

愛用者キャンペーンプレゼント

10/1~10/31に20,000円(税別)以上購入のある方で
アンケートハガキを送っていただいた方の中から抽選でプレゼントが当たります!

A

本革 キャンバスバルーン トートバッグ
(カラー:マスタード)

1名様



丈夫なキャンバス布地を贅沢に使用し、ハンドル部には本革を使用しました。必需品はもちろんたっぷり入る大容量なので、通勤通学バッグとしてオススメです! 実用的で小さいサイズなので、サブバッグとして使われる方にもオススメです! とにかく使いやすいデザインでカジュアルでもキレイめコーデにも合うので、幅広い年齢層に持って頂けます。
バッグの中には、貴重品の収納に便利なファスナー付きポケットが2つとすぐに取り出しができるオープンポケットが3つあります。バッグの開閉口はマグネット仕様となっております。

- SIZE:高さ約26cm / 幅約42cm(上辺)約24.5cm(下辺) / マチ:約11cm ●ハンドル長さ約35cm×幅約2.8cm、持ち手高さ約13cm ●外ポケットなし ●内ポケット:オープンポケット3、ファスナー付きポケット2 ●バッグのみ重量:約260g ●素材:キャンバス/本牛革(トッレザー)
- バッグのメイン開閉口はマグネットとなっております。

C

300ポイント100名様

300ポイントとは**商品購入金額が30,000円分**です!
今回の10月号のハガキは12月にお問い合わせくだされば300ポイント当たっているかお答えできますので、ハガキを送られて当たったか気になる方は本社までお気軽にお電話ください!

※料金を不足のまま届いた場合はハガキについては、返送させていただきます。
※ハガキの送り先は、〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本橋三井ビルディング3F 株式会社オードビー・ジャパン まで。

氏名

ふりがな

会員番号

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本橋三井ビルディング3F 株式会社オードビー・ジャパン まで。

※ハガキの送り先は、〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本橋三井ビルディング3F 株式会社オードビー・ジャパン まで。

B

スマホポーチ 本革 ポシェット
(色:イエロー)

1名様



アンケート
ご応募締め切り日
10月31日(金)当日消印有効

※アンケートはがきを切り取り、必ず85円
切手を貼ってご郵送ください。

Eau-de-Vie Japan

2025 年 10 月号

株式会社オードビー・ジャパン
https://e-d-v-j.co.jp

お客様相談窓口

☎ 0120-882-474

9:30~17:30(土・日/祝日休)

☎ 03-6667-0897

ご注文専用FAX

☎ 0120-001-423

☎ 03-6667-0963

ご注文をお電話1本で承ります。

お客様サポート

0120-882-474

Web 登録をされればもっと購入が便利になります。 ホームページアドレス <https://e-d-v-j.co.jp>



COLUMN

脳トレにチャレンジ!
脳への刺激で神経細胞を活性化

脳は、使えば使うほど神経細胞が刺激され、情報伝達のネットワークが強化されます。脳トレはこの特性を活かし、記憶力や注意力、判断力などの多様な認知機能にアプローチします。

毎日続けられる脳トレとは?

脳トレは、継続することで効果が現れます。そのためには「手軽さ」と「楽しさ」が大きなカギとなります。たとえば、朝のルーティンとして文字を声に出して読む、新聞の一部を記憶してみる、簡単な計算問題を解くなど、負担なく取り組める内容が理想的です。脳の機能には個人差があるため、自分の得意・不得意を意識して無理のないメニューを組むと、モチベーションも保ちやすくなります。

脳の健康を維持する14の食品

- 脂ののった魚類
- ダークチョコレート
- トマト
- 卵
- ナッツ類
- 大豆食品
- 貝類
- 全粒穀物
- うこん
- コーヒー
- オレンジ
- ブロッコリー
- アボカド
- 緑茶

社長のひとりごと

原 浩一
1955年生まれ
2児の父
(小学5年生 男の子 & 小学4年生 女の子)

私は腰痛に悩まされていて今回の腰痛は今までと違い長引いています...そんな様子を見た子供たちは私の腰や背中などをマッサージしてくれます。私の体がゴリゴリに凝り固まっているせいか子供たちは結構な力を入れてやらないとだめなので、どうしても疲れてきてしまい、そのうち立ち上がって私の上に乗り足でグイグイ押したり、物を持ってきてそれで背中をぐりぐりして私は逆に痛くなりました... (笑)
子供たちなりに一生懸命マッサージをしてくれてうれしかったのですが、痛みが...

毎月 26日はポイント 2倍

POINTUP

Yes! 2倍!

毎月 26 日の 15 時までのご注文とさせていただきます。
金曜日の場合は 16 時とさせていただきます、26 日が休日の場合は次の営業日をポイント 2 倍とさせていただきます。ぜひご利用ください。
※当日はご注文が集中するため当日発送ができない場合がございます。お急ぎの方は必ずご一報ください。

ご購入がない月でも「ボンジュールが欲しい!」という方はお気軽に本社までご連絡ください。

ホームページからもご注文いただけます!

