

# D-mail

オフィスにOasisを

VOL.196



Present 「電動ケアガン リラフィ クロウブラック」を18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

香りでも 飲んでもわかる ダイオース (北海道 佐藤様)

## 196号 Present

ワンタッチ(強弱4パターン)で  
簡単振動する充電式ケアガンです。  
肩、腰、腕、足などのコリやほくしにお使いください



「電動ケアガン リラフィ  
クロウブラック」を18名様にプレゼント

### 今号のクイズ

肩こりをスッキリさせるYOGAで今回使った道具は?

1. 椅子 2. 机 3. ひも



▲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196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 2023年4月26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.195の答えは3の「大豆製品」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196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/ 2023.3.27

**Daiohs**

シリーズ「日本の名城めぐり」楽しみにして  
います! こんなに小さい情報紙なのですが、  
隙間時間に楽しく見ているし、職場の冷蔵庫  
の壁面に掲示しています! (岩手県 関様)

編集部▶「日本の名城めぐり」を楽しみにしていただき  
ありがとうございます♪ このシリーズを楽しみにして  
いただいている方、多くいらっしゃいます! お城  
好きの編集部員は名城が魅せる四季の風景に日々  
思いを馳せております(´▽`) これからも楽しんで  
いただける情報を商品とともにお届けいたします(´▽`)  
前と午後、毎日必ずダイオースコーヒーを楽し  
みにしています。最近ではコーヒーに少し豆乳を  
入れて飲むのがマイブームです。(徳島県 東様)

編集部▶弊社のコーヒーを楽しみにしていただきありが  
とうございます(´▽`) ソラテブームが来ているのですね!  
いいですね～。編集部も飲みたくなくなってきちゃいました  
(´▽`) また新たなブームが来たら是非教えてください!

## 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ちろん粗品をプレゼント!

来客者からおいしいコーヒーだ、と言われる  
事が多く、私どもとしてもうれしく感じて  
おります。ドラマなどでもDaiohsのコーヒーマシ  
ンを見かけるとつい、うちでも使っていると話して  
しまいます。おいしいコーヒー。これからもよろしく  
お願いします。(岩手県 服部様)

編集部▶「おいしいコーヒー」と言っていただけでう  
れしい限りです(´▽`) そしてわかります! 編集部も  
ドラマなどで弊社の商品を見かけると話題に上  
がります(´▽`) ドラマを違った目線で見る楽しみ  
も! こちらこそこれからもよろしく願いいたしま  
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、「表紙の器プレゼント  
ご希望」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。

## ふるさとの味 郷土料理

第2回 焼きまんじゅう【群馬県】



農林水産省  
「うちの郷土料理」

小麦の生産が盛んな群馬では、小麦粉を使った料理が多く、  
とくにまんじゅうは種類豊富。中でも、焦げた味噌とフワフ  
ワのまんじゅうの相性が抜群の「焼きまんじゅう」は群馬県  
民のソウルフード。蒸したまんじゅうを竹串に刺し、黒砂糖  
や水飴で甘くした濃厚な味噌ダレを両面に塗って香ばしく焼  
き上げます。食べ方は、串から外し、一つひとつ箸で食べる  
のが群馬流だそうです。

## 日本の名城めぐり 第40回 佐賀城



**明治初期の戦いの爪痕を残す城**  
北は高原や温泉、南は佐賀平野や有明海など、  
ダイナミックな自然を有する佐賀県佐賀市。その  
街の中心部で、幅50メートル以上もある広大な土  
塁の堀とマツやクスノキなどの樹木に囲まれた「佐  
賀城」。度重なる火災や明治新政府と元武士が衝突  
した佐賀の乱などにより大部分が消失してしま  
が、見どころは満載。まず、江戸時代後期に藩主・  
鍋島直正が建てた御殿を木造復元した巨大な本丸  
御殿。中はユニークな展示やクイズなどで佐賀城に  
ついて学べる歴史館になっていて、45メートルも続  
く畳敷きの長い廊下や320畳の大広間が広がる  
心地よい和空間が楽しめます。また、本丸の表門で、  
貴重な現存建造物である鯨の門には、佐賀の乱で  
の激しい銃撃戦を物語る無数の弾痕が残っている  
ので要チェック。毎年10月頃から期間限定で行われ  
るイベント「夜歩きアート県庁」では、城が光で彩ら  
れる美しい光景が広がります。

# スキマ時間に肩こりスッキリ

# 椅子を使ったYOGA

日本人の国民病ともいわれる「肩こり」。デスクワークやスマホの操作などで長時間同じ姿勢をとっていると、肩まわりの筋肉が疲労して肩こりが起こりやすくなります。そこで今回は、自席で簡単にでき、効果を最大限に引き出しながら徐々に柔軟性を高める椅子を使ったYOGAをご紹介します。

肩こりの大きな原因は「姿勢」。デスクワークをしていると、いつの間にか首が前に突き出て、背中が丸く……この姿勢が肩こりを起こしやすくしています。肩こりは首や肩まわりをほぐすだけではなく、姿勢の改善も必要なので、両方に効果的な椅子を使ったYOGAをピックアップしました。

## ① 胸を広げて、巻き肩解消



## ② 背中を伸ばし、猫背対策



## ③ 体側を伸ばして、体幹強化



## ④ 脇の下を広げ、リンパの流れをUP



椅子YOGAで代謝を高めたなら、ぬるま湯で水分補給

ダイオーズのピュアウォーター



教えてくれたのは……ヨガインストラクター YUMI KAWAI さん

会社員時代にヨガに興味を持ち、インドで素晴らしい先生に出会って以来、度々インドを訪れ、先生の下でヨガを学ぶ。2018年にインド・リンケシュに移住し、アイアンガー師の直弟子からアイアンガーヨガの学びを深めている。[資格] 全米ヨガアライアンス RYT200、タイムマッサージセラピスト・アーユルヴェーダセラピストなど、他多数取得。【オンラインヨガの問い合わせはこちら▶ pinkybrown66@gmail.com】

