

社長コラム

思うままに



この世に生を受け限られた命を全うするまで、長い人生には幾多の困難に出遭う。そこには上手くいくこともより失敗することから得る学びが多い。そのなかで何と云っても大事なことは何だろう？ がかんたろう？ 負けずにきちんと前に向いて生き抜く力だ。そして誰のものでもない自分の人生を他と比べることではなくて自分なりに自分の人生を全うしていくことだ。あくまでも人生は自前、その主人公は自分なのだ。さて諸々の教育で重要な目的は生き抜く力をつけることに尽きる。先ず親の、子に対する身近な教育がある。その上で教えていかなければならないのが忍耐力だ。これは生まれつきの資質ではない。実生活を通して城の石垣のように根気よく積み重ねられていく。

とりわけ子供のうちに鍛え学ばせることが肝要だ。忍耐することを予防接種のワクチンのようにその都度心身に植え込んでおくことだ。これが後の大人になったときに必ず効いてくる。三つ子の魂百までと言われるように。

近頃、親は子供を叱らないと耳にする。全くもって無責任なことだ。親は子供の友達ではない。是は是非と身をもって示さなければならぬ。甘やかして怖いものなしで育てられればどんな大人になっていくかは明々白々だ。生きていくことは並大抵なことではない。諸々のことは現実、自分の思い通りにはいかないものだ。だからこそそういう場面にあつたときの心の処し方をよく教え込んでおかなくと、とんでもないことをしかしたり辛抱のできない独り善がりの人間をつくってしまう。社会にとっても大きな損失だ。忍耐はあきらめることでも逃げることもない。いまに見ておれという秘めたる思いをもって自分に対する闘つ力をつけることだ。じつと辛抱して忍耐の根を深く下してくれるのは試練だ。辛苦のなかにあることもこれしきのことであつてたまるかと自分に言い聞かせることから忍耐する力がつく。寒冷のときを耐え忍んでやがて春には芽を出し花咲かせる草木のように。

忍耐とは、ただ耐え忍ぶことではない。いかなる状況下にあつても希望を抱き、前に向かつていく意志の働きであり、生き抜く力そのものだ。またそれは人生にとって大きな自己資本となる。

代表取締役社長 山田正行

熱中症は予防が大切です

この暑い季節、特に気を付けたいのが「熱中症」。重篤になると死亡する危険もあります。特に高齢者の方に多く、また屋外だけでなく家の中でも起きるので要注意です。

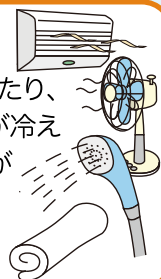
気温や湿度が高い、風通しが悪い、日差しが強いといった環境で、体温調節機能がうまく働かなくなったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症になってしまいます。つまり、室内でも高温・多湿・無風であれば熱中症になってしまいます。

若い方も熱中症になりますが、特に高齢の方は重症化しやすいです。高齢になると、汗をかきにくくなり、自律神経の働きや、暑さやのどの渇きを感じる力も低下してしまいます。そのため、いつの間にか暑い環境にいたり、気づかないうちに水分不足になりがちなのです。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

エアコンを上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



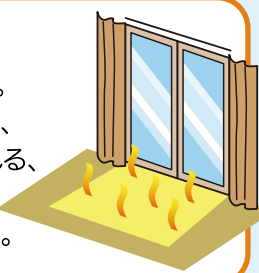
こまめに水分を取っていますか？

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



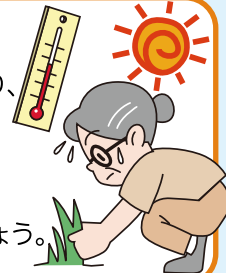
部屋の中なら大丈夫？

室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直接日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、エアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、心掛けましょう。



暑さに強いから大丈夫？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃す機能も低下します。室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないかなど注意しましょう。



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

環境省「熱中症～思い当たることはありませんか？～」より

夏期休暇のお知らせ

誠に勝手ながら、8月11日(木)から17日(水)まで、夏期休暇とさせていただきます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、予めご了承くださいますようお願いいたします。

募集

「私のストレス解消法」

美味しいものを食べに行く、趣味など
好きなことに没頭する・・・
あなたの心をスッキリさせて
くれるストレス解消法を
教えて下さい



(きりと線)

郵便はがき

4 7 5 8 7 9 0
9 3 5

愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1

中京医薬品

お客様サポート室
健康幸せ便り第23号宛



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



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	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。				

