

# D-mail

オフィスにOasisを

vol.219



Present 『タイムマーカーボトル 500ml クリア』を100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

スイッチを オンしてからが 待ち遠し (京都府 池永様)

## 219号 Present

ストレッチした後は身体に水分補給を。ボトルに時間の目盛りが付いていて、毎日の水分摂取の時間と量の目安を教えてくれるウォーターボトルです!  
**『タイムマーカーボトル 500ml クリア』を100名様にプレゼント**



### 今号のクイズ

肩と腰をゆるめるヨガのポーズは?  
**1.カバのポーズ 2.パンダのポーズ 3.ワニのポーズ**

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は219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 2025年1月29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.218の答えは1の「JALとANAどちらも」でした。

▼ 皆様の声をダイオースにお聞かせください!! ▼

D-mail Vol.219

●クイズの答え ●お名前 ●貴社名

●貴社 〒 ●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   
 (ご希望の方は□内にチェックを入れてください)

D-mail 第219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/ 2024.12.27



地球環境にやさしい印刷方法で作成されています

いつもオフィスで勤務をするなか、ひと休みや心を落ち着かせる時に貴社のサービスを活用しています。リラックスできるので、今後も継続して利用していきたいと思えます。

(愛媛県 金氏様)

編集部▶忙しい仕事の合間にホッとひと息、そしてさらにお仕事をがんばるよう、お役に立てていただければ幸いです(^\_^) 継続してサービスをご提供させていただけるように日々精進いたします(^O^)/

長男が生まれてから20年以上お世話になっています。水が飲めない子どもがいるというニュースを見ましたが、我が家は水が当たり前になっています。先日、次男の友だちが来て「ウォーターサーバーすげえ!」と大人気でした。次男が得意気で微笑ましく感じました。

(北海道 大塚様)

編集部▶長い間ご利用いただき誠にありがとうございます(^\_^) お子さんに喜んでいただけた弊社のウォーターサーバー! お友達とのやり取りを想像してこちらも誇らしい気分になりました(^\_^)v

## 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!

今日は何のお茶にしようかな」と持参したティーバックを選ぶのが毎日のささやかな楽しみなのですが、ある日お茶を切らしてしまい、お水を飲んだところおいしくて驚きました。それ以来、心地よい冷たさのお水をすっかり気に入ってしまいました。もちろんお茶やコーヒーにしてもおいしいので、これからの季節はまたダイオースさんのお湯でお茶を入れて仕事の合間にほっこりしたいと思えます。

(東京都 東城様)

編集部▶ご愛顧いただき誠にありがとうございます(^O^)/ ピュアウォーター、飲みやすくておいしいですよ! お茶やコーヒーで飲むのはもちろん、白湯でほっこり気分を味わうのにもハマっています(^\_^)!

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くか、「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。

## アロマな暮らし 第18回

仕事で失敗して落ち込んだとき、寝不足でスッキリしないとき、集中力を高めたいとき……。アロマの香りで気分をコントロール!

肩こりがつらい

そんな方には……



スイートマージョラム



レモングラス

筋肉の緊張をゆるめ、血液の循環を促す、淡いミントのようなさわやかな香りの中にほんのりと甘さを感じるスイートマージョラムやレモンに似たさっぱりとした香りのレモングラスとともにヨガを楽しみましょう。

## 日本の名城めぐり 第60回 安土城



天下布武をうたった武將が誇った幻の城

滋賀県のほぼ中央、琵琶湖の東に位置し、歴史的な街並みが残る近江八幡市。豊かな水環境に育まれ、独特な水の文化が形成された街です。街の北東、標高198mの安土山にあるのが「安土城」。戦国武將・織田信長が天下統一の足がかりとして築き、本能寺の変のあと、謎の火災により築城からわずか3年で焼失した幻の城です。見どころは、大手門から山頂部に築かれた天主や本丸に続く大手道。幅約6mの広さが180mもまっすぐのびた、石垣造りの登城路に圧倒されます。道の両側には、秀吉や家康など重臣の屋敷があったとてです。また、かつて金や朱で彩られた高さ40mをこえる五重七階の絢爛豪華な天主があった天主台も必見。黒金門跡から城の中心部に入ったり、まず信長の本願に立ち寄り、本丸跡を通って天主台へ。天主を支えた巨大な礎石しか残っていませんが、信長も見たであろう壮大な琵琶湖の眺望が楽しめます。

整えてスッキリ!

# お悩み解消ヨガ

デスクワーク、立ち仕事、運転業務などの仕事内容、ご自身のカラダのクセなどによって起こりやすいカラダの不調はさまざま。そこで、お悩み別に不調を緩和するストレッチやヨガのポーズを紹介いたします。

## スキマ時間ストレッチ

### お悩み 肩こり

肩や肩甲骨まわりの筋肉をほぐして猫背・巻き肩の改善



前で指を組み、手の甲を前に押しだし、腰と背中を丸めて肩甲骨を開く

後ろで手をつなぎ、肘を伸ばし胸をはる

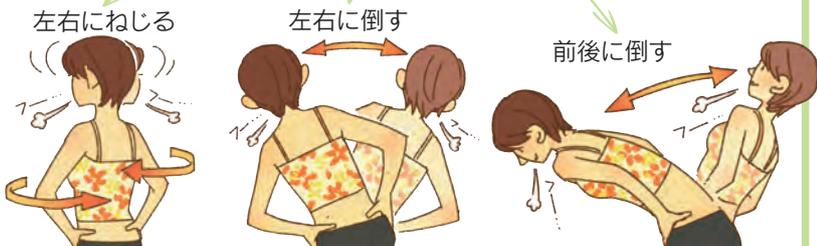
### お悩み 腰が痛い

ウエストを横から掴み、親指で背骨を両側から軽く押す

腰まわりの緊張をほぐしながら、上半身の重さに負けないように鍛えよう



腰の位置は変えずに、息を吐きながら……



最後に元の姿勢に戻り、背面まで広げるイメージで3回呼吸

### お悩み 足のむくみ 冷え

両手で足首をつかみ、ひざ裏に向かってふくらはぎを指で押していく。かたいところは長めにプッシュ



ポンプのような役割で血液を心臓に送り返すふくらはぎ。つねにやわらかく保ちましょう

足裏、ひざ裏のツボを刺激して血流をよくし、溜まった老廃物を排出!



ボールを使い足裏をまんべんなくマッサージ



デスクワークしながらでもコロコロできます

足の疲労回復

むくみ・下半身の冷えに

ストレス解消

## おうちヨガ

### 肩と腰をゆるめるワニのポーズ

②息を吸いながら胸を開き、右手は右肩に添え、視線は右。チカラを抜きゆつくり5回呼吸 (①に戻り、反対側も行う)



①仰向けで両ひざを立て、息を吐きながらカラダを左に倒す

ついぞぐびれウエストもゲット!

### 脚のストレッチピラミッドのポーズ



ヒップアップにも効果的

付け根から倒す

背中をまっすぐに

足裏内側指の方に体重を乗せる

手は肘を持って床につく

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……

YOGA インストラクターの4人

ヨガと出会い、7キロ痩せ&自分ももっと好きになったANZUさん、むくみが取れカラダが軽くなったMINAMIさん、体脂肪率4%減&気持ち前向きになったUMIさん、むくみにくくなり肌がきれいになったSANGOさん



SANGO MINAMI ANZU UMI