

健康幸せ便り

2016年
秋・冬
第24号

社長コラム 思うままに



日本語のなかでもっとも美しい、愛すべき言葉のひとつに「ありがとう」がある。その語感といい、語意といいその響きとその訳が心を和ませる。乳幼児には最初に教え覚えさせる大切な言葉のひとつだ。日々私たちは「ありがとう」とこの言葉を頻りに使う。言う、言われるその回数を数えてみると相当な数になるに違いない。小生などはどう考えても言われるよりも言うほうが多い。思うと改めてほんとうに有り難い幸せなことだ。なあとふと感謝の念が湧いてくる。この先も言われるよりも言うことの方が益々増えることであろう。このことは言い換えれば、お礼を言う分だけ多くの方々が様々な借りを頂いていることになる。そして同時に当然のことながら借りたらいっかききちんと返さなければならぬ。その分の利息も加えて。さて、感謝なくして幸福なし不遜にもやってもらって当たり前さもあり根性では幸せにはなれない。して下さる相手のことを慮ればそのご厚意に親切に心から有り難い気持ちになると同時に、それに対して少しでも報いなければという思いと行動は人の道として当然のことだ。「ありがとう」は魔法の言葉だ。雨の日だろうが風の日だろうが、また苦しいときも辛いときも逃げては何かともならない。それよりも取り敢えず、これもいい経験だと考え、あるがまま素直に受け入れて、心の中でありがとうと一言つぶやいてみると思議とゆとりができて心が晴れ安らぐ。昔、川渡しの船頭の悪ふざけで舟から突き落されるやいなや、また船頭に助けられ命びるいをする良寛和尚に学ぶたい。ひどい仕打ちにあいながらもその船頭にありがたうとお礼を言っているこの究極のバカ利口に驚嘆する。ぞぞぞぞぞぞだが、国民の祝祭日に心のゆとりとつながるお礼をもちます。感謝の言葉とその精神を祝し「ありがとうの日」を制定したらどうか。他国には例のないものだ。この言葉のもつ知恵と力がいまや世界語になつたおもしろい言葉のように世界に発信され隅々まで伝播して行けば、様々な争いを少しでも減らすことに貢献できるのではないか。

代表取締役社長 山田正行

ひざの痛みの正体

「ひざが痛い、階段の上り下りがつらく…」
60歳以上の4人に1人がひざに痛みを感じています。正座をするのがつらい、階段を下るとき痛いなど悩まれている方は多いと思います。そのほとんどは、歳を重ねることによりクッションの役割をしている関節の軟骨が擦り減ってしまい関節に炎症が起こることが原因です。



～家庭でできるひざのケア～

- ・タオルを熱めの湯につけて絞り、局所に当てるホットパック
- ・ぬるめの湯にゆっくり浸かる入浴法
- ・サポーターやひざ掛けなどでひざを保護

体重が増えるとひざ関節への負担が増えるので、予防のためにも太りすぎに注意

信頼と健康のマーク
株式会社 中京医薬品
〒475-8541 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1
http://9383.jp

冬期休暇のお知らせ

12月29日(木)から1月5日(木)まで、年末年始休業とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

(きりとり線)



料金受取人払郵便
半田局
承認

6120

差出有効期間
平成29年
9月30日まで
切手は不要

郵便はがき
475-8790
935

愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1



お客様サポート室
健康幸せ便り第24号宛



(きりとり線)
のりづけ

この部分は
のりづけしないように
お願いします。

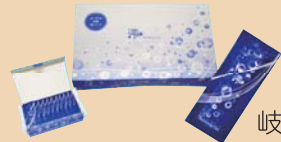
のりづけ

お名前	※匿名希望・ペンネームの方も必ずご記入ください	
	男	女
	歳	
	(匿名希望・ペンネーム: _____)	
ご住所	〒	
お電話番号	※プレゼントクイズに応募の方は必ずご記入ください	
お客様の「お声」をお寄せいただいた方には、当社商品(ポイントカードにて)を進呈いたします。当社販売促進の広告などに掲載させていただいた方にはQUOカードを進呈いたします。		

嬉しいお便り ありがとうございます

つるつるピチピチ!

