

# D-mail

オフィスにOasisを

VOL.150



表紙の器をプレゼント!  
連載「いつも心にスイーツを」第62回～芋けんぴ～  
Present 「コーヒーエコバッグ」を50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

汗かいて 重たいボトル でも笑顔 (東京都 熊谷様)

## 150号 Present

10月1日は「コーヒーの日」です。  
今年も、実際にダイオースのコーヒー豆が入っていた麻袋で  
エコバッグを作りました!

「コーヒーエコバッグ」を  
50名様にプレゼント!

### 今号のクイズ

筋肉をゆるめる今回の特集は?

1. 逆ストレッチ 2. ヨガ 3. マッサージ



- ①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は150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10月16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.149の答えは2の「助成事業」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.150

●クイズの答え	●お名前	●貴社名
●貴社〒		TEL ( )
●ご住所		
●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150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/2019.9.17

**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  
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。

**さつまいもの栄養をそのままに**

芋けんぴの原料であるさつまいもは、食物繊維  
やヤラピン、カリウム、ビタミンCなどの栄養成  
分を豊富に含んでいてヘルシー。ただ、油で揚げ  
て砂糖でコーティングしている芋けんぴは、脂質  
とカロリーが高めになるので、食べすぎには注意  
しましょう。

芋けんぴといえは熱い緑茶とーという方が多  
いと思いますが、相性ぴったりのお芋とミルクの  
組み合わせを考えると、芋けんぴ×ミルクティも  
きつとマリァージュ。ぜひ3時のおやつに♡♡♡。

**第62回 芋けんぴ**  
土佐の風土から生まれた  
お芋の和菓子

**カリカリッ、ポリポリッ**  
**甘くて懐かしい味**

さつまいもを細長くスティック状に切り植物油  
で揚げたあと、砂糖でコーティングした芋けんぴ。  
カリカリッ、ポリポリッと歯ごたえのある食感が  
楽しめます。

この芋けんぴ、コンビニやスーパーで手軽に手  
に入る、日本人に愛されている和菓子のひとつで  
すが、もともとは高知県(土佐)の風土から生まれ  
た郷土菓子です。そのルーツは古く、さつまいも  
が薩摩から土佐に伝わったといわれている江戸時  
代中期。温暖な土佐の気候風土にマッチして盛ん  
に栽培されたさつまいもは、台風による被害が少  
ないため、土佐では大切な代用食のひとつでもあ  
ったようです。芋けんぴは、そのさつまいもを貴重  
な油で揚げ、ハレの食事として用いてきました。

**お** 客様から毎日「おいしい!!」と言っ  
てもらってます。D-mail初め読みました。  
参考になりおもしろいです。(岐阜県 安藤様)

**毎** 週休日には登山をしています。会社で飲む  
コーヒーもおいしいですが山の頂上で飲む  
コーヒーもまた格別です。コーヒーっていつもお  
いしいですね。(青森県 沢口様)

**毎** 週休日は登山をしています。会社で飲む  
コーヒーもおいしいですが山の頂上で飲む  
コーヒーもまた格別です。コーヒーっていつもお  
いしいですね。(青森県 沢口様)

### From User's Voice Mail

編集部へ寄せられた  
皆様からのお便りを紹介します

**ア** レンジティーの紹介はすごくよかったです!  
すぐに実践できるから飲んでみたいと思  
いました。足りないものを買って試してみたい  
と思います。(大阪府 池上様)

編集部▶アレンジティー、編集部でも大人気です♪  
♪どれが美味しかったですか?編集部ではティー  
モヒートが大人気でした(^▽^\*) よぉーっ! また  
オリジナルレシピ探そぞー!

## 今さら聞けない カタカナビジネス用語

横文字の用語を突然使われて、意味が分からずに困ることはありませんか?  
ビジネスでよく出てくるカタカナ用語について紹介します。

### What is タスク?

「一定の期間内で果たすべき仕事や課  
題、職務。つまり、**自分がやるべき  
業務や作業のこと**です。また、1つの  
プロジェクトの中の、最少単位となる業  
務や作業を指して言うこともあります。

### こんな風に使います

「このプロジェクトの**タスク**管理には、  
**タスク**の洗い出しが必要不可欠だ」

「仕事で大切なのは、**タスク**に  
優先順位をつけることだ」

「この**タスク**が終わったら、  
次の**タスク**を開始します」

# もまずに筋肉ゆるゆる たるませる逆ストレッチ

長時間パソコンに向かって同じ姿勢を続けていると、肩が凝ったり、腰が痛くなったりして、仕事はかどらなくなることも……。筋肉が酸欠状態なのかもしれません。かんたんに行える逆ストレッチで、筋肉をゆるゆるにしましょう！

## 逆ストレッチってなに？

硬くなった筋肉は血流が悪く、酸欠状態に——これが多くの場合の肩こりや腰痛の原因だと言われています。逆ストレッチとは、筋肉を元のやわらかい状態に戻すために、筋肉の繊維をたるませる（縮ませる）ポーズをキープするストレッチ法。ストレッチと逆で筋肉をゆるませるので、考えすぎず気持ちもゆる〜くしてやってみましょう。

## 逆ストレッチの基本動作

筋肉の張っている部分がゆるむポーズをとる

約60~90秒キープ

10秒かけてゆっくり戻す

ここが POINT!