この部分は
のりづけしないように
お願いします。

嬉しいお便り ありがとうございます

サッと洗い流せてほんとスッカリ

「濡バブリングジェル」を使い始めました。シュワシュワの音が聞こえるとあ～奥の汚れが取れているんだなあ～って。サッと洗い流せてほんとスッカリします。



三重県津市
匿名希望様(67歳 女性)

早く元気になる商品

「ザイルエース」ですっきりします! 農業の繁忙期の田植え時期に娘から手渡され飲んでみたところ、とても飲みやすく早く元気になる商品だと思います。とてもお勧めです。これからも飲用したいと思います。



佐賀県鳥栖市
ヒロさん様(50歳 男性)

うっかりがほとんどない

私は「イチョウ葉SE EVOLUTION」を愛飲させていただいております。おかげさまで元気になりました。またイチョウ葉エキスはうっかりにもよいとのこと、そのせいでしょか、この歳でうっかりがほとんどないように思います。このまま続けてご愛用させていただきます。



宮崎県西諸県郡
ツネちゃん様(54歳 男性)

飲んでいて良かった

中京さんとの出会いに感謝しております。「牡蠣エキストゥeday」を飲み始めて3本目を購入しました。検査をしたところだんだん良くなっていると先生に言われ、飲んでいて良かったと思っています。これからも続けようと思います。



長野県木曽郡
村田 三代子様(68歳 女性)

お友達にも教えてあげました

認知症の介護をしています。洗濯しても取れなかった尿漏れの臭いが、「Ag+パワーで洗濯せいけつクリーン」を使うようになってから臭うこともなく助かっています。お友達にも教えてあげました。



愛知県津島市
佐藤 光代様(77歳 女性)

きれいになってきた

「アパシャインSX」を使い始めました。毎月歯科医で歯の掃除をしてもらっています。この歯磨きを使ってからきれいになってきたと言われるので良かったと喜んでいます。



愛媛県西条市
高橋 光子様(90歳 女性)

健康値が気になるので

最近、年を取るにつれ健康値の事が気になるようになりました。それで以前に飲んだことのある「メタレス」を始めようと思います。



宮城県仙台市
菅井さつ子様(66歳 女性)

使い心地最高です

「濡MI-Oオールインワンジェル」は夫婦そろって使ってます。二人共、80歳近くとは思えないほどツルツルです。主人の方が実感しています。娘達にも勧めています。使い心地最高です。



福岡県うきは市
三浦 博文様(79歳 男性)

毎日元気で針仕事!

毎日元気で針仕事、パッチワーク作り。天気の良い日には畠に出て野菜作り。これも「中京プロポリスMEGA85」のおかげと喜んでます。



広島県三次市
元気なババ様(85歳 女性)

くっきりすっきり!

私の愛飲している「Hi DHAトゥデイ75」を、子供に「とても調子が良いので飲んでみるといい」と1瓶渡しました所、くっきりすっきりすると言って続けております。いいサプリメントだと思います。



愛知県一宮市
岩田千代子様(75歳 女性)

暑くても、寒くても・・・

これからまた暑い日がやってきますね。我が家では10年以上「中京の健康むぎ茶」を放すことができません。暑くても寒くても・・・孫が小・中学生の頃、友達に「おまえの麦茶うまいな」と言われていました。孫達も大学生・高校生になり、今も愛飲しています。これからも体に良い商品を期待しています。



岐阜県可児市
酒向 房子様(女性)

パツと起きられる

私は普段よりだるくなりやすく、販売員さんに「3倍カウコン」を勧めていただいて2年くらい経過していると思います。前から朝すっきりせず起きられなかったのが、パツと起きられるようになったように思います。本当にありがとうございます。これからも続けていきたいです。



愛知県津島市
匿名希望様(45歳 女性)

仕事もできるようになりました

10年程前になりますが主人が突然くらくらし、仕事もできない状態になりました。色々診てもらいましたがよくならず、大変困っていたところ、「イチョウ葉SE EVOLUTION」を紹介してもらいました。しばらく飲み続けていると軽くなり、仕事もできるようになりました。そしてその後はみるみるよくなりイチョウ葉エキスがとてもあっていたのだと実感できました。イチョウ葉エキス様様です。



岐阜県高山市
春よ来い様(53歳 女性)

最近快適な生活!