「濡パブリングジェル」を使い始めて半年たちました。つるつるになりさわってもピチピチしていて気持ち良いです。



岐阜県中津川市
よっち様(50歳 女性)

シャキッとて元気がでます

「ザイルエース」は私が疲れている時、やる気がでない時に飲むと体がシャキッとて元気がでます。



岐阜県不破郡
匿名希望様(60歳 男性)

ダイエットに期待!!

「薬屋さんが考えたダイエットコーヒー」とも美味しく飲みやすいです。これなら長く続けて飲めそうなのでダイエットに期待!!します。



岐阜県高山市
匿名希望様(32歳 男性)

もっちりして泡がきめ細かい

「やさしい石鹸」を愛用しています。もっちりして泡がきめ細かく、吸い付く感じがしてとても気持ちよく洗えます。とても気に入っています。



宮城県仙台市
若生 京子様(69歳 女性)

元気に過ごさせております

「牡蠣エキストゥeday」を教えていただいてから、おかげで元気に過ごさせていただいております。ありがとうございます。「薬屋さんが処方した美味しいカレー」もとても美味しく東京の孫達にも送りとても喜ばれました。



大分県大分市
河村 千ドリ様(75歳 女性)

十数年前より愛飲しております

「中京プロポリスMEGA85」を十数年前より愛飲しております。健康でいられるのも中京医薬品さんのおかげだと毎日感謝しています。ありがとうございます。



北海道旭川市
岡本 美紀様(68歳 女性)

人との会話も楽しく

「イチョウ葉SE EVOLUTION」を飲むようになってから「あれ、あれ・・・」がなくなりハッキリとすばすば出てくるようになり、人との会話も楽しく弾むようになりました。



北海道旭川市
ぼぼちゃん様(43歳 女性)

サンプルを試して買いました

新商品の「濡MI-O SEA VEIL シャンプー&トリートメント」を勧められて、サンプルを1袋試してこれはよいと思い買ってしまいました。長い間こだわりの美容院のものばかりでしたがちょっと頭の切り替えができました。



福岡県北九州市
落合 日支子様(77歳 女性)

体がポカポカあたたまります

「湯天国E」を愛用しております。体がポカポカあたたまり香りもよく、とても気に入っております。他社の入浴剤も使用したことがありますが中京医薬品さんの方がいいように思います。一度皆さんも試してください。



岐阜県岐阜市
岩田 明子様(76歳 女性)

孫が喜んでます

「薬用手肌ケアソープ」を使ってとてもよいです。泡が立つので孫が毎日面白がって喜んでます。



福岡県行橋市
吉田 香代子様(65歳 女性)

毎日朝夕いただいています

いつもありがとうございます。おかげさまで「Hiイチョウ葉トゥedayカプセル」を毎日朝夕いただいています。そのせいか元気です。



大分県日田市
小林 ミヨ子様(81歳 女性)

50歳代と変わらず元気

しっかり飲んで1日さわやか。「Hi DH Aトゥeday75」を飲み、ほとんど50歳代と変わらず元気で過ごせる事、本当にうれしく思います。20年近く中京さんにお世話になり1ヶ月に1度スタッフさんに来てもらいいろいろ話をするのも私の楽しみの1つでもあります。



長野県木曾郡
村田 三代子様(67歳 女性)

部屋干しにも最適です

「Agパワーで洗濯せいけつクリーン」を大変気に入っております。他社さんのは替え時がわからなくて困っていましたが、中京さんのは一目でわかるので大好きです。それに部屋干しにも最適です。いやな臭いがしません。



宮城県仙台市
片桐 良子様(64歳 女性)

体がずいぶん楽になりました

「Hiグルコサミントゥedayα」を飲んでます。毎日が辛かったが営業の方に良いと言われ、試しに飲み始めたところ、ずいぶん楽になりました。本当にどうもありがとう。



静岡県掛川市
榛葉 佳代様(72歳 女性)