ホームページの「注文フォーム」が新システムに移行いたしました。初回購入時にお客様情報を登録すると2回目からの購入が簡単になります。初回時登録は[8]の画面から進みいただき、登録完了後は引き続き注文フォームよりご購入ができます。尚、2回目からの購入は[9]の画面より簡単にご注文いただけるようになります。

クレジットカードでご購入の場合は、ご注文金額が20,000円(税別)からとなりますのでご了承の程宜しくお願いいたします。

ホームページアドレス ▶ <https://e-d-v-j.co.jp>

0120-882-474

ご意見・ご要望・ご相談などのお問合せはお気軽にお電話ください。

●株式会社オードビー・ジャパン(オフィス: 東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階) 2025年10月発行

vis-à-vis

天然フルーツ酵母コスメ

Eau-de-Vie Japon

ビザビ ポンジュール

Bonjour

10 October 2025

発行 株式会社オードビー・ジャパン(オフィス: 東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階)

October 10月

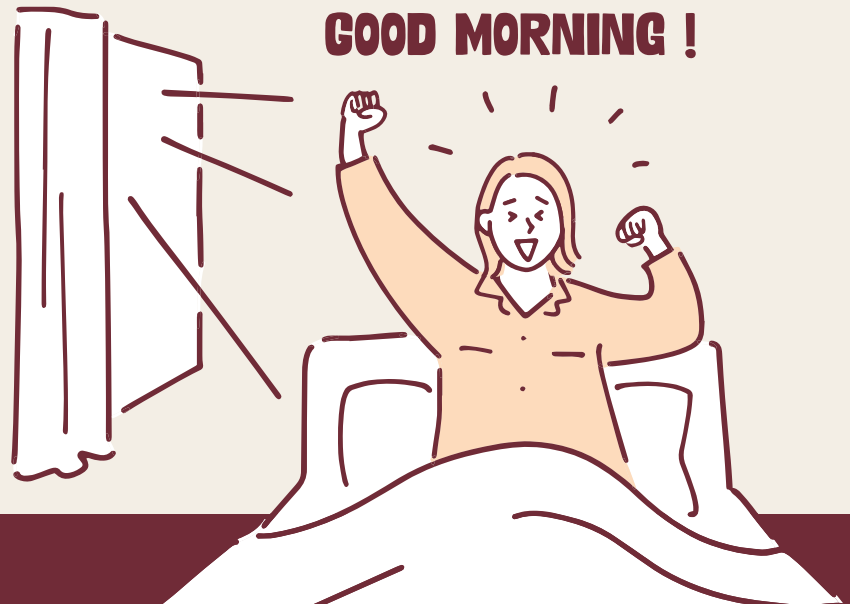
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

最近よく聞く「朝活」とは？

朝活とは、いつもより少し早起きをし、朝の時間で自分のやりたい活動に取り組むことを指します。

朝活は、ただ早く起きて活動時間を前倒しするものではなく「朝に活動すること」に意味があります。

読書や趣味、運動や資格の勉強などをやろうとしても夜は疲れて眠ってしまいがちですが、しっかり眠って疲れが取れている朝は、集中して物事に取り組むことができる時間帯です。



朝活をする効果・メリット

心に余裕が生まれる

慌ただしく過ごしていると、いつも何かに追われているような気がしたり、憂鬱な気分になったり、心に余裕がなくなってしまうがちです。

朝早く起きると、早起きした分だけ時間に余裕ができます。時間に余裕ができる心ゆとりが生まれ、落ち着いた1日をスタートできます。

精神的に安定して、前向きな気持ちになる

朝早く起きて日光の光を浴びると、メンタルが安定したり、前向きな気持ちになるなどの効果が期待できます。

脳内で働く神経伝達物質に「セロトニン」というものがあります。セロトニンは「**幸せホルモン**」とも呼ばれ、精神の安定や気分や感情に深く関わるものです。

日光浴の目安は、20～30分程度。ウォーキングや散歩として外に出て日光を浴びてもいいし、窓際で日光を浴びながらの読書なども有効です。

生活リズムが整う

朝活によって、生活リズムが整うこともメリットです。

現代では、1日中スマートフォンやパソコンのブルーライトを浴び続けている人も少なくありませんが、ブルーライトは睡眠を誘導する神経伝達物質「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます。

すると、夜なかなか寝付けなくなる、朝起きられなくなるなど、生活リズムの乱れにつながるのです。

朝活のために早く起きようになると、その分夜早い時間に自然に眠くなります。寝付きがよくなることで夜型の生活から朝型の生活へと変わっていき、生活リズムが整う効果が期待できます。



生産性がアップする

朝は、脳が最も効率よく働く「ゴールデンタイム」だといわれています。特に、**脳が1日のうちで最も冴えているのが朝目覚めてからの約3時間**なので、この時間を自分のために使えば、生産性を高められます。