ふしぶしの違和感でつらい日々を送っている時、知人より「Hiグルコサミントゥeday」を勧められ以来5、6年ずっと飲んでます。最近快適な生活を営んでおります。これからもずっと続けて飲んでいこうと思っています。



岐阜県飛騨市
山口 洋子様(71歳 女性)

もっちりした泡立ち

「やさしい石鹸」を愛用しています。もっちりした泡立ちでとても気持ちよく使用しています。孫が敏感肌なので娘にも時々あげています。主人も使っています。



岐阜県加茂郡
鷺見 若子様(67歳 女性)

長い目で努力していこう!

昨年、体調が悪く苦しんでいる時に「Hiイチョウ葉トゥedayカプセル」を飲み始めましたが少しづつよくなるような気がしています。長い目で努力していこうと頑張っています。



岐阜県岐阜市
辻 邦雄様(75歳 男性)

第22号 テーマ 「私の暑さ対策」 たくさんの投稿ありがとうございました

夏休みには朝から子供達と一緒にランニングや縄跳び、キャッチボール等をして汗を流します。シャワーをあびて朝食をもりもり食べたら宿題もはかどります!(私は新聞をゆっくり読めます)昼食の後は10分でもいいので横になり腹式呼吸をするとウトウトでき、またパワーが戻ってきます!

三重県四日市市 ひと様 (37歳 女性)

食事ではきゅうり、ゴーヤとうり類を食べるとよいと聞きよく食べるようにしています。酢の物やゴーヤつくだ煮、天ぷらなどスイカも大好きで食べます。身体がスーッと涼しくなります

岐阜県大垣市 豊田 時子様 (66歳 女性)

品質がいいということ

先日、お風呂の給湯器の調子が悪くなり業者さんが点検に来てくださいました。我が家のお風呂場にあった「湯天国E」を見て「僕の家も子供の頃使っていました。懐かしいです」とおっしゃっていました。「湯天国E」はとても歴史のある商品なんですね。品質がいいということですね。安心しました。



愛知県岡崎市
匿名希望様(53歳 女性)

飲んで綺麗でいたいです

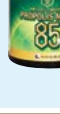
毎日「リッチコルジェン12000」を飲んで8年ぐらいいになります。ツヤがとってもいいです。これからも飲んで綺麗でいたいです。



三重県四日市市
出口 京子様(59歳 女性)

スーパーマンだと言われます

数年前から「中京プロポリスMEGA85」を飲んでおりますのであまり体調を崩すことがなくなりました。先日このプロポリスを子供にも買ってやりました。また「イチョウ葉トゥedayカプセル」も飲んでおりますので病気知らずでたまに会う同級生からもお前はスーパーマンだと言われます。



宮城県仙台市
青木 茂様(80歳 男性)

1日に何回も使います

「薬用手肌ケアソープ」を使っています。外出先から帰った時、畑から帰った時、1日に何回も使います。大学へ行っている2人の孫にも持たせました。



三重県津市
練木ツヤ子様(74歳 女性)

家内のたまの息抜き

「薬屋さんが処方した美味しいカレーグレイビー&マサラビーフ」。我が家ではたまにカレーが食べたいねと誰となく声を出すと家内はこの中京のカレーで調理をします。調理と言ってもお湯で温めるだけです。家で家内のたまの息抜きにもなるのでしょね。フランスに行っていた次男もおいしく食べていました。



宮城県仙台市
阿部 勝男様(78歳 男性)

とても気にいっています

「新 鮮度管理」を使わせていただいております。冷蔵庫に安心して食品を入れることができます。とても気に入っています。



岐阜県加茂郡
山口 こう様(81歳 女性)



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！

大納言ケーキ

三重県松阪市 早川 美穂様 (88歳 女性)

材料

- バター（マーガリン）・・・ 30g
- 卵 …………… 1個
- ホットケーキの素 …… 50g
- 砂糖 …………… 20g
- つぶあん …………… 50g
- 牛乳…………… 15cc

マーガリンのバター風味を使用して安くて簡単でおいしく出来上がりました。作った翌日に食べると、よりしっとりしておいしかったです。中に入れる具材をジャム、クリーム、チョコなどいろいろアレンジして作っても楽しいですよ。

作り方

- ①バターと砂糖を泡立て器で白くクリーム状になるまで混ぜます。
- ② ①にホットケーキの素、牛乳、卵を入れ、ゴムベラでさっくり混ぜます。
- ③アルミカップ6個に②の2／3を分けて、その上にあんをスプーンでのせ、その上に②の残りを乗せます。
- ④焦げないように上にアルミホイルを被せ、20分焼けば出来上がりです。