化粧のりがよい

「濡MI-Oオールインワンジェル」を愛用して3年になります。若い時から結構化粧はかかかず、この歳(78歳)になっても毎日欠かしたことはありません。化粧のりもよいし今後も続けたいと思っています。



大分県大分市
釘宮 マチ子様(78歳 女性)

毎日起きたらまず飲む習慣

母が「カラダの中からキレイに水素水」を飲み始めました。「毎日起きたらまず飲む」を習慣にしています。



静岡県焼津市
匿名希望様(45歳 女性)

気持ちよくいつもハツラツ

毎日「リッチコルジェン12000」を飲んでます。朝寝が楽です。元気にすつと気持ちよくいつもハツラツとしていられる。周りの方々に感謝を持って年を重ねていくことができたなら幸せだなーと思いました。



愛知県豊橋市
夏目 あや子様(69歳 女性)

何か今年は得した気分

今年の夏から「中京の健康むぎ茶」を飲んでます。13種類もの成分が含まれていて体にとっても良いような感じがします。昨年までは普通の麦茶を飲んでいましたので何か今年は得した気分になりました。



岐阜県安八郡
木村 静子様(67歳 女性)

「こく」があってとてもおいしい

今回「薬屋さんが考えた濃縮野菜」を飲んでみました。「こく」があってとてもおいしかった。



愛知県安城市
都築 仁子様(76歳 女性)

元気を取り戻したい

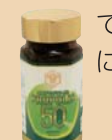
元気が一番の私も年齢的に体力のなさに気づくこの頃です。友人は2歳上なのですが大変元気!早くから中京さんの「メタレス」を飲んでいてという事でした。元気を取り戻したく今月で飲み始めて3ヶ月目。本日、後3ヶ月分を飲むことにしました。とても期待しています。楽しみです。



北海道旭川市
松本美恵子様(77歳 女性)

安心感があり頼りになる

季節の変わり目は体調をととても気にしています。「中京プロポリス50」を飲んでいて安心感があり頼りになると思っています。



岐阜県土岐市
小栗 清子様(67歳 女性)

第23号 テーマ 「私のストレス解消法」 たくさんの投稿ありがとうございました

一番は美味しいものを食べる。仲良しの友達と好きなものを作ってホームパーティを開くことです。プチホームパーティって感じでお酒もありのプチ飲み会。2番目は乗馬に行くこと。最近始めたばかりですが馬たちの優しい瞳を見たり触れたりしているとすごく癒されます。

三重県度会郡 宮 真佐子様(49歳 女性)

兄、姉、同級生、子供の同級生の親。思いついた時に手紙を書くことです。近況、昔の思い出など。ハガキに朝顔の葉など色づけして押絵のようにして楽しんでます。返事を楽しみに!

岐阜県中津川市 宮前 澄子様(77歳 女性)

①演歌のテレビ番組で好きな歌手を見る。②草むしりや家の掃除が好きです。③家の前に川があるので鯉や小魚が泳いでいるのを見て心癒されます。④気の合うお友達と電話でおしゃべりをして色々アドバイスをもらったりした後、スカッとして感謝します。

岐阜県大垣市 豊田 時子様(66歳 女性)

好きな庭仕事をいっぱいして汗を流してシャワーでさっぱり。その後は懐メロ、唱歌を思いっきり歌って心頭を空っぽにして明日に向かっていく力をつける。

福岡県行橋市 藤河 千恵子様(74歳 女性)

私のストレス解消法とまではいかないけれど、趣味で昔の服の処分にと若い頃のスカート、ジーパン等で手提げ袋やショルダーを作ってます。ポケットもそのまま使います。ボタンやリボン、レースを付けたりするとステキに変身しますよ。孫達も弁当袋や巾着を作ってねと言ってくれます。とても喜んでくれます。私の弁当入らなかつたよ、今度はもう少し大きめに作ってねと伝言あつたりして。そんなに食べるんだとびっくりすることもあり、また頑張るって畑仕事に精を出そうと思えます。

岐阜県大垣市 日比 春美様(66歳 女性)

