

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.197

8

ローズハートでもっと美しく、健康に！



特集 もしもに備える 防災とローズハート

地図記号で脳トレ

非常時の栄養不足に
ローリングストック&健康食品で備える

もしもの時のストレスから心をまもる
マインドフルネス・
瞑想でリラックス

お友達ご紹介キャンペーン



定期・ゆうちょ限定 

おいしく腸活!
『生活快調プラス』を
プレゼント

ROSE HEART

特集 もしものに備える 防災とローズハート



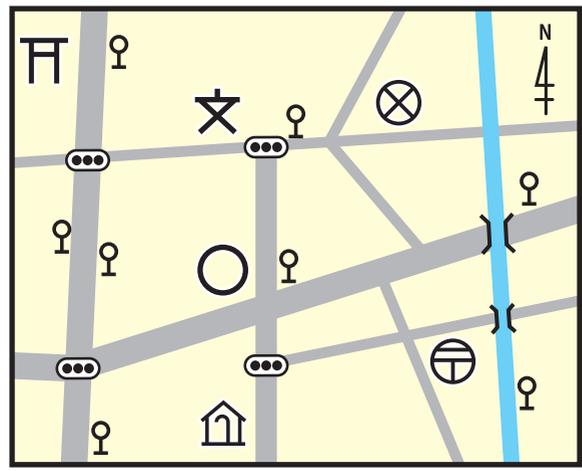
8月は猛暑、大雨や集中豪雨による水害や土砂災害、続々と発生する台風など、1年で最も過酷な季節といえるでしょう。また、来月は防災月間です。日ごろの意識が大切とわかっているけど、防災リュックを買って満足してしまっただけ、なんて方も多いのでは？今こそ、ローズハートと一緒にもしもの時に備えましょう。



地図記号で脳トレ



いつも通り慣れている道でも、地震発生後は目印になるものが見当たらない場合があります。地図で避難所までの道順を改めて確認しておきましょう。



㊦	㊦
㊦	㊦
㊦	㊦
㊦	㊦

選択肢

- 町村役場 郵便局
- 警察署 神社 小中学校
- 老人ホーム

㊦はバス停です。

注目

ハザードマップをご存知ですか？

ハザードマップとは災害で危険な場所（浸水・土砂災害など）を示した地図のこと。各自治体のホームページで確認することができます。しかし、災害が迫るとアクセスが集中して、多くの自治体のホームページが閲覧できなくなりました。あらかじめ印刷しておくことで安心ですね。

答え合わせ ㊦ 神社 ㊦ 小中学校 ㊦ 警察署 ㊦ 町村役場 ㊦ 老人ホーム ㊦ 郵便局
 脳トレ参考: ORIGAMIシニア (<https://origamijapan.net/senior/>)

非常時の栄養不足に ローリングストック&健康食品で備える

被災地の支援物資では、おにぎり、パン、カップ麺などすぐエネルギーに変わる炭水化物がほとんどです。野菜、肉、魚、乳製品などの生鮮食品が届くことは少ないため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちです。栄養不足はあらゆる体調不良の原因になります。最初は体力低下・頭痛・めまい・不眠・肌荒れなどで、長引くと大きな病気につながる心配があります。



日ごろのローリングストックで備える

ローリングストックとは、普段から食品を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足していく方法です。食べた味は、非常時の心をほっと落ち着かせる効果もあります。

例えばこんな食品

たんぱく質	ビタミン・ミネラル・食物繊維	ビタミン・ミネラル
肉や魚の缶詰	乾物	ドライフルーツや果物の缶詰、ナッツ

野菜不足に健康食品で備える

手軽にコンパクトに備えるなら健康食品もおすすです。非常時は野菜やフルーツが不足しがちです。もしもの時の体調管理にスーパーミックスエイドを。22種類の野菜とフルーツのチカラをギュッと凝縮。さらに青汁成分、黒酢、梅干、ビタミンも配合しました。夏バテで食欲が減る、栄養バランスの偏りが心配な方にもおすすです。

キャンペーン中
 特別価格 4,536円 (税込)
 おまとめ買いでさらにお得!