カリフラワーの明太マヨネーズ和え

三重県伊賀市 勝矢 澄子様 (49歳 女性)

材料

- マヨネーズ …………… 10g
- カリフラワー …………… 20g
- インゲン……………5本
- 明太子 …………… 20g

ブロッコリーでアレンジ。明太子のピリ辛がアクセント。

作り方

- ①沸騰したナベの中に小房に切ったカリフラワーとインゲン5本ほどを入れて早茹でして、取り出しておきます。
- ②明太子とマヨネーズを混ぜます。
- ③ ①に②を色よく和えて器に盛りつけて出来上りです。

●茹で過ぎにご注意下さい。

しめじとナスの胡麻ドレッシング和え

北海道札幌市 菜の花子様 (63歳 女性)

材料

- しめじ…………… 1パック
- ナス…………… 中1本
- 市販のゴマドレッシング…………… お好みの量

茄子にほどよい水分もあり、夏にぴったりの一品です。一味をプラスしたり、わさびマヨネーズで食べてもおいしかったです。

作り方

- ①しめじは小房に分けます。
- ②ナスは縦半分に切り、くし形かたんざくに切る。
- ③ ①②を少量の湯でサッと茹でる。(しめじは火を通すぎないように)
- ④水を切って、ゴマドレッシングで和えたら出来上りです。

●コンニャクを加えてもおいしいですよ。

たたききゅうりのすっぱとろろ

愛知県刈谷市 らばん様 (44歳 男性)

材料

- きゅうり…………… 2本
- 長いも …………… 200g
- 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1／2
- ねりワサビ …………… 小さじ1

ポイントはわさび！きゅうりを叩くことによって味がよくなじみ、美味しくいただきました。

作り方

- ①きゅうりを叩いて食べやすく切ります。
- ②長いもを溝切りにし、たたいて細かくします。
- ③ ①②に酢、砂糖、塩を混ぜ、よく和えます。
- ④器に盛り、ねりワサビを乗せ出来上り。

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

「きゅうり」について

みなさんは、「きゅうり」にはどんな栄養があるか知っていますか？実は「きゅうり」の主成分の90%が水分で「世界一栄養がない野菜」とされています。でも、含有量は少ないのですが、ビタミンやミネラルなどが、バランス良く入っています。さらに脂肪分解酵素・抗ガン物質を含むほか、身体を冷やす効果、血液サラサラ効果、美肌効果、育毛促進効果、むくみ解消、便秘解消など、さまざまな健康効果があります。汗で身体の水分や塩分が失われやすく、暑さで食欲がわかないこの時期にはぴったりの野菜です。



水に関するQ&A …その②



Q よく硬水、軟水という言葉聞きますが、一体何が違うのでしょうか？
また飲むならどちらがいいのでしょうか？

A 水の成分は採水される土地によって変わります。水が地下を通り抜ける際に、そこに含まれるミネラルを溶かし出します。カルシウムやマグネシウムをはじめとするミネラル分を多く含むものを硬水と呼び、少ないものを軟水と呼びます。ミネラル分が多い硬水は、腸の動きを活発にするので便秘気味の人にはおすすめです。ただ、硬水の中でもより多くのミネラルを含む「超硬水」は人によってはお腹をこわすこともあるので、自分に合った水を少しずつ飲むようにすると良いでしょう。硬度が高い水を飲むと、便がゆるくなったり下痢をしたりする場合があります。というのは、日本の水はほとんどが軟水で日本人は昔からずうっと軟水を飲み続けてきたからです。軟水は刺激が少なく飲料水としてはもちろん洗濯をするのにも適しています。

自分の身体が水不足かどうかチェックしてみましょう

私たちは今ほとんどの人が水不足だと言われています。肌のカサカサもからだがかゆくなるのもまさしくその印に他なりません。さっそくチェックシートで確認してみましょう。
あなたの水分度はどのくらい？

今の健康状態は？	A よい	B ふつう	C わるい
自分の体調に満足していますか？	A している	B ふつう	C していない
毎日よくねむれますか？	A よく眠れる	B ふつう	C 眠れない
疲れを感じますか？	A 感じない	B 時々感じる	C 非常に感じる
ストレスを感じますか？	A 感じない	B 時々感じる	C 非常に感じる
肌の状態は？	A 潤っている	B ふつう	C 乾燥している
冷暖房が効いた部屋で過ごす一日の時間は？	A あまりない	B 半日くらい	C 一日中
朝起きた時、口の中がねばねばしませんか？	A しない	B ときどきする	C いつもする
口臭はありますか？	A ない	B ふつう	C 強い
目が痛い、かすむ、重いと感じますか？	A 感じない	B 時々感じる	C 非常に感じる
お通じは？	A 毎日ある	B 2、3日に一度	C 便秘
からだがほてることはありますか？	A ない	B あまりない	C よくある
こまめに水分をとっていますか？	A とっている	B まあまあ	C とっていない

