



きとうという日と、
今日という日と、
あしたという日を
つなぎ合わせて、
タイトルをつけて、
物語を刻んでいく。

そんな風に、毎日を過ごせたら、いいな。
さんま、まつたけ、スイートポテト…
さしずめ、食べ物の名前ばかりの
秋になりそうなわたしでした。



くじら、みずがめ、カシオペア…
いにしえの人たちが、
夜空に輝く、星と星を
つなぎ合わせて、
名前をつけ、
物語をつくったように。



CONTENTS / 目次

こにしのコラム「新しい商品が生まれる風景」

03 お月さまと、 今宵もたゆたふ ひとひらの夢の中へ…

わたしのすこやか日記

07 冷えに負けない、 残暑を快適に過ごす法。

コールセンター便り

09 はじめまして! コールセンターの 磯和(いそわ)と申します。

11 アイウエルの 「ひと・とき・きもち」①

わかなのをと

13 ひるね、うたたね、 心地いいね。

18 編集後記

冷えに負けない、残暑を快適に過ごす法。

こんにちは！ここ大阪では残暑が続いていますが、「早く、涼しくならないかな～」と思っている、泳ぐの大好きしみつちゃん(清水)です。

涼しいなら心地いいんですけど、手足や肩が冷えるほどのクーラー、特に電車の中やバスの車内、オフィスの冷房は辛いですね。

女性の多くの方が悩まれているのが、この『冷え』だと思っんです。

冷えが続くと、むくみや腹痛、頭痛、生理不順など、ほんといいことなし。

ふだんから体を動かすことを習慣としてるわたしでも、

弱冷房車を探し、選んでしまいます。

ストールや上に羽織るものなど、

皆さんもふだんから持ち歩かれたりしてるとは思いますが、

日傘やサングラス、荷物がつつい増えてしまいませんか？

冷えのつらさや荷物も、少しでも減らせれたらと、

そんな思いからオススメさせていただきたいのが、

8月号でもご紹介させていただいた『ベルメリー』。

わたしの実体験を少しお伝えさせていただきますね。

代謝を促進してくれるベルメリーちゃん。

トウガラシエキスやショウガも入っていますので、

わたしは朝食後に飲んでいきます。

そして、駅からいつも通り電車で通勤するわけですが、いつもは何分か経つと、途中で急に寒く感じて、上着を肩にかけたりするのです。

けどですよ、飲んだ日は段々と体内からポッカポカになってきて、

オフィスについてからも昼過ぎまで持続するんです！

ポッカポカの感じ方は、もちろんその方によって違うとは思いますが、

冷えによるストレスが軽くなりました。

以前、皆さんにアンケートで、「健康や美容のために何かされてますか？」と聞かせてもらったことがありました。

ふだんの食生活で意識されている方が30%。

美容や健康に特にこだわっている方よりも、特に何もしていない方や、

ふだんの生活の中でできる、簡単な運動を心がけてる方もおられました。

そこでわたしは、冷えの改善や睡眠の質、

代謝のアップなどにも繋がる寝る前のストレッチ

やりはじめた頃は、「こんなに硬かったけ!？」と曲がらない体、

痛みはありましたが、続けていくことで心地良さに変わり、

血のめぐりが良くなるので肩こりもほぐれて、

リンパも流れてむくみも自然となくなり、スッキリとした体になります。

そしてストレッチは、硬くなった筋肉を解して、

気分をリラックスさせるので、

緊張を和らげるのにいらしいですね。

無理しない程度で、リラックスしてストレッチしてみてください。



はじめまして！

コールセンターの 磯和(いそわ)と申します。

今回、アイウエルのコールセンターに入り、日々、お電話にてお客さんと色々なお話をさせていただき、その日常生活を楽しんでおります。はじめに研修を受けたのですが、書きたいことがみつ、あります。わたしが新しい仕事をはじめるにあたり、大切に考えていることです。

ひとつ目は、「会社を知る」についてです。

数日間行われた研修でまず感じたこと、それは、「このオフィス、好きだ」ということ。基本的には、社長をはじめスタッフのみんなが、リラックスしながら楽しそうにお仕事をされているというところ。その中で、時々の社長の言葉で空気がピリッと引き締まる場所。メリハリ具合がとても良いと感じました。

次に感じたことは、「みんながいい意味でオタク」ということ。オタクと言えば、世間一般で賛否両論あるイメージかと思いますが(わたしはオタクのほうがとても好きですが)、その活動内容が、「お客さんと自分たちのしあわせを追求する」というものだとしたら?…なんて素敵なオタクなんでしょうか!!

