

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます
皆様のお気に入り・おすすめの商品・これは絶対に
紹介したい商品など色々なご意見お待ちしております。

みんなの声

先日は大雪で道路状況が大変悪
中、配達していただきありがとうございました。
今日はもう来ないかなと思ってた
矢先に届いたのでとても嬉しく思いました。
子供達も楽しみにしてるので喜んでました。

ご契約者様名 B.K 様 お電話番号

みんなの声

朝起きてから、私と主人の合言葉
「あはれ、おしんが来る」と合言葉かけて、
カピカピと引かひかりました。そしてスタッフさんの家の
前で聞こえる「今日は」と元気の声、聞こえてくる声は
「パー」をもらっています。いつも配達ありがとうございます。
これからもよろしくお願いします。

ご契約者様名 P.M キノーヒー様 お電話番号

みんなの声

常に便秘があらでしたか R-1
をのみ続けて直りました。
毎日小腸が動く。感謝、感謝
これからもずっとよろしく。

ご契約者様名 ひろくん 様 お電話番号

みんなの声

先日の大雪の時も配達して頂きありが
ございました。また配達には危ないから次回に
まよめて持ってきて下さると思えば箱の中に R-1
が!! 嬉しかったです。
これからも、よろしくお願ひします。

ご契約者様名 ヨシオカ 様 お電話番号

みんなの声

R-1を宅配してもらい2ヶ月が経ちます。
商品も体調もスッキリです。おしんと特別の
キャンペーンも楽しみにしています。
この前の暴雪の中での配達もしていただき
ご苦労様でした。

ご契約者様名 Sanzyou 様 お電話番号

みんなの声

R-1歴3年と4ヶ月です。
冷蔵庫の中の主は、おしんと生乳。おしんと
生乳おしん。倶楽部の注文も
楽々です。
今後とも、おしんとお願ひ致します。

ご契約者様名 自衛一広 様 お電話番号

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。
今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思ひます。

みんなの声

.....
.....
.....
.....
.....
.....



ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声(おたより、ご感想)
お待ちしております (*^_^*)
匿名希望の方はペンネームを
記入下さい。お寄せ頂いた方
の中から毎月10名様に粗品
をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内容を
一部編集する場合があります
ので、あらかじめご了承下さい。

ナジミのミルクだより

Vol.12

2016.3

有限会社
有明乳業

TEL ナジミのミルク
0720-743-369



◀牛柄のナマケモノ
ナジミモノだよ!

2015
年度

「ミルクスタッフ・オブ・ザ・イヤー」
認定を受けた竹下さん



平素は大変お世話に
なっており、
厚く御礼申し上げます。

今回は「2015年度ミルクスタッフ・
オブ・ザ・イヤー」の認定を
竹下さんが受けられました。
地域のお客様の健康づくりを
心から思い日々の努力が、
今回の認定に結びついたものだと
心から感じております。
今後ともお客様に「笑顔と元気」を
お届けできるよう、
従業員一同努力してまいります。

今月のおすすめ

明治プロビヨーグット R-1 ドリンクタイプ

1073R-1乳酸菌



125円
(税抜)

- 長年乳酸菌研究を続ける明治が選び抜いた「1073R-1乳酸菌」を使用!
- 宅配商品ならではの、まろやかでコクのある風味!

新人スタッフ紹介 (^v^)

本山 学

勤務年数：3ヶ月目

* 林日の過ごし方 *

ひたすら寝てます。

* ひとこと *

おかげさまで唐津営業所も
顧客数 1000 軒突破しました。
これからも、お客様の笑顔と
健康の為に頑張ります。



解決!

のびやか相談室

監修/園部裕美(管理栄養士)

今月のご相談

先日、携帯電話が鳴っているのに気がつかないことがありました。
耳が遠くなったようで、ショックです。今からでもできることはありませんか?