社長コラム 思うままにのご感想もたくさん届きました。

社長コラム毎回楽しみにして拝読しております。特に人生の主人公は自分だ。親の子に対する教育で重要なのは忍耐力の育成だ。これは実生活を通して根気よく積み重ねによってつくられる。深い感銘を受けるとともにまったく同感です。しかし子や孫への接し方を省みて冷や汗ものです。今日から少しでも心掛けます。

岐阜県揖斐郡 小川 修様(79歳 男性)

社長コラムというものは初めて見ましたが社員を指導する立場になると「辛抱」「忍耐」という言葉がより重みもちます。「喝!!」を入れた気がしました。

静岡県静岡市 細川 博史様(35歳 男性)

第23回の社長コラムにとっても共感しました。子育ては大変です。しかし日々その子の将来を思って育てていくことの大切さが本当にひしひしと伝わってくる内容だったのでこれから子育てをする方々に是非とも読んでもらいたいと思いました。

愛知県豊田市 匿名希望様(52歳 女性)

生き抜く力をつけること、忍耐力の大切さを学びました。私も2人の娘を育てる中、上の子に厳しく、下の子に甘いような長幼の序を忘れた子育てをしてしまいました。いかなる状況下にあっても希望を抱くこと、前に向かっていく意志をもつこととその一言一言に高年齢となった父や母の姿を思います。今、平

和な日々を過ごすことができるのも先人の方々のおかげです。感謝の心を忘れません。

北海道札幌市 村田 展子様(57歳 女性)

第23号社長コラムを読ませていただき親の子供に対するところ、二度読みさせていただきました。昨今子供との接し方をみている祖父の立場ですがこれでよいものかと悩むことがあります。人生を甘く見ないようにいかに躰けるかまた日々の環境に気を付けるか考えさせられます。

静岡県掛川市 西田 光寛様(67歳 男性)

たくさんご感想をお寄せいただきありがとうございました。



我が家の簡単レシピ

今回もお客様からたくさんアイデアレシピをいただきました
ありがとうございます!

簡単チラシ寿司

岐阜県揖斐郡 大野のかぼちゃん様 (52歳 男性)

材料

- 筑前煮など野菜の煮物の残り
- きゅうり……………1本
- 食塩……………少々
- 油……………少々
- さしみ(切り出し) ……1パック
- 卵……………1個
- すし酢……………適量
- ごはん(すしめし用に炊く) ……2合



簡単にでき、見た目も華やかですね。
おいしくいただきました。

作り方

- ①筑前煮などの野菜の煮物・さしみの切り出しを細かくきざんでおきます。
- ②きゅうりを薄切りの輪切りにし、食塩で塩もみして、よく搾っておきます。
- ③卵をボウルでよくかき混ぜ、薄焼き玉子を作り、錦糸玉子にしておきます。
- ④炊いたごはんに、すし酢をかけ酢めしを作ります。
- ⑤①・②を④に混ぜ、③を乗せれば完成です。

納豆ぎょうざ

岐阜県美濃加茂市 堀部 忠勝様 (73歳 男性)

材料

- ぎょうざの皮 ……適量
- 納豆 ……1パック
- 油 ……少々
- ぎょうざのタレ……………適量
- からし……………お好みの量



ひきわり納豆を使ってみました。
大葉を加えてみると良いアクセントになりますよ。

作り方

- ①納豆にからし等をまぜて「餡」をつくります。
- ②ぎょうざの皮に適量のせて、包みます。
- ③フライパンに油を引き、こんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ④ぎょうざのタレをつけて食べると美味しいですよ。

しめじの吸い物

三重県伊賀市 みっちゃん様 (75歳 女性)

材料(4人分)

- しめじ……………1袋
- 三つ葉……………4本
- 生わかめ……………30g
- 卵……………1個
- だし汁……………4カップ
- 塩……………小1
- 薄口しょうゆ……………小1



