり

アフターフォローの電話の方が
とても親切だったので…

京都府京都市 米丸真弓さま(49歳)
『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 15年10カ月



わかさ生活さんがまだ京都駅前に

あった頃、商品出荷のお手伝いをして
いたことがあるんです。と言っても
ずいぶん前の話でほんの短い期間
だったんですけど。休憩室に『ブルー
ベリーアイ』が置いてあり、興味が
あって社員さんに成分のこととか
色々教えてもらいました。そんな縁
で飲み始めたんですけど、なにぶん
若い頃のことですから、あれこれと
いろんなメーカーのサプリメントに



私が出逢った時から
ずっとパワーアップしてるのも
すごいですね!



『ブルーベリーアイ』は
1粒にいろんな成分が
詰まっているのも魅力!

目移りしてしまっって、一度やめてしばらく
他社の商品を飲んでいたんです。

『ブルーベリーアイ』に戻したのは
わかさ生活さんからアフターフォローの
電話をいただいたのがきっかけ。その

担当の方がとても親切だったの。親身に
相談に乗ってもらったり、アドバイスを
いただいたり。それからはずっとわかさ
生活さんの商品を愛用するようになり
ました。もちろん私自身の実感も続ける
理由になっています。やっぱり良いもの

はいい。以後再び繋がった縁を大切に
15年続けています。そして今は私が周り
の人にその良さを伝えているんですよ。
兄妹に勧めたり、私のインスタを見て
友人が飲むようになったりして、仲間が
できて嬉しいです。

スマホゲームにアクセサリ作り
私の生活に欠かせないサプリ

現在はガイドヘルパーとして働いてい

ます。リウマチなど様々な症状を抱えた
方々の支援をするお仕事で、主として
患者の方の外出の手助けをしています。
細やかな気遣いと体力が必要な大変な
仕事です。だから気分転換によくスマホ

でゲームをするん
ですね。ストレス
発散には良いので
すが、どうしても
ひとみに負担が…。

趣味でパワーストーンアクセサリー

も作っていて、ウェブサイトで販売した
りもしてるんですよ。だけどアクセサ
リを作るのは細かい作業なので、これ
もひとみを酷使します。だから私の生活
には『ブルーベリーアイ』が絶対欠かせ
ない。気分転換も趣味も、どちらも私の
生活の大切な一部ですから。そういう
わけでこれからもずっと大好きなわかさ
生活さんとのご縁を大切に続けていき
たいと思っています。

P20・21で
紹介しています

「わかさ生活」のアプリ
試してみました!



アプリのゲーム
「ブルブルぶよぶよ」に
挑戦!楽しくてはまりそう♪
お得に買い物ができる
のもいいですね



米丸さまが作った
アクセサリ

お問い合わせもお気軽に
取材にご協力
いただける方
大募集

『ブルーベリーアイ』を飲み続けている
理由をぜひお聞かせください!

ハガキ、Webからご応募ください。
皆さまからのご応募お待ちしております!

ハガキから 冊子巻末の「体験談大募集」
ハガキをご利用ください

Webから 右のコードを読み取って
ご応募ください



掲載させていただいた方には
商品をプレゼント!!

お悩みにあった商品、気になっている商品を
わかさプロアドバイザーが
ご相談に応じて一緒にお選びします

※取材をお願いする場合、後日、わかさ生活からご都合のいい取材日など
お打ち合わせのお電話をさせていただきます

冊子「わかさ生活」を楽しみにしていただき嬉しいです。新商品もいち早くご紹介していますので、気になる商品をチェックしてくださいね。



ムライ キョーコ

いつも会報誌楽しみにしています。
鬼力的な商品ばかりですわね！自分に合ったものをこれからも
探していきたいと思います。



ブルブルくん
かわいい〜

埼玉県 渡辺 彩さま

わかさ生活



「サンシャインメガネ」をかけたブルブルくんでしょうか？よく似合っていてカッコいいですね。



タナカ ユカリ

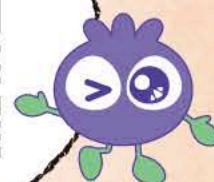
愛媛県 城野 和美さま

ハガキやFAX、メールで、ぜひお声や作品をお寄せください。

皆さまからの
お便りをご紹介

みんなの 掲示板

ご投稿は
こちらから！



東京都 いぬちさま

目薬も追加で購入し、目がしんどい時に
数滴さしてスッキリさせて
仕事へ戻るといような
ルーティンで頑張っています。
後はサングラス
つけていきます。

広島県 坂本 咲希さま



東京都 和田 香苗さま

長くお続けいただきありがとうございます。お仕事のお役に立てて嬉しいです。いつまでも現役キャリアウーマン素敵です！

モリカワ ヤヒロ

素晴らしいイラストをありがとうございます。作品のテーマが「社長はチャレンジャー」とお伺いして、「まさにその通り！」と思いました！



ハセガワ ユナ



大阪府 栗本 初枝さま



愛知県 久保田 かりんさま

素敵なイラストありがとうございます！声援を受けて元気が溢れているのが伝わる力強い作品ですね。



イハラ ショータロー



マツザワ チアキ

今にも飛び出してくるような躍動感あるイラストに驚きました！ブルブルちゃんとアイアイちゃんを素敵に描いていただきありがとうございます。



ショウダ ユカリ



クイズは同封のわかさニュースに掲載しています

応募締め切り 消印有効

2024年10月15日(火)