千葉県 チーバくんさま



アドバイス

難聴の予防・改善には血液の循環を良くし、
自律神経を整えることが大切です

加齢による難聴の大きな原因のひとつが、耳の血液循環の衰えです。
血液の循環が良くないと、聴覚器官や脳への神経伝達も十分に行われなくなり、難聴が進行しやすくなります。

食事で改善するには、血行を良くするための栄養素と、代謝を促す栄養素を意識してとることが重要です。血行を良くするビタミンE、マグネシウム、神経伝達に関わるカルシウム、代謝を促すビタミンB群を含む食材を強化すると良いでしょう。食品としては、ナッツ類、アボカド、海藻類、大豆製品、肉類、魚類を毎日意識してとることを心がけましょう。

また、自律神経を整えるために規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動も大切です。休息をとったり、上手に気分転換してストレスを解消することにより、難聴の予防・改善が可能になります。

血行を良くしたり、代謝を促す
栄養素をとったほうがいいのね。
さっそく、今日から始めましょう!



サンプルチケット

今月のおすすめより

明治プロビヨーグット R-1 ドリンクタイプ

1073R-1乳酸菌



お名前

お電話

ご住所

※1家族1個とさせていただきます。

(有効期限:3月末日)

似た2つの言葉
どう
ちがうの

健康 ややし用語事典

脳血管性
認知症

- 脳梗塞や脳出血により脳細胞が障害を受けて発症する認知症

と

どう
ちがう?

ひとことで
言うと...

アルツハイマー
型認知症

- 原因不明の次第に進行するタイプの認知症

他の病気が原因の「脳血管性」と原因不明の「アルツハイマー型」。
日頃から認知症について、しっかり知っておくことが大切です

認知症は、脳細胞が様々な理由により傷ついたり死んでしまうことで、知能や記憶が低下したり、感情のコントロールがうまくいかなかったりする病気です。認知症は、原因の違いにより脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症に分けられます。

脳血管性認知症は、脳卒中により脳細胞が死んでしまうことで発症する認知症です。脳卒中には、脳の動脈が劣化して詰まってしまう脳梗塞や血管が破れて起きる脳出血、クモ膜下出血が含まれます。脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病などを予防することで、脳血管性認知症も予防できます。また、発症後の症状の進行を遅らせるためには、血圧の管理など、脳卒中をさらに悪化させないようにすることが必要です。

アルツハイマー型認知症の原因はまだ十分解明されていませんが、脳血管性認知症と異なり次第

に症状が進んでいくことが特徴です。アミロイドという物質が、脳細胞の間にたまっていくことも特徴といわれています。アルツハイマー型認知症のうち数%は遺伝性で、40歳代と若くして発症する「若年性アルツハイマー病」もあります。アルツハイマー型認知症の発症や進行を遅らせる治療法はまだ確立していません。

認知症は診断が遅れると、治療やリハビリが遅れることになり、本人にとっても周囲の人にとっても負担になります。そのため、本人や家族が認知症の症状について知っておくことが大切です。また、脳への刺激が少ない生活を送っていると、認知症が悪化しやすいことも示唆されています。地域社会での役割を失い、孤立しがちにならないよう心掛けたいものです。認知症について誰もが学び合うような機会が増えるといいですね。

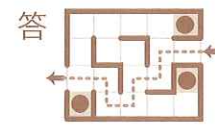
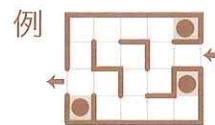
監修/近藤尚己(医師)

頭の運動

チャレンジクイズ

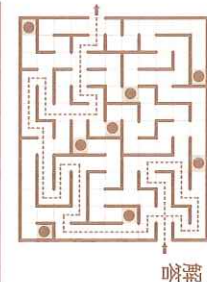
ルール

迷路の中を、引き返すことなく前進し、太線の壁にぶつかったら右か左に曲がります。
●のマス(落とし穴)に入ることなく抜け出すにはどうすればいいでしょう。



ルールの解説

- ↑ ひたすら前進、壁にぶつかったら右か左へ。
- ↓ 角に来たら道なりに曲がる。
- 落とし穴のマスに入ったら失敗。



解答

前回の解答
(1)9 (2)33

?	ハ	ニ	ク	ク	ヒ	ニ	ク	タ	チ	イ	←
ク	ロ	ク	シ	ユ	ニ	ス	タ	ク	シ	ク	
ク	タ	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	

1+5-4+9+2-10+6=9

?	ハ	ニ	ク	ク	ヒ	ニ	ク	タ	チ	イ	←
ク	ロ	ク	シ	ユ	ニ	ス	タ	ク	シ	ク	
ク	タ	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	

9-5+21+7-19+4-6+22=33