

# わかばの手もあ

～ちょっとひとりごと～ 139号 (柴野 泰宏)

だんだん涼しくなりますね～  
そして、今年もあと3カ月・・・  
早いな～ 鳥肌たって、更に寒く感じる・・・(笑)  
何を言っているんですか?! 私!  
平成最後の年! あと3カ月!  
ますます、はりきって行きますよ!

そうです! 先日、(株)明治さんの本社にて、2日間の研修に参加して参りましたよ～ そして今回のテーマは「私たちの使命は何だ!!」です!

参加した方々の出す答えは色々あると思いますが、とても深く考えさせられる、とても良い研修会でした!

“みるくショップわかば”では、これからもお客様に健康になって頂けます様、全スタッフ力を合わせ、精一杯頑張っ参ります! ご希望・ご用命は、遠慮なくお申し付け下さいね!

さ～これから到来する冬に備えましょう! 着る物、食べ物、気温の変化に柔軟に対応して、いつでも、いつまでも健康! インフルエンザにならない強い身体、健康寿命を延ばしましょう!



やって参りました! 本社!



真剣にしっかり学ぶぞ!



初日の懇親会! 尊敬する方と記念写真! やった♪



「ミルクデー♪」「元気ー♪」の掛け声でパシャ! 良い笑顔♪

# わかばのお知らせ

6ヶ月 続けて毎月お得!	7月のお得!	8月のお得!	9月のお得!
<p>1本 125ml</p>	<p>1本 125ml</p>	<p>1本 125ml</p>	<p>1本 125ml</p>
<p>1本 100ml</p>	<p>1本 100ml</p>	<p>1本 100ml</p>	<p>1本 100ml</p>
<p>1本 85g</p>	<p>1本 85g</p>	<p>1本 85g</p>	<p>1本 85g</p>

## ～得々チケット～

是非ご利用下さい!  
期限が切れても、遠慮なく  
お申し付け下さいね～!

免疫力を高める

## R-1 (宅配専用)

ヨーグルトで備えましょう!



¥135 (税別)



### ナチュラルキラー細胞 (NK細胞) とは...

誰もが保有している細胞で、体内を常に独自でパトロールしながら、**がん細胞**や**ウイルス**感染細胞などを発見すると、たとえ攻撃指令がなくても独自に戦闘態勢に入り、強大なパワーで抗原・異常細胞を殺してしまうという性質を持っています。

## meiji ピンクの牛柄 みるくショップ わかば



(株)明治 代表取締役 柴野 泰宏

庄和店 7/24代 0120-008-369  
TEL 048-746-2505

鷺宮店 7/24代 0120-018-369  
TEL 0480-47-0414



# 耳より情報 ~健康情報編~

“肩こり”  
“イライラ”

浅い呼吸は不調のもと?!

### 呼吸が浅いと酸素不足になる!

呼吸が浅いと体に取り込める酸素量が少なくなります。血行も悪くなり、次のようなさまざまな不調につながります。

- 頭痛、慢性的な首や肩のこり
- 代謝が落ちて痩せにくくなる
- 冷え性や便秘などの不調 など

### 呼吸は自律神経の動きを左右

また、呼吸は自律神経の動きに影響を与えます。呼吸が浅いと交感神経が過剰に働くため、本来なら休息しているときでも体自体は緊張モードに入り、イライラしたり、気分が落ち着かないなど、不安感を強めます。

#### 呼吸と自律神経の関係

- 息を吐く=副交感神経が優位 (リラックス)
- 息を吸う=交感神経が優位 (緊張・興奮)

### 深くて長い“腹式呼吸”で心も体もリフレッシュ!

深く長く吐く“腹式呼吸”を繰り返すことで、体のすみすみまで酸素が行き渡り、血流も促進して老廃物やコリなどが体の外に出ていきやすくなります。また、副交感神経が優位になり、心の安定につながります。

#### 腹式呼吸のやり方

- まず背筋を伸ばす。「吐いてから吸う」が基本
- お腹に力を入れて最後まで息を吐ききる
- 腹筋をゆるめてリラックス
- 吸うときに、自然とお腹が膨らむ感覚をつかもう

吐く息を長く、吸うときの2倍くらいかけてゆっくりと出し切ることがポイント!



口から吐く 鼻から吸う  
お腹がへこむ お腹がふくらむ

### 呼吸が浅くなっていないかチェック!

#### チェック①

深呼吸をしたときにしっかりと胸が膨らみますか?

胸下(みぞおちの辺り)にメジャーを回し、息を吐ききったときと、思いきり吸ったときの差が何cmあるか測ってみましょう。



- 5cm以上……理想的
- 3~5cm……及第点
- 3cm未満……呼吸が浅い可能性大

#### チェック②

1分間に何回呼吸していますか?

15回以上の人は、緊張、興奮状態で、ストレス過多の可能性がります。



いつも、たくさんのお便り、ありがとうございます!



# お客様お便り ご紹介コーナー

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。いつも、お世話になり  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。  
配達の際は、声をかけてくださり、ありがとうございます。  
まして、ありがとうございます。  
です。体に気を付けて下さい。  
これからあつくなりますので  
ご契約者様名 お電話番号  
杉戸町にお住まいの S.T 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。  
先日得たチケットを忘れていました。五丁風さんの方からボックスの中に  
チケット出して下さってお便りを頂き、とても感動しました。  
何と親切なんですか。また、いつもボックスをきれいにしてもらい有難  
ございます。わが社の社長さんもお花の世話とされている様にも  
ご契約者様名 感謝の言葉をかけて お電話番号  
やさしい方なんですね。久喜市にお住まいの K.U 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。  
6月分チケット、出すの忘れていて、ためたと思っていた  
気がする、ありがとうございます。お言葉にあおられて、出させて  
頂きます。  
ご契約者様名 お電話番号  
久喜市にお住まいの K.H 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

ご契約者様名

お電話番号

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

暑中配達は苦痛です。水分を取って多めに取って頑張って  
下す。本当に暑い今年も……。いつも有難うございます。  
ご契約者様名 お電話番号  
久喜市にお住まいの E.K 様

ご契約者様名

お電話番号

久喜市にお住まいの E.K 様