

# D-mail

オフィスにOasisを

VOL.162



Present 「スティック音波振動歯ブラシ」を80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

これが好き 香りとともに 豆の音 (福岡県 有上様)

## 162号 Present

スマートでおしゃれなデザインの音波振動歯ブラシです。  
手磨きでは落としにくいお口の汚れもすっきり♪  
キャップ付きで衛生的なので携帯に便利です☆

「スティック音波振動歯ブラシ」を  
80名様にプレゼント!



### 今号のクイズ

お腹をへこませている状態のまま息をする呼吸法は?

1. 胸式呼吸 2. 深呼吸 3. ドローイン

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は162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 2020年9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、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.161の答えは2の「スーパー」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.162

●クイズの答え ●お名前 ●貴社名

●貴社 〒 ( ) 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162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/2020.8.17

Daiohs®

使 い始めて1年が過ぎましたが、快適なブレイクタイムを過ごしています。

(宮城県 板橋様)

編集部▶ブレイクタイムのお役に立てているとのこと、嬉しい限りです♡今後も快適に過ごしていただけるように日々精進してまいります(´^`)♪

朝 の一杯のコーヒーが一番おいしく感じますが、これもご担当者のメンテナンスのおかげだと感謝しております。

(東京都 山田様)

編集部▶嬉しいコメントありがとうございます(´^`) 気になることがあれば、いつでもお声をかけてくださいね♡安心しておいしいコーヒーを飲み続けていただけるよう、真心込めて対応させていただきます(´^`)♪

## 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

特集の「肩甲骨がし」はとても興味をもちました。肩が固く、肩コリもバリバリで、頭痛や吐き気をともなうこともよくあります。背中を両腕をつかむなんて、あと30cmくらい間があります。1日5分! がんばってみたら効果が出れば嬉しいな。背中を腕をつかむのが余裕になってみたい…

(静岡県 関宮様)

編集部▶肩甲骨がしの効果はいかがでしたか? 編集部も背中を腕をつかめるか試してみました! が…届かず(笑) 頑張ってストレッチ続けますo(T^T)o つかめるようになったら教えてくださいね(´^`)♪

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。

## 今さら聞けない 第4回 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。

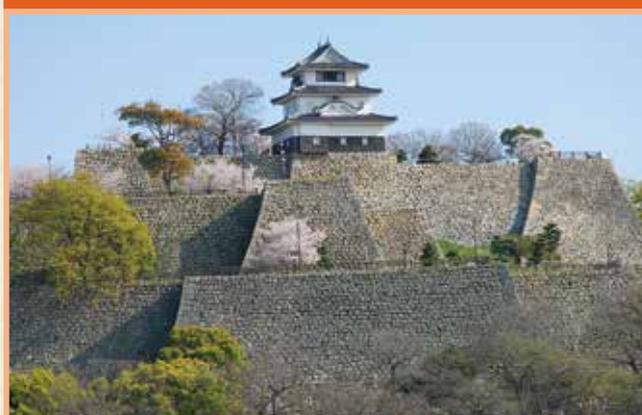
### What is コンセンサス?

「複数人による合意、意見の一致」のこと。ビジネスシーンでは「合意に向けた関係者への事前の根回し」の意味合いでも使われます。

こんな風に  
使います

「部門会議の前に、チーム内でコンセンサスをとっておこう」「クライアントとのコンセンサスはとれているので、次のステップに進みます」「この企画なら、営業部にコンセンサスをとっておいた方がいい」

## 日本の名城めぐり 第8回 丸亀城



提供: (一財)丸亀市観光協会

日本一高く、美しい石垣の名城  
瀬戸内海に面した自然豊かな街、香川県丸亀市。その中心部に建つのは、築城400年を超えた今も、自然と調和した独自の様式美を色あせることなく残す「丸亀城」。現存21天守のなかで一番小さい天守を持つお城です。見どころは、当時の最高技術で積み上げられた石垣。4段重ねで合計60mという日本一の高さを誇り、「扇の勾配」と称される美しい曲線を描く石垣を有する丸亀城は、「石垣の名城」として有名で、その迫力ある美しさは訪れる人々を魅了します。さらに、天守のある本丸から瀬戸内海の島々や瀬戸大橋、讃岐富士と呼ばれる飯野山の雄姿などが見渡せる、360度のパノラマ絶景も魅力。急な坂や階段が多いお城ですが、ぜひ丸亀市の伝統的工芸品「丸亀うちわ」を手にも、涼を楽しみながら、ゆっくり城内を散策してください。良縁に恵まれるといわれる「幸運のハート石」に触れることも忘れなく。



# 呼吸 de 腹筋 トレーニング

内臓脂肪によるぽっこりお腹……解消するには、お腹の一番深層にある「腹横筋」を鍛えることが効果的ですが、じつはこの筋肉、腹筋だけでは鍛えられないのです。腹横筋は、大きく息を吐くときに使われる筋肉。鍛えるには呼吸法を取り入れるといいでしょう。特別な技術やお金もいらず、忙しい人や運動が苦手な人でも手軽にできるので、ぜひチャレンジしてみてください。

## まず腹式呼吸をマスター！

腹式呼吸：お腹をポンプのように使って呼吸する呼吸法

呼吸5回で1セット  
目標：1日3セット以上

### 基本姿勢



### NGな座り方



### 吸う

鼻から息をゆっくり吸って（目安：3秒間）、お腹を風船のようにふくらませながら、横隔膜が下がるのを感じる



### 吐く

吸った時間の約2倍の時間（目安：6秒間）をかけて、ゆっくり口から息を吐きながら、横隔膜が上がるのを感じる



動作に慣れてきたら、呼吸時間を伸ばしたり吸う吐くのに呼吸を止める時間を入れていきましょう。

## Step up! 腹式呼吸をドローインに！



ドローイン：腹式呼吸でお腹をへこませたまま呼吸する方法

腹式呼吸を数回繰り返したあと、息を吐ききったら、お腹をへこませている状態をキープしたままで呼吸。最初は10秒、少しずつ時間をのばして30秒を目指そう



腹直筋（お腹の前面に位置するシックスパックの筋肉）に力が入らないように手でさわってチェック！へこませたまま呼吸するのがむずかしい場合は、手でお腹を押し込むようにして行ってみましょう！

## 呼吸 de 腹筋 トレーニング 習慣づけ 30Days チャレンジ！

仕事中のブレイクタイム。コーヒーを飲む前にトレーニングを1セット行って習慣化しましょう！何事も続けることが大切ですが、休む日があってもOK！気楽な気持ちでチャレンジしましょう。

トレーニングした日は、好きなカラーでマグカップを色付け！



呼吸法の基本をしっかりマスターすれば、座った姿勢でなくても正しく行えるようになるので、通勤中歩きながら、電車の中や信号待ちでの立ち姿勢で、就寝で横になったときなど、日常生活のちょっとしたスキマ時間に呼吸法を取り入れて、ぽっこりお腹を刺激してあげましょう。

呼吸法による筋肉トレーニングのあとは

**ダイオーズのピュアウォーター**



教えてくれたのは…… 加藤 裕汰さん

東京・埼玉を中心に、パーソナルトレーナー、スタジオインストラクターとして活動（トレーナー歴：5年）。トレーナーの経験と知識を生かし、ボディメイクや競技力向上、リハビリなど、子供から大人まで一人ひとりの目標に合わせた最適なトレーニングで、みなさんのカラダづくりをサポートします。トレーニングについてのお問い合わせ：yut.2.3@i.softbank.jp