三つ葉の代わりに細切りのほうれん草を使用しました。
具たくさんで、おいしかったです。

作り方

- ①しめじは固い所を切り落とし、バラバラにします。
- ②三つ葉はさっと熱湯に通し冷水にさらし、約3センチの長さに切ります。
- ③わかめは一口大に切り、熱湯をかけておきます。
- ④だし汁にしめじ、わかめを入れ、火にかけ煮立ったら卵をといて流し込み、塩・しょうゆで味をととのえ、三つ葉をのせて出来上りです。

野菜ジュース寒天ゼリー

愛知県西尾市 奥谷 美枝子様 (49歳 女性)

材料

- 粉寒天……………2g
- 薬屋さんが考えた濃厚野菜……………2本



とても手軽に作る事ができました。
アクセントにフルーツを添えてみました。

作り方

- ①ジュースと粉寒天を鍋に入れ、火にかけます。
- ②沸騰してから2~3分煮詰めます。(泡たて器や木ベラで混ぜながら)
- ③タッパーやサラダや冷やし中華のコンビニ容器などに流し入れ、冷やし固めたら出来上りです。

栄養士があなたのレシピにアドバイス

——— 栄養士のナナさんより

【納豆】

上のレシピにも使われている「納豆」は健康や美容に欠かせない栄養成分がギュッと詰まったとても優れた食品です。せっかくなら効率的な食べ方をしたいですね。ポイントは2つ。1つ目は「夜、食べる」です。なんとなく「納豆＝朝食」というイメージがありますが、実は夜に食べる方が「納豆パワー」を最大限に発揮することができるんです。2つ目は「常温にして食べる」です。納豆は常温で醗酵が進むので、食べる20分程前に冷蔵庫から出しておくと醗酵が進み、ナットウキナーゼ、ビタミンKなど有効成分が増え、柔らかくなり粘りも増し、味もおいしくなります。手軽なポイントですので、ぜひ実践してみてください。

※抗血液凝固剤を内服中の方は「納豆」の摂取には注意が必要です。医師にご相談ください。



からだ水 《中級編》…その①



「コーヒーが教えてくれる水の良し悪し」

家庭で飲まれている水について、その良し悪しの見分け方を紹介します。

コーヒーをいれた時の事を思い浮かべて下さい。コーヒーの表面に油が浮いているのを見た事はありませんか?これはコーヒー豆が湿気ているか、使っている水が良い水でないかのどちらかが原因かもしれません。良い水を使ってコーヒーをいれると、油分が分解されやすく表面に浮きにくくなるそうです。また、肉や野菜を煮た時に出るアクも見分け方の一つです。細かい泡をともなったアクが出る場合は、良い水、反対にボコボコと大きな泡を吹くアクが出るのは、あまり良くない水と言えるかもしれません。さあ、コーヒーをいれる時、料理をする時、表面をじっくり見てみましょう。あなたの使っている水はどうか?



「美肌の秘密は水にあり」

赤ちゃんの身体は80%近くが水分ですが、年齢と共に身体の水分量は減る一方。また、細胞の活動も20代から弱まっていきます。年齢とともに細胞組織は硬く乾燥していき、ハリやみずみずしさが失われていくのです。水分量の高い肌は、透明感もあるものですが、水分が減れば当然、赤ちゃんの頃にあった透明感もなくなります。でも、あきらめるのはまだ早いです。

水を意識して摂ると、皮膚表面がなめらかになったり肌にもモチモチした弾力が出てきます。肌は血液から酸素と栄養をもらっています。血流が悪くなると、ミネラル不足による肌荒れ、シミ、くすみ、乾燥などの肌トラブルを招きます。肌に必要なミネラルをバランス良く含む水を飲んで、肌トラブルを防ぎましょう。



「ダイエットにも水が大事です」

スーパーモデルたちがこぞって水を飲んでる事はもはや常識となっているようです。

スリムな身体が資本の彼女たちが、なぜ大量の水を飲むのか?それは、ダイエットにも水が大事だと知っているからです。水は、体内に入ると胃腸を刺激し、便通を促します。規則正しい排便は、腸内環境を良くし、リンパの流れをスムーズにします。すると、水分代謝が良くなり、脂肪を燃焼しやすい身体になり、ダイエットに最適な下地を作ってくれるのです。