A	個	B	個	C	個	▶	あなたの点数は
A=3点 B=2点 C=1点 で計算して点数を出しましょう							点

35点以上	優秀です。今のところ水分は足りています。
25点以上	水分不足というほどではありませんが、こまめに水分を摂りましょう。
15点以上	水分不足です。体調がすぐれないことはありませんか？ 水分は多めに摂るようにしましょう。
14点以下	極端な水分不足です。のどが渴いていなくても水分を補給するくせをつけましょう。

第23回 プレゼントクイズ

＜問題＞

右の①～④は日本のお祭りです。
この中で「九州のお祭り」でないのは何番
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9月30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22回プレゼントクイズの答えは「①学校・②寺院・
③郵便局」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
「日本のお祭り」クイズです。

- ①博多どんたく
- ②山鹿灯籠祭
- ③よさこい祭り
- ④奄美まつり

22回プレゼントクイズのお詫び
22回のクイズの問題は①～③までしかありませんでしたが
出題が①～④となっておりました。
出題ミスがありましたことを、お詫び申し上げます。

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 0120-23-9985

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。

★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23回 プレゼントクイズ 答え	
------------------------	--

新商品のご案内

お待たせしました
滯シリーズ第3弾
シャンプー&トリートメントがついに発売!

2016.6.1 発売

頭皮の角質層から毛髪まで
うるおい・ハリ・コシを与え根元から
ふんわりとボリュームのある髪を育みます。

頭皮(角質層)と毛髪に
うるおいを与える
エイジングケアのためのシャンプー
滯 MI-O SEA VEIL (シーヴェール)
アミノシャンプー
500ml [本体価格] 3,000円 + 税

毛髪にハリとコシを与える
エイジングケアのための
トリートメント
滯 MI-O SEA VEIL (シーヴェール)
アミノトリートメント
500ml [本体価格] 3,000円 + 税

社長コラム 思うままに のご感想もたくさん届きました。

第22号社長コラム拝読いたしました。「一人は皆のために、皆は一人のために・・・切磋琢磨して」いい言葉ですね。私も大好きです。そして「ピンチはチャンス」捉え方が素晴らしいです。これからも楽しみにしております。貴社のますますのご発展を祈念申し上げます。

長野県塩尻市 匿名希望様 (64歳 女性)

第22号社長コラム思うままにを初めて読みました。主人を亡くしていろいろと考えたり思い悩んで8年過ぎましたが社長さんが言われるように「自分が変わらなくては何も変わらない」と思っているにもかかわらず自分を変えることは難しいのですがやっぱり努力しなければ何も変わらないことが今になってしみじみわかってきました。

愛知県稲沢市 今井さえ子様 (67歳 女性)

社長様のコラム「思うままに」を拝見いたしました。一言一句が私の言動の宝となって思わず赤色ペンで感動のあまり染色してしまいました。今日あって明日無。高齢となった自己を叱咤と反省の中に健やかに生かされる感謝でございます。今度も素晴らしい教訓、記をご期待申し上げます。

大分県玖珠郡 中島ツヤ子様 (80歳 女性)

健康幸せ便りの社長さんのコラム「思うままに」を毎回楽しみに拝見しています。率直で飾りのないお言葉で綴られていて読みやすく心に届きます。今回も出来ないことを嘆くより出来ることをさがしてやっていこう! という前向きな考え方は大事だということを改めて思いました。自分自身を客観的に見ながらも自分の強みは持ち続けていくべきという言葉にも共感しました。次回も楽しみにしています。

長野県東御市 小次郎様 (54歳 女性)

「自分のいいところを・・・」という第22号社長コラムの文に残りの人生に勇気をもらいました。64歳の同級生、仲良しグループがあります。彼女たちは幾多の人生を乗り越えた末なのかわがままが強くなってきて女性同士でぶつかることがあります。悪いわがままではないように思いますが自分探しをしながら相手へのわがままが少しでも理解できる仲間を続けたいと思います。

岐阜県中津川市 宮川三代幸様 (64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。