開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。
 健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

もしもの時のストレスから心をまもる マインドフルネス・瞑想(めいそう)でリラックス

マインドフルネスとは、今の自分の状態に意識を向けて心を整えること。私たちは今この瞬間を生きているようでいて、実は「心ここにあらず」の状態が多く時間を占めています。特に、過去の失敗や未来への不安といったネガティブなことほど、ついつい考えがちですね。つまり、**自ら不安やストレス状態に陥ってしまっている**のです。災害時や新型コロナの流行など、非常時の心には大きなストレスがかかります。そんな**ストレス状態から抜け出す方法**として瞑想が注目されています。

瞑想の効果

- ストレスの軽減
- 集中力・学習力・記憶能力の向上
- 免疫力の向上…など

瞑想のやり方

- 1.目を閉じたまま、リラックスして座ります。
手は両膝の上におきます。
- 2.ゆっくりと自然に呼吸しましょう。
- 3.吸う息でおなかや胸がふくらみ、
吐く息でちぢんでいく様子に意識しましょう。
- 4.呼吸から意識がそれて雑念がわいてきた時は、
その雑念を追いやったり、悪い事と判断したりせず、それをただ受け流します。
そして、また呼吸に意識を戻していきます。



雑念がわいた時は
「今、自分は不安を抱えている」
「自分はイライラしている」と
心の中で繰り返すのも良いです。



はじめは
3~5分を目安に。
慣れてきたら
10~20分ほど
行いましょう。

おすすめ リラックスのおともにシンクエイド
大豆由来のホスファチジルセリン、緑茶のうまみ成分であるテアニンを配合したシンクエイド。スッキリ冴え冴え&柔らかく頭をサポートするサプリです。おやつ感覚で美味しく続けられるココア味。噛んでお召し上がりください。

**9月キャンペーン
ご予約受付中**



開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。

ローズハート クチコミ広場

お父さん!一緒に続けて良かったね。
『よっ!いつも顔色ええな、ほんまに72歳か?』。
仕事仲間から褒められたと意気揚々と帰宅した夫。大工職人です。最近は二日酔いもなくなったと上機嫌。すこぶる快調のよう。私も、からだはシャキッと調子良く、5年程前から悩んでいた冷えもウソみたい。夫婦の会話で「しんどいな〜」「なんか疲れたね〜」の言葉は、びっくりするほど減りました。おはよう!目覚めスッキリの毎朝。出勤が早い夫のお弁当づくりも実にスムーズ。からだの内から頑張るチカラが自然と湧き出ます!一日の始まりがとても楽。心にプラスの言葉も互いに増えました。本物の健康食品に出会って嬉しいです。

毎日朝と夜、ミックス、アクティブ、ホワイトを二人で続けています。ホワイトエイドプラスは日差しを浴びる仕事が多い夫にすすめました。夫婦の元気の源は、ローズハートの健康食品。ねっ!お父さん、一緒に続けて良かったね。
(大阪府 H.Tさま 60代)

夫婦の元気の源です。

H.T.さま

編集部より☆ご夫婦でご愛用くださりありがとうございます!ハツラツとしたお二人のご様子が目に浮かびます。これからもどうぞ健やかな毎日をお過ごしください。

ずーっと冷たかった手のひらがほかほかに。

近所のお友達が私の両手を握って
開ロー番「あらっ、あったかいわね!」
ずーっと手のひらが冷たかったのですが、
アクティブエイドプラスを飲み続けてからは、
ほかほかです。足の冷えもほかほかになることを期待しています。
(岡山県 藤原文世さま 70代)



編集部より☆夏場も冷房の影響で冷えが気になりますよね。手も足もほかほかの、巡りのいい体づくりをアクティブエイドがサポートします!

※掲載時に一部編集・割愛している場合があります。※体験談は全て個人の感想です。効果には個人差があります。※年齢は体験談をいただいた当時のものです。

4月から
変わりました！
Renewal

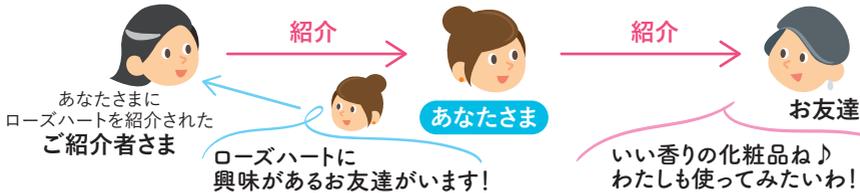
ROSE HEART
お友達ご紹介
キャンペーン
ご紹介キャンペーンの流れ

大好評
開催中！



Step.1

あなたさまにローズハートを紹介されたご紹介者さま、またはローズハート事業部(通話料無料:0800-888-6280)までお申し出ください。



何度でもOK! たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

Step.2

ここが新しくなりました!
お友達が商品を税抜き8,000円以上お買い物※されると...

