

# オフィスにOasisを D-mail

VOL.141



表紙の器をプレゼント!

連載「いつも心にスイーツを」第55回～あんドーナツ～

Present 「コンパクト卓上加湿器」を90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

訪問時 会社の印象 マットから。(東京都 伊藤様)

## 141号 Present

ドーナツ型がおしゃれな加湿器です。水を入れたグラスや容器に浮かべるだけでとっても簡単に加湿できます♪ どの色が当たるかは楽しみ☆

「コンパクト卓上加湿器」を  
90名様にプレゼント!

今号のクイズ

自宅でできる眼ヨガのポーズ。どんなポーズ?

1. コブラ 2. キャット&カウ 3. 戦士

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は141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.com)、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 〒105-6123 東京都港区浜松町2-4-1 世界貿易センタービル23階 (株)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2019年2月6日消印まで有効

※お客様からお寄せいただいた個人情報は、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.140の答えは1の「捨活」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.141

●クイズの答え	●お名前	●貴社名
●貴社 干 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   
(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141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/2019.1.7

Daiohs®

## いつも心にスイーツを

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。

このあんドーナツ、本来はパンのように発酵させた生地を使うのですが、自宅で作るならホットケーキミックスを使うのもひとつの方法です。固めに溶いたホットケーキミックスに、あんこを置いて丸めて揚げれば、自家製おやつのできあがり。あんこが飛び出ないように、生地でしっかりと包み込むのが成功の秘訣です。

手に取りやすい小さなサイズで、つづつ口に入れて運んでしまいがちですが、100gで3500キロカロリーとカロリーは高め。一緒に楽しむなら、ブラックコーヒーや無糖のお茶がおすすすめと云えます。

ホットケーキミックスで自作

洋菓子の定番であるドーナツ生地に、和菓子のあんをくるむ、という手法は誰が考えたのかは定かではありません。あんパン同様、ドーナツが日本に入ってきた当初、なじみのない洋菓子を少しでも食べやすくしようと先人が考えたのでしょうか。まんじゅうのように生地であんをくるむ、ドーナツ同様に揚げる、というそのスイーツは、海外から入ってきたものを日本流にアレンジする、日本人らしいものだと言えるでしょう。

砂糖をまとった小さなフォルム。甘いドーナツ生地の中に、あんがぎゅっしり。あんドーナツは、老若男女誰にでも愛されやすい、定番のスイーツです。

コロコロのドーナツにあんがぎゅっしり

第55回  
あんドーナツ  
和魂洋才、  
誰にでも愛されるその味

D-mailを毎回楽しみにしています。今回はどんな内容が手相は何かワクワクしています。カラー心理は社内で盛り上がりました!

(東京都 友利様)

編集部▶ありがとうございます(^^)!!より一層のワクワクをお届けできるよう、これからも更に編集部一丸となつてがんばってまいります(๑•̀ω•́)◡

毎月、19日のお水を女性の担当さんがいつも運んで納めてくれます。こちらはデスクワークですが、同性としてパワーをいただいています。感謝

(群馬県 ひるま様)

編集部▶ダイオースこそお客様からいつもパワーをいただいているのです!!o(´•́•)o お客様の笑顔でパワーチャージ!!今日も元気いっぱい真心こめてお届けします♪

## 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

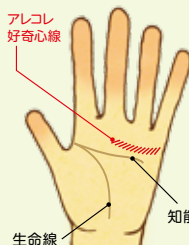
機械の手入れなど丁寧に対応してくれました。先日は味に変化をつけたくて同じぐらいの値段で味の違う豆がないか相談したら、忘れず持ってきてくれました。感想は後日お伝えいたします!

(愛知県 大場様)

編集部▶ご愛飲いただき誠にありがとうございます!!(´O´) / 今回の豆はいかがでしたでしょうか?♪ダイオースでは数種類の豆をご用意しておりますので、いつでもお声がけくださいね(´•́•)

## 第77回 「アレコレ好奇心線」

～細かく切れている感情線～



この線を持つ人は、いろいろなことに意識が向きやすく、情報をキャッチするのが得意。飽きっぽいとも言われがちですが、情報を得ることが運が開けるパターンも多いと言えるでしょう。

生命線 知能線 (手相士 TOMO happyculture.jp/)

「あればラッキー?」な開運線。同僚に、上司に、友人に、こんな線を持つ人はいませんか?

