

わかばの手もち

～ちょっとひとりごと～ 140号 (柴野 泰宏)

朝晩すっかり寒くなりましたね～
今年も残すところ、あと2カ月！
元気いっぱい行きますよ～！

そこで！みるくショップわかば、毎年恒例の社内レクリエーション！
ハロウィンパーティー 2018 を行いました～♪ (うぇ～い！)

今年で3回目ですので、腹ごしらえのバーベキュー準備も手分けして、あっと言う間に完了！ 素晴らしいチームワーク♪
それでは！着替える前の集合写真。それから各自順番に着替えてお披露目です！ (緊張するよ～～汗)

今日の日の為に、何に仮装しようか？
ギリギリまで悩み考え、いざ本番は、やっぱり恥ずかしいもんです・・・笑
私はのび太君に仮装しましたが、お見せするレベルではないので、写真はありませんが、とても楽しい時間を、みんなで過ごす事が出来ました～
今年の締めくくりは忘年会だ！
よ～し！もうひと踏ん張り頑張るぞ！



手際良く！テントを張って！



さ～ これから始まるよ～！



完成度が高い！ ウォーリー♪



こちらはディズニーキャラ♪



楽しい時間はあっと言う間♪
最後に一枚パシャ！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>6ヶ月 続けて毎月お得！</p> <p>1本 125ml</p>	<p>7月のお得！</p> <p>1本 125ml</p>	<p>8月のお得！</p> <p>1本 180ml</p>	<p>9月のお得！</p> <p>1本 100ml</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)明治特約店
(有)わかば 代表取締役 柴野 泰宏
庄和店 7/24休 0120-008-369
TEL 048-746-2505
鷺宮店 7/24休 0120-018-369
TEL 0480-47-0414



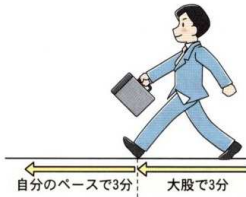
耳より情報 ~健康情報編~

“簡単”
“おすすめ”

スポーツの秋ながら運動

1. 歩きながら(早歩き・普通歩きを繰り返す)

「大股で早歩き」と「普通に歩く」を3分ずつ交互に繰り返します。早歩きの目安は、「きつい」と「ややきつい」の間くらいを意識します。15~20分程度でランニング45分と同じくらいの脂肪燃焼効果があるそうです。

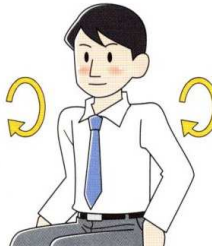


2. 座りながら、肩を回す

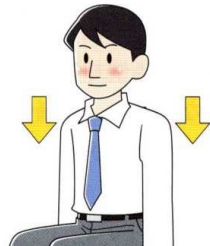
① 背中をピンと伸ばして、両肩を真上に上げます。



② 両肩を後ろにくると回します。



③ 最後に腕をストンと落とします。



首や肩のこりに効くだけでなく、1分間続けて30秒ほど休むを3~5回繰り返すと脂肪燃焼にも効果があります。

3. 寝そべりながら、足を上げる

自宅でTVを見ながらできる運動です。十の字の形で寝そべて、両足を90度上げて、下げるを繰り返します。



4. 座りながら、足を浮かせる

両足を床から10cmくらい浮かせたまま座ります。この姿勢に慣れてきたら、足をバタつかせるもよし。1分続けて、15秒休むを3~5回繰り返すと効果的。



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。もれなく粗品をお届けさせていただきます。

西巴達の時いつも元気よく挨拶をして飲んで牛乳を渡してくれ
ます。その後牛乳箱をこぼすのをきいてくれて
ます。本当にありがとうございます。これからもよろしくお願ひ
ます。山崎さん
ご契約者様名 お電話番号

R.I

春日部市にお住まいの

R.I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。

果糖含有量の多い中、両度ご入りです。「ミルクで元気」を飲み続け、約2年半
になります。骨密度が低い為に骨量と肩の骨の様に、飲用続けていた
今日検査の結果、1年前に比べて10%増加しています。筋肉力もUPして
いたので、日頃の運動、食事の努力、またこれに効果があらわれたのか、嬉しい
です。
ご契約者様名 お電話番号

春日部市にお住まいの

Y.H

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。

まいにち「うらやま」いつもありがとうございます
ご契約者様名 お電話番号

(息子が書いてくれました!!)

白岡市にお住まいの K.M 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。

暑いのも寒いのもいいですね。今年もとて暑いのですね。配達員さん
ありがとうございます。雪と台風は特にいいですね。大雨で道路の水の所に
であつた時、いろいろとドキドキしたことがあつて、おかげです。
ご契約者様名 お電話番号

杉戸町にお住まいの M.T 様