自分の自由時間が作れる

忙しい人の場合、仕事や家事などが終わった夜の時間を自由時間としていることも多いようです。しかし、夜の時間帯は日中に活動したことで疲れ果てているため、やりたかった趣味ができなかったり、やるうと思っても疲れて眠くなってしまいがちです。

朝早く起きれば、朝のゴールデンタイムを使って、仕事や家事に邪魔されない自分だけの自由な時間が確保できます。十分眠った後は頭もすっきりクリアになっているので、集中して趣味や勉強に取り組めるでしょう。

朝活におすすめなのは？

運動をする

朝は運動にぴったりの時間帯です。運動をすることで自然と目が覚め、心も体もリフレッシュできます。

運動とはいっても、ハードなものでもOK。散歩でもOK！



脳トレ

「朝の1時間は夜の3時間に匹敵する」といわれるほど集中力が上がる朝は、記憶力や集中力などを鍛え、脳の老化を予防する脳トレをするのにぴったりの時間帯です。

脳トレは楽しくなければストレスとなってしまうため、楽しんで行うことが効果的な脳トレのコツ。数分でできる簡単な脳トレはストレスになりにくく、習慣化もしやすいのでぜひ取り入れてみましょう。



読書をする

本が好きな人は、朝活に読書をするのもおすすめです。朝の時間は静かで、集中して本が読めます。自宅で本を読んでもいいし、朝早くからやっているカフェでモーニングを食べながらゆったり読書もいいですね。



コミュニティやイベントに参加する

「一人ではなかなか続けられない……」という人は、朝活のコミュニティやイベントに参加するのもおすすめ。ネットで検索してみると、さまざまなイベントが開催されています。

わざわざコミュニティやイベントに参加するのに抵抗があるという人は、友達を誘って一緒に朝活をしてみましょう。友達と楽しい時間を共有しながら、有意義な朝活ができるはずです。



趣味を楽しむ

普段忙しくてなかなか趣味の時間が取れない人は、朝早く起きて趣味の時間を作るようにすると、ストレス解消につながります。

夜の時間帯だとなついつい夜ふかしして睡眠時間が少なくなってしまうですが、朝の時間帯であれば夜ふかしの心配もなく、時間を区切って集中して趣味に没頭できます。

朝に趣味の時間を作ると、前の日の夜も「明日は何をしようかな」と起きるのが楽しみになるでしょう。



指体操をする

更年期には、さまざまな不調が起こることがあります。代表的な症状の一つである手指のこわばりを感じている場合は、以下の手順で指体操を行うのもおすすめです。

腕を天井に向けて伸ばす

ゆっくり指を折り、軽くグーして3秒間キープ。このとき、強く力を入れないようにする

ゆっくり指を広げてパーにし、思いっきり反らすように手を広げ5秒間キープ

ここまでを交互に5セット繰り返す

毎日続けることで手指の不調の改善が期待でき、症状が出ていない場合も予防できます。

今月の素敵な**ポイント交換商品**はこちら！

P 5,000 ポイント トートバッグ



グレー



ブルー



ブラック

※いずれかひとつ

P 4,000 ポイント [ミッフィー] ショルダーポーチ横型 ショルダーポーチ



ベージュ



ブルー

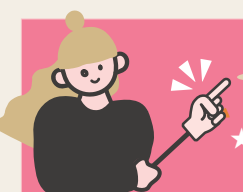
【サイズ】
横幅:35cm 高さ:35cm マチ:12cm 重さ:395g
※サイズは多少の誤差がある場合がございます。予めご了承下さい。

【A4サイズ&大容量】
A4サイズの書類やパソコンが楽々収まる大きめサイズ。ビジネスや学業に最適です。

【軽量かつ撥水素材】
軽い素材で作られており、撥水機能も備えているため、雨の日でも安心して使えます。

【多数のポケット&ファスナー付き】
効率的な収納のための多くのポケットを装備。メインコンパートメントはファスナー付きで、中身の安全を確保します。

★在庫がなくなった場合は、代替商品をおすすめする場合もあります。



2～3か月ごとにアイテムの変更を予定しております。お楽しみに！

★当月40,000円(税別)以上購入の場合、ポイントを使用しご自分の購入%でビザビ商品が交換ができるサービスもあります！

ポイントと交換を希望の場合は
本社までお電話ください！



今月の表紙
秋の空気に包まれて、赤く実ったりんご。かじれば甘酸っぱさが広がり、季節の恵みをそっと感じさせてくれます。

下記のアンケートにお答えいただき、切手を貼ってお送りください。

2025年 10月号 アンケート

① ボンジュール10月号の感想をお願いいたします。

② 朝活をしている方、どのような朝活をしていますか？

③ 最近の気になること、お肌の悩みなど、その他どんなことでもご記入ください。

アンケートにご協力いただいたご質問にありとうございました。次回いただいた内容は、今後の企画の参考として匿名で使用する場合がございます。ご了承ください。