持つ手る? 開運線

パソコンやスマホの疲れを癒す

# すき間時間で眼ヨガ

会社ではパソコン作業、通勤時間や自宅ではスマホを見ている、そんな毎日を送る方も多いのではないのでしょうか。便利な情報が手に入る一方で、それを見る眼はおつかれモード。眼ヨガでやさしくいたわってあげましょう！

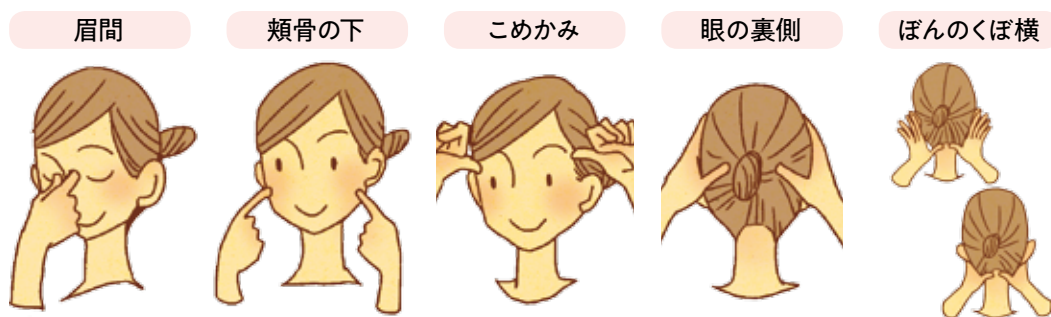
眼ヨガって  
なあに？

眼ヨガとは、ヨガの呼吸法やポーズに、眼の動きを合わせた健康法です。ヨガには、身体の血行をよくすることで、その人自身も持っている「自然回復力」が高まるという考えがあります。眼や関連部位を刺激して、眼の回復力をひきだしましょう！

オフィスでは

## 眼のツボ刺激+しっかり呼吸

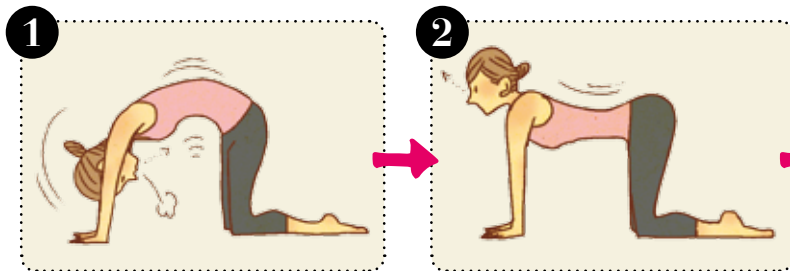
体が動かしにくいオフィスでは、頭周りにある目のツボを押しながらかかり呼吸。悪いものを吐き出すイメージで、しっかり「吐き切る」ことがポイント。ツボを押しときにゆっくりと吐き、離すときに息を吸います。



自宅では

## ヨガのポーズを取りながら、眼を動かす

自宅では、ヨガの「キャット & カウ」というポーズを取りながら、眼を動かします。体を動かすことで、眼の血行だけでなく、体全体のめぐりがよくなるので、さらに回復力を引き出すことができます。



① 肩の下に手をつき、ひざを肩幅に開いて四つんばいになります。息を吐きながら背中を持ち上げて、おへそを上を持ち上げるようにおなかをへこませます。このとき、眼はおへそをのぞきこむように下にうごかします。

② 息を吸いながら、頭を持ち上げて背中を軽く反らせてます。へこませたおなかはそのままだまキープ。このとき、眼は天井をみるように上にうごかします。腰が痛くなる場合は、眼だけ動かして！

Finish!

5回くりかえしたら、床にあおむけに転がり、腕と足を軽くひらいて全身の力を抜く「くつろぎのポーズ」。眼を閉じてゆっくり呼吸して体を整えます。

どうしても時間が取れない場合は

両手のひらをこすりあわせ、手のひらの中心をまぶたにあててゆっくり呼吸。4~5回のゆっくり呼吸で、眼の血行がよくなります。



眼ヨガの前後はしっかり水分補給。  
ダイオーズの  
ピュアウォーター



お話を伺ったのは…… 中島希依さん

沖ヨガ協会認定指導士、龍村式呼吸法&ヨガインストラクター、動機式療術師(整体師)。東京を中心に活動。祖父母の介護や、母の看病経験から、本当の健康とは何かを考え、ヨガをはじめ。2011年より日本のヨガとして伝統のある沖ヨガで、生活ヨガ、施術としてのヨガも学ぶ。ひとりひとりに合わせたクラスで、赤ちゃんから高齢の方まで、幅広い層へヨガを伝える。眼ヨガ・指ヨガの一般クラスや指導者養成も開催。老人福祉施設スタッフや企業への出張、個人指導、出張整体も行う。URL: <http://kiiyoga.jimdo.com/> FACEBOOK: <https://www.facebook.com/kiiyoga>

