



オフィスにOasisを

# D-mail

VOL.213

Present 『炭酸対応 真空ステンレスボトル 600ml』を42名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオース」を検索

オフィス川柳  
募集中

ブラックを 飲める大人に なりたいな。(香川県 木下様)

## 213号 Present

シュワシュワの炭酸が入られるステンレスボトルです。炭酸の爽快感を長時間キープでき、温かい飲み物も入れられます♪

『炭酸対応 真空ステンレスボトル 600ml』を42名様にプレゼント

今号のクイズ

免疫力が低下する季節は?

1.夏 2.秋 3.冬



▲WEB応募フォームはこちら

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は213号) ③お名前 ④貴社名 ⑤貴社ご住所 ⑥TEL ⑦ご利用頂いているダイオースの商品 ⑧いつも飲んでいるコーヒー ⑨弊社担当営業所 ⑩弊社担当者 ⑪商品や「D-mail」に関するご意見・ご要望をお書きの上、官製ハガキ、当社ウェブサイト(https://www.daiohs.co.jp)、または下記応募用紙を担当にお渡しなど、いずれかにてご応募ください。厳正なる抽選の上、当選された方には担当者が景品をお届けします。

宛先 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12 丸の内サピアタワー 14階 (株)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2024年8月14日消印まで有効

※お客様からお寄せいただいた個人情報、投稿作品のご紹介、プレゼントの抽選及び発送以外には利用いたしません。前号クイズの答え▶Vol.212の答えは3の「β-カロテン」でした。

▼皆様の声をダイオースにお聞かせください!!▼

クイズの答え	お名前	貴社名
●貴社ご住所		TEL ( )
●ご利用頂いているダイオースの商品		●いつも飲んでいるコーヒー
●弊社担当営業所		●弊社担当者
●商品や「D-mail」についての感想・要望・オフィス川柳		表紙の器プレゼントに応募 <input type="checkbox"/>

(ご希望の方は□内にチェックを入れてください)



地球環境にやさしい印刷方法で作成されています

D-mail 第213号

発行所/株式会社ダイオース ジャパン  
ダイオースOCSチェーン本部  
発行日/2024.7.16

Daiohs®

**補** 充のお願いをメモに書いて貼っておいたら、補充したあとにお返事書いてくださったの、うれしかったです。今後よろしくお祈りします!

(岡山県 岸様)

編集部▶ありがとうございます♪♪ どんな些細なことでもいつでもご相談ください! (^▽^)/ お客様一人ひとりにご満足いただけるサービスを心がけてがんばります!! (^O^)/

**担** 当のドライバーの方がいつも物腰柔らかく、かつ、迅速に対応をしてくださるので、とても助かっています。D-mailからほかの会社さんのお声を知ることができるので、ほのぼのとした気分になります。どんなに忙しいときでもD-mailを読むときは、休憩タイムになっています。

(東京都 宮本様)

編集部▶うれしいコメントありがとうございます (^▽^) お客様のお言葉は編集部のパワーの源です!! 皆さまの休憩タイムに楽しい話題をお届けできるように今日も気合いを入れて取材、いってきます~す== (^ー^)/♪

## From User's Voice Mail

編集部に寄せられた皆様からのお便りを紹介します  
コメント採用された方にはもれなく粗品をプレゼント!

**い** つも明るく対応してくれるので元気もらってます。今日も元気もらいました。今回もウォーターサーバーがピカピカになってました。

(広島県 川端様)

編集部▶私たちこそお客様の笑顔にいつもたくさん元気をいただいております(^▽^)/ 毎回お客様の素敵な笑顔に会えるのが楽しみです(^▽^)/ 今日心を含めて、ピカピカにさせていただきます(^ー^)/♪

## 日本の名城めぐり 第55回 掛川城



表紙の器を1名様にプレゼントします!



今回の表紙で使われた器をプレゼントします。ご応募される方は専用の応募欄にチェックをしていただき、「表紙の器プレゼント希望」と書いてご応募ください。  
※実際に表紙撮影に使用した器です。

## これ知ってる?

今回のお題  
涼しい顔をする

第15回

「涼しい顔をする」という言葉、どちらの意味で使っていますか?