第97回 わかさ クイズ甲子園に感想・意見を
書いて 応募しよう！

ご応募いただいた方の中から 抽選で500名様にプレゼント

『ブルブルくんマスキングテープ』

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9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

クイズの答えと一緒に、冊子「わかさ生活」へのご意見やご感想を書いてハガキ、またはインターネットからご応募ください。右のコードからスマホでもご応募いただけます。

※応募には、お手持ちのハガキをご利用ください。
※規定料金の切手をお貼りください。
※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。
※個人情報の取り扱いについては<https://www.wakasa.jp/info/privacy>

5種類の中からランダムで1個プレゼント！



第95回クイズ甲子園(わかさニュースNo.309)の答え

にほんいち

<https://bit.ly/3LA8XNz>

今月のクイズ甲子園の答えは冊子「わかさ生活」11月号に掲載します。

毎朝、ブルーベリーマイを飲むのが私の日課です。これからも続けたいと思います。よろしくお願ひします。

大阪府 石黒 まゆみさま

いつも、ブルーベリーマイを送って頂きましてありがとうございます。寝る前には必ず飲んでいます。お陰様で、友達には老眼に悩んでいる人が多いですが、今でも目の字も見えます。見えるって...嬉しいですね。いつまでも「元気な目」でいきたいと思います。

高知県 野村 りえさま

とても嬉しいコメントありがとうございます。石黒さまや野村さまのように「毎朝飲む」「寝る前に飲む」と時間を決めておくと日課となり続けていただきやすいですね。これからもお役に立てることを願っています。

ヤマジ ミナ

家族みんながずっとブルーベリーマイを飲み続けてもう、お分たちますが、お陰様で目の健康が保たれている感じがします。これからも宜しくお願ひします。

北海道 梶澤 美佐江さま

ご家族で「ブルーベリーアイ」をお続けいただきありがとうございます。皆さま調子もいにご様子に安心いたしました。こちらこそよろしくお願ひいたします。

ハヤシ アケミ

便利な理由♪

アプリでお客さま情報を連携させると**10%OFF**で買える!

- Webサイトでのログインの手間を軽減
 - 購入履歴やポイント残高の確認ができる
- ※わかさ生活ショッピングでの購入分のみ

3 ログインする



わかさ生活 SHOPPINGの
アカウントをお持ちの方
「ログイン」をタップし
わかさ生活ショッピングの
アカウントを入力してください

アカウントをお持ちでない方
「会員登録」をタップし
必要事項を入力して
アカウントを登録してください

連携完了!

2 会員証を開く



「会員証」をタップします
「ログインまたはアカウントの作成」
が開きます

1 アプリを開く



アプリを開き
画面下にある「その他」を
タップすると
「MENU」が開きます

もっと便利に使うために

アプリでログインする

「わかさ生活」のアプリ

これ1つで
買える! 得する! 楽しめる!

- お買い物
- クーポン
- わかさのSNS
- 健康情報



【ご利用にあたって】●わかさ生活会員さま向けのアプリです。会員でない方もご利用は可能ですが、会員証機能はご利用いただけません。●会員証機能をご利用いただくには、わかさ生活で使用されているお客様会員IDでのログインが必要です。●同じ会員IDで複数の端末にログインして会員証機能をご利用いただくことはできません。別の端末でログインした場合、それ以前にログインしていた端末は強制的にログアウトされます。●位置情報を許可することで優待検索がより利用しやすくなります。●動作環境:iOS13.0以降、Android7.0以降●このアプリはタブレット端末では動作保証していません。

スマホを使って
わかさ生活を**楽しもう!** Vol.3

便利にお買い物ができたり、アプリ限定のクーポンやイベント情報が届いたり、ゲームやYouTubeも楽しめる「わかさ生活」のアプリをご紹介します。

アプリからのお買い物でお得な特典も!
わかさ生活ショッピング
でのお買い物に使える
ポイント2倍
今回のみの
お買い物でも
10%OFF

※一部対象外商品がございます

2 ダウンロードする



「入手」または「インストール」を
タップし、必要事項を入力。
アプリがダウンロードされます



スマートフォンのホーム画面に
アプリがでできます

1 コードを読み取る



カメラを起動して上のコードに
かざす。
表示されたURLをタップすると
アプリのページが表示されます



どちらかを **タップ**

iPhoneなら「App Store」、
Androidなら「Google Play」をタップすると
アプリの詳細画面へ移動します



覚えて! スマホの操作用語

タップ = スマホの画面のアイコンや表示を
指で軽くたたき操作

まずは

「わかさ生活」のアプリをダウンロードする

今月のチャレンジ



「わかさ生活」のアプリ
ダウンロードしてログインしよう!