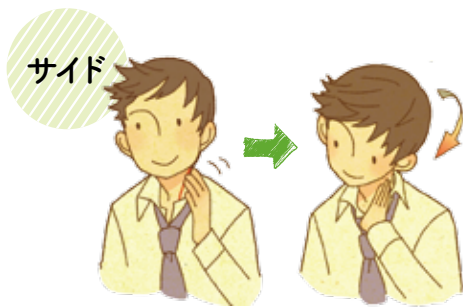
筋肉は40秒くらいでゆるみ始め、90秒くらいでゆるみがとまると言われています。最低でも60秒はポーズをキープしてください。※違和感や痛みがでたら、すぐにその姿勢をやめましょう。

## すき間時間を使ってオフィスで

### 首まわりゆるゆるポーズ



首の後ろの筋肉（赤い線の部分）で一番痛いところを探し、見つかったらあごをゆっくり上げていく。痛い部分の筋肉がゆるんだところでストップしてキープ。



首の横の筋肉（赤い線の部分）で一番痛いところを探し、見つかったら左下に傾けていく。痛い部分の筋肉がゆるんだところでストップしてキープ。

首まわりは、“ゆるめ終わったら、別の痛いところを探して、またゆるめる”を繰り返すのがポイント。指は筋肉がゆるんだところを確認するために添えているので、強く押さなくて大丈夫です。

### 肩甲骨まわりゆるゆるポーズ



後ろで手を組み、イスの背もたれに腕をのせてキープ。背もたれが高い場合は、おしりの下にクッションなどを置いて高さ調節を。

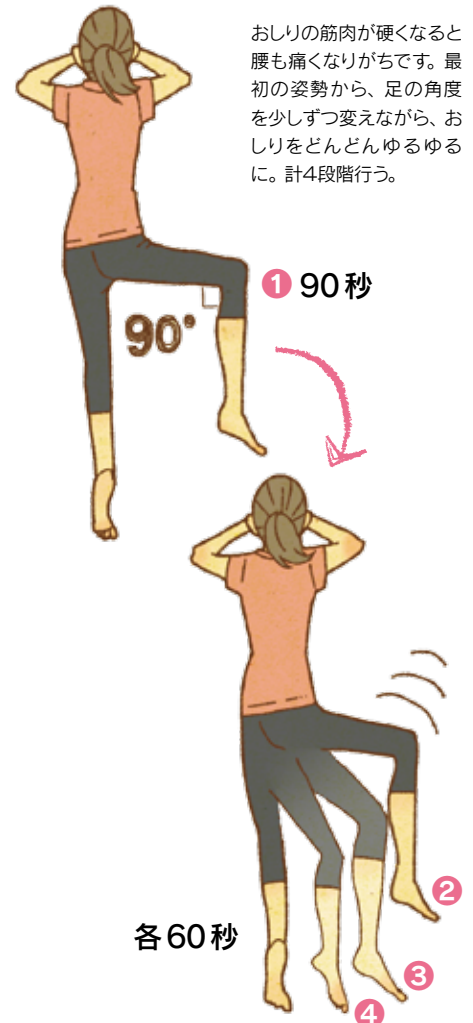
### 腰ゆるゆるポーズ



しっかり足を地面につき、腕を膝の上ののせてキープ。体重は足の方にかける。

## ゆっくり自宅で

### おしりゆるゆるポーズ

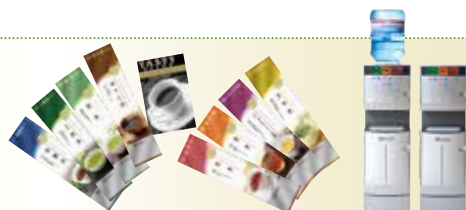


おしりの筋肉が硬くなると腰も痛くなりがちです。最初の姿勢から、足の角度を少しずつ変えながら、おしりをどんどんゆるゆるに。計4段階行う。

① 90秒

各60秒

筋肉をゆるゆるにしたあとは、  
おいしいお茶で  
心もゆるゆるに



教えてくれたのは…… 蔵座勝洋さん

筋肉コンディショニングトレーナー。東京都内を中心に逆ストレッチ講座を開催し、筋肉のゆるむ仕組みを利用した筋肉セルフケアを提供。個々の悩みに合わせ、一人ひとりにていねいな指導を行う。自身も椎間板ヘルニアを患った経験を持ち、逆ストレッチにより症状が改善。「逆ストレッチ 蔵座」で検索。  
[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/elesta](https://peraichi.com/landing_pages/view/elesta)