ふたつ目は、「商品を知る」についてです。

今、アイウエルのサプリメントの中で、フランデル、プリームル、からだきれい、ベルメリーを愛飲しています。プリームル、からだきれい、ベルメリーのみつつは、飲んですぐに効果があり、体調や状況に合わせて飲むようにしています。フランデルについては、一般的に細胞の生まれ変わりが3カ月と言われていることもあるからか、飲みはじめて3カ月未満のわたしには、

まだ劇的な変化は訪れていない気がします。ですので、飲み続けることで変化を期待しているところです。今後も勉強するとともに、「3カ月続けてみて、どういった効果があったか?」「いつ頃から実感があつたか?」など、自身の体験談も踏まえて、お客さんにお伝えしていければと考えています。

みつ目は、「お客さんを知る」ということです。

本当はオペレーターという仕事をするうえで、これが一番大切なことで、「一番最初に挙げるべきことであることはわかっていますが、わたし自身のメッセージも含め、目にとまっていただきやすいであろう最後にお伝えしたいと思ひ、みつ目として挙げました。

わたしはまだまだ新米のオペレーターで、お客さん、おひとりおひとりのことをまだ知るこ

とができておりません。まだまだ学ぶことがたくさんあります。ですので、お電話をいただいた際には、差支えがなければ、わたしどもオペレーターに、いろんなお話を聞かせてくださいませんか?^^お悩みでも、ご意見でも、雑談でも、なんでも結構です!わたしたちとの会話で、しあわせな日常生活を送っていただけるよう、お手伝いできれば、と考えております。

長々とへたくそな文章を書かせていただき、

「もういいよ〜」と思われた方、大変失礼いたしました!

これからも「しあわせを追求するオタク」の二員として、

皆さんに、しあわせと笑顔を提供できるようなオペレーターになれるようがんばりますので、今後ともどうぞよろしくお願いします!



わかなのをと

ひるね、うたたね、心地いいね。

皆 さん、こんにちは。よく食べて、よく眠る。これがわたしの二年を通しての健康法？（笑）ですが、食べ物美味しい秋ももう間近、とっても楽しみです。

ところで、皆さんはよく眠れていますか？わたしはお昼を食べたあと、いつもまぶたが重たくなります。そんな時、ここがスペインだったらいいなあと思うのです。そうです、ずっとシエスタに憧れているんです。

シエスタは、スペインの長いお昼休みのこと。いわゆる昼寝という意味ではなくて、お昼の休憩のことなのだそうですね。だから必ずしもお昼寝をしなくてもシエスタっていうのだとか。お昼の13時くらいから2時間ほど休憩し、昼食を

日 本にも昼寝の習慣をあらわす言葉があります。それは「三尺寝」と言われる大工さんや職人さんのお昼休みの昼寝。いわれは二つあるそうで、一つは大工さんや職人さんがお昼休みに、三尺（だいたい90センチくらい）という狭いスペースで昼寝をしたというものと、日さまの影が三尺移動するあいだの時間、昼寝をしたというもの。なんだかのどかで風流な言葉だと思いませんか。

「昼寝をすれば夜中に眠れないのはどういうわけだ〜」という歌がありました。15〜20分くらいの短い昼寝なら、夜の睡眠にも影響ないそうです。アメリカ航空宇宙局では、昼に仮眠をとった飛行士は、午後には認知能力が34%、注意力が54%も向上したと報告されているとか。目をつむって、じっとしているだけでもいい。うなので、お昼の時間、皆さんも少しのあいだ、まどろんでみませんか。

ゆっくり楽しみ、昼寝をして仕事に戻るというスタイルに、なんて楽で余裕の生活なんだろうと、羨ましかったのですが、よくよく調べてみると実は、スペインは日照時間が長く、日の入り10時近くになるそうで、昼寝をしたあと、みんな仕事をして、実質的にはなんと8時間以上しっかり働いているとか。

だから仕事が終わる時間が遅くなり、夕食や遊びの時間もいれると、眠りにつくのが遅くなって、結局スペインの人の平均睡眠時間は他のEUの国に比べても短いのだそうです。なので国全体の経済を考えると仕事の効率が悪く、最近シエスタという習慣も見直されているらしいのですね。やっぱり現実はそう甘くない。

ちなみにこの「まどろむ」という言葉。「微睡む」と書きます。微かに、睡る。微笑みや微風（そよかぜ）と同じようにやさしい感じがしてわたしはすごく好きなのですが、この「まどろむ」というのは、「目がとろんとなる」、「目とろむ」というのが語源らしく、とろむは、漢字で滯むと書き、「水面などが、波立たないで油を浮かせたように静まった状態になる」という意味です。

居眠りというのと違って、ちょっと品があるようなこの微睡む。日本語って、意味も音もすいいなあと思うわたしは、美味しいものを食べてずっと微睡んでいた。でもわたしの場合、夜もしっかり眠れるんですよえ。

この後記を書いている今、夏真っ盛りでここ大阪は連日の猛暑です。子供の頃の夏と比べると、暑さの質が変わったというか、凶暴になっているような気がします。あの夕涼みをしていた子供の頃の夏は、どこへ行ったのでしょうか。この9月号が皆さんのもとへ届く頃には、秋も近づき、地域によっては涼しく過ごせたり、いくぶん暑さも和らいでいるところも多いかと思いますが、皆さんもどうかご自愛ください。

さて今月号からは皆さんに、アイエルのありのままの姿をご紹介します。べく、人やふだんの風景、インタビューなど、いろんな角度からの内容で編集しています。これからも内容を充実させていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

IWELL