Present!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!

一緒にキレイになりましょう。



バラの香りのもっちり泡ソープ

キレイと健康の輪が広がる

わたしもお友達に教えてあげよう!



注目! ※Step.2で化粧品セットをお買い物した場合

お友達が化粧品セットまたは、同(ナノクリーム)をお買い物された場合、お友達にはシャイニーベースを、あなたさまにはソープを進呈いたします!



プレゼントには条件があります。キャンペーンについて詳しくはご紹介者さま、またはローズハート事業部までお尋ねください。

お得なキャンペーンを活用して
お友達にローズハートを紹介しよう!

コンシーラーがもらえるナノクリームキャンペーンやスーパーミックスエイドキャンペーンを活用して、お友達にローズハートを紹介しましょう!

ただいまのキャンペーン



税抜き
8,000円以上で
ソープをゲット!



サラッと軽やかな液体クリーム
ナノクリームキャンペーン

2本ご購入でコンシーラーをプレゼント >>> 9,240円(税込) さらに!



野菜・フルーツのチカラで夏バテ対策!

スーパーミックスエイド(3+1箱) >>> 13,608円(税込) さらに!

3箱ご注文で、さらに【もう1箱】プレゼント!!
*健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

代引き手数料無料

さらに!

3箱おまとめ買いで代引き手数料無料

ご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】です。

開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。

定期購入及びゆうちょ銀行払いの会員さま限定
“お楽しみプレゼント”

生活快調プラス

10袋プレゼント

〈くらしかいちょうプラス〉

生活快調プラスはおなかの健康にうれしい健康食品。乳糖果糖オリゴ糖・乳酸菌KT-11が配合されています。スリムなスティックタイプで持ち運びにも便利です。



定期コースのご注文及びゆうちょ銀行払いをご利用の会員さまへ、お楽しみプレゼントとして「生活快調プラス <10袋>」を進呈いたします!プレゼントは9月初旬に商品と一緒にお届けします。

大切なお知らせ

- 定期コースをご注文の会員さま 及び
ゆうちょ銀行口座引き落としでお支払いの会員さまへ

9月初旬お届けの
ご注文締切日



8.20[金]

FAX受付は18時まで延長

定期と同送
ゆうちょ払い
ご予約

- ・化粧品が感謝価格に!秋のセール(チラシ)
- ・シンクエイド キャンペーン(チラシ)
- ・お楽しみプレゼント【生活快調プラス】

ゆうちょ銀行口座
引き落とし日



8.30[月]

ご注文金額に**55円**(口座引き落とし手数料)を加え、口座より引き落とし。

30日に残高不足で引き落としができなかった場合は、9.6[月]に再度引き落とし。2回連続で口座引き落としができない場合は、自動的に「代引き」で発送させていただきます。ご了承ください。

商品出荷日



9.2[木]

- 代引きでお支払いの会員さまへ

ご注文いただきました金額に**330円**(代引き手数料)を加え、商品と引き換えでお支払いください。なるべく商品の受取日をご指定ください。**クレジットカードでもお支払いいただけます。**

すぐお届け
代引き
キャンペーン

- ・ナノクリームキャンペーン【特典 コンシーラー】(チラシ)
- ・スーパーミックスエイド キャンペーン(チラシ)

- お電話でのご注文・お問い合わせは



ローズハート
0800-888-6280

TEL PHS OK (受付時間 9:00 ~17:00 土日祝日 休み)

- FAXでのご注文・お問い合わせは



0120-088-551

(受付時間 24時間 年中無休)



ローズハートナウ
発行責任者/山内優 発行元/ゲオール化学株式会社 事業推進部 広報宣伝室
〒540-0011 大阪市中央区農人橋3-1-14

<https://rh6280.com>

2021.8.2000

●印刷物ですので、実際のカラーと多少異なる場合がございます。●表示は税込み価格です。