**A** たいへんな状況でも平気そうにする

例文: 彼は大きな案件をいくつも抱えているのに、いつも涼しい顔してこなしてる。

**B** 関係があるのに知らんぷりする

例文: 彼のミスで部下が残業になったのに、彼は涼しい顔で定時に帰った。

本来の意味は **B 関係があるのに知らんぷりする**。似た意味を持つ言葉には、「素知らぬ顔」や「何食わぬ顔」といった表現があります。文化庁の「国語に関する世論調査」によると、本来の意味である **B** と答えた人が全体の22.9%に対し、誤った意味の **A** で解釈をしている人が61.0%という結果だったそうです。

「東海の名城」と謳われた美しい城  
日本のほぼ中央に位置する、まん中都市、静岡県掛川市。全国有数の茶産地として知られ、起伏をいかしたゆるゆる形状の茶畑が、独特の美しい景観をつくっています。その街の小高い丘にたつ、真っ白な外容(黒い廻縁・高欄)全周を一周できる縁側と手すりの城「掛川城」。信長・秀吉・家康に仕えた山内一豊が城主として10年間在城し、大規模な修築を行った城です。見どころは「丸御殿」。現存4御殿のひとつで、かなり貴重です。畳を敷き詰めた部屋を襖で仕切った書院造りの建物。用途に応じて分けられた部屋の造りや雰囲気の違いから、当時の文化が垣間見えます。さらなる見どころは天守閣。「東海の名城」と謳われた美しさとそのまま復元された、日本初の本格木造天守です。御殿と天守閣を散策したら、ひと息入れに「丸茶室へ」。庭園や天守閣を臨むゆとり空間で、掛川の煎茶や抹茶、おいしい和菓子が楽しめます。



# 夏を元気に乗り切る 免活トレーニング

暑い日が続き、だるい、食欲がない、イライラしやすい、寝ても疲れがとれない……など、カラダの不調を感じていませんか？ その症状、免疫力が低下していることによる夏バテかもしれません。室内の温度差が大きくなる夏は、神経系のバランスが崩れやすくなり、連動して免疫力も低下しやすくなるそうです。そこで今回は、夏の暑さに負けないよう免疫力を上げるトレーニングを紹介します。

## 免疫力が下がる季節は「夏」

冬は、風邪やインフルエンザにかかる人が多くなるので、「免疫力が下がるのは冬」というイメージが強いかもしれませんが、人間を含め、生物は冬の寒さに備えて秋に栄養を蓄える習性があるので、秋から冬にかけて免疫力が高まります。逆に、春から夏は蓄えていた栄養を使い切る季節。そのため、夏、とくに夏の終わりは免疫力が低下します。

## 免疫力UPのカギは自律神経と腸内環境

腸には多くの神経細胞があるため、自律神経のバランスが崩れると腸内環境が悪くなり、免疫力が低下します。全身をくまなくパトロールする免疫細胞の7割が腸にいるからです。

【自律神経とは】自律神経には、カラダが活発に動いているときに優位に働く交感神経とリラックスするときに優位に働く副交感神経があり、お互いがバランスを取り合いながら働いています

## 朝の免活スクワット リラックスモードから活動モードへ

**狙い** 交感神経を刺激して優位にすることで自律神経を整える

1セット(10回)

1 両足を肩幅に開き、両手を頭の後ろに置く



息を吐きながら

2 ひざが90度になるくらいまで4秒かけてゆっくり腰を下ろす



椅子を使ってもOK

息を吸いながら

3 4秒かけて1の姿勢にゆっくり戻る



背筋は伸ばしたまま

ひざは90度以上曲げず、つま先より前に出さない

かかとはいかに浮かないように

両足は肩幅より狭くしない

## 腸活ストレッチ

**狙い** 腸を刺激することで、腸のぜん動運動が活発になり、腸内環境を良好にする



### スフィンクスのポーズ

- 1 両足を肩幅くらいに開いてうつ伏せになり、両ひじを肩の真下に置く
- 2 腕で床を押しながら上半身を起こす
- 3 ゆっくり5回呼吸して、①の姿勢に戻る

## 夜の免活ストレッチ 活動モードからリラックスモードへ

**狙い** 筋肉をゆるめて副交感神経を優位に導くことで自律神経を整える

2・3を1分間繰り返す

1 仰向けになり、両手をお腹の上に置いてリラックスし、口からゆっくり息を吐き出す



2 4秒間、鼻から息を吸い込むと同時に足首を手前にぐっと引く



3 8秒間、口から息を吐くと同時に足首をもとに戻す



### 腸ねじりのポーズ

- 1 脚を伸ばして座り、両手をお尻の横に置く
- 2 左足を立てて左足の裏を右のすねの上に置く
- 3 下半身を右側に倒し、ゆっくり5回呼吸して、①の姿勢に戻る
- 4 反対側も同じように行う

Instagram



【公式】ダイオーズ | オフィスサービスのプロが教えるワンポイント豆知識

[https://www.instagram.com/daiohs\\_corporation/?hl=ja](https://www.instagram.com/daiohs_corporation/?hl=ja)

皆様のお役に立つ、ちょっとした豆知識や情報を発信しております。是非「いいね」「フォロー」をお願いします！

教えてくれたのは……小林弘幸先生

順天堂大学医学部教授。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手や文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。また、日本初の便秘外来を開設した「腸のスペシャリスト」でもあり、腸内環境を整える食材やストレッチを紹介するなど、健康な心と体の作り方を提案。「世界一受けたい授業」などメディア出演も多数。