水泳、ウォーキングなど有酸素運動はダイエットに効果的ですが、体脂肪を燃焼させるには酸素が必要です。この酸素を体内に行き渡らせるのが血液です。運動中は汗をかき、血液が濃くなりがち。水を摂取すると、血液がサラサラと流れ、酸素もすみずみまで順調に送られます。つまり、効率的な体脂肪燃焼には、水が必要なのです。「水を飲んだら太る、むくむ」とダイエット中に水を敬遠するのは大きな間違いです。肥満体の水分量は、やせ型の人より10%も少なく、水分不足なのです。これは、筋肉の水分量70~80%に対し脂肪は10~30%しかないからです。ここでも、水が大事なんですね。

第24回 プレゼントクイズ

〈問題〉

□の中に入る「漢字」は何でしょうか？

正解者の中から抽選で30名様に素敵なプレゼントをお送りいたします。

※官製はがき、または下のハガキにて①クイズの答え、②お名前、③ご住所、④電話番号をご記入の上、ご応募ください。

※応募締切 **平成28年12月31日消印有効**

※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。

※第23回プレゼントクイズの答えは「③よさこい祭り(高知県)」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

〒475-8541
愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1
株式会社中京医薬品 お客様サポート室 宛

今回のプレゼントクイズは「漢字穴埋め」クイズです。

本
元 □ 球
体

ヒント
「何事も〇の持ちよう」と言いますね

(きりとり線)

お客様の声をお聞かせください

お客様の声をお聞かせください

商品に関するお声のほかにも、イラスト、お写真、自慢料理のレシピなども募集しています。お送りいただいた方全員に当社商品(ポイントカードにて)をお送りいたします。健康幸せ便りや当社広告物用等に掲載させて頂いた方にはQUOカードをお送りいたします。

〒475-8541 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1
株式会社中京医薬品 お客様サポート室 宛

通話料無料 きゅうきゅうばこ
0120-23-9985

(きりとり線)

プライバシー保護カード

プライバシー保護の為、左側の山折り線で折り、裏面をのりづけまたはセロハンテープ等で剥がれないように貼っていただき、ポストに投函してください。

(山折り)

(きりとり線)

★プレゼントクイズに応募の方はこちらに答えをご記入ください★

第24回
プレゼントクイズ
答え

中京医薬品には保険のプロがいます!

私たちにお任せ下さい!



当社が掲げる「トータルライフ・ケア」の一環として、保険という商品を通してお客様のリスクに対する安心・安全をお届けしています。ご相談はもちろん無料。複数社の保険商品からお客様のライフプランにあった保険商品をご提案します。

お薬の入替と同じように、お客様のご自宅でゆっくりと、心の“ふれあい”を大切にしながら“お客様へ本当の安心をお届けする”をモットーに、お客様に最も適した保険商品をご提案します。



当社社員が「ニセ電話詐欺」を防ぎ表彰されました



当社岩倉営業所の社員(鈴木 稜太郎)がニセ電話詐欺を防ぎ、7月26日(火)に管轄の西枇杷島署より表彰され、感謝状をいただきました。

常備薬の定期訪問でお客様(70代女性)のお宅を伺った際、お客様が「株をやったの? 200万円必要なの?」などと電話で話している所でした。

お客様が「娘が友人と株を買って会社のお金で損失を出してしまい、お金が必要になった」と説明したため、不審に思った鈴木社員は「詐欺ではないか?」とすぐに110番通報し、駆けつけた警察官が女性の娘さんと連絡を取り、詐欺であることが分かり被害を免れました。

「ニセ電話詐欺とは?」

身内(子や孫)、警察官などいろいろな立場になりすましたニセ者(犯人)が、電話を悪用して行う詐欺のこと。振り込め詐欺や特殊詐欺などとも呼ばれています。

※身に覚えのない電話や不審な電話がかかってきても、自分だけで判断せず、家族や警察にすぐに相談しましょう。