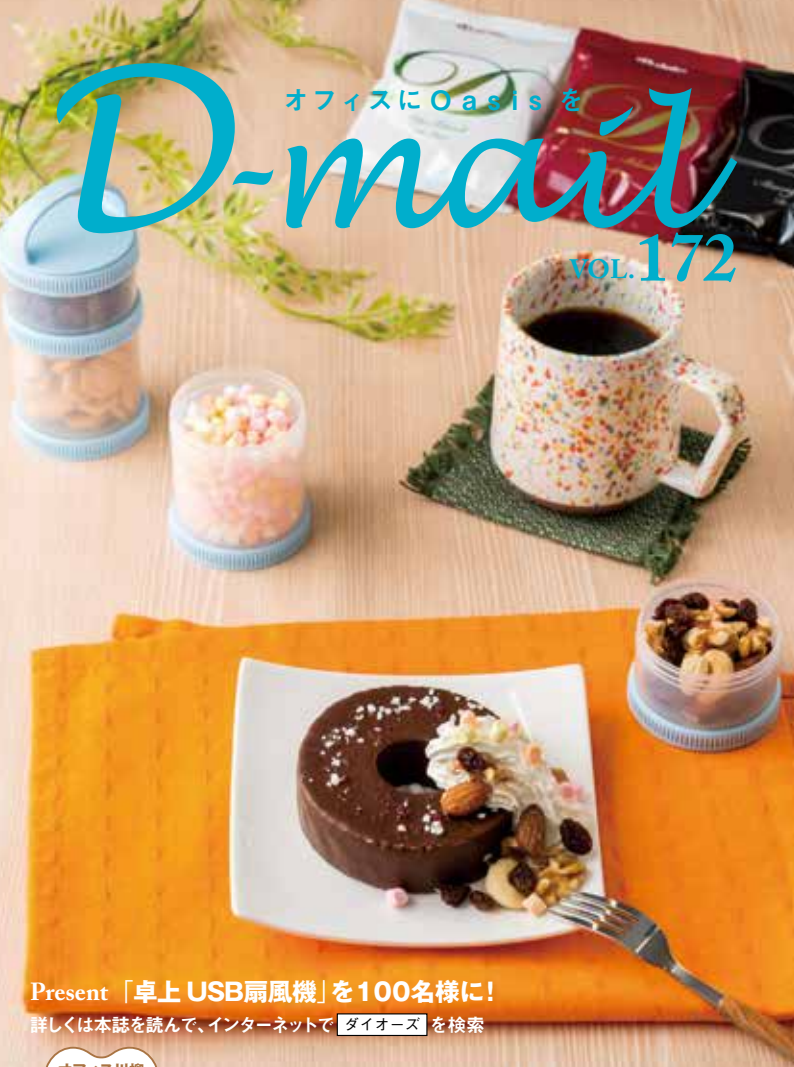


# D-mail

オフィスにOasisを

VOL.172



Present 「卓上 USB扇風機」を100名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオーズ」を検索

オフィス川柳  
募集中

コーヒーで からだ 身体も職場も 温まる (岩手県 中野様)

## 172号 Present

USB給電の卓上専用扇風機です。  
ちょっとレトロな雰囲気新鮮☆  
デスクワークのお供にいかがですか?  
「卓上USB扇風機」を  
100名様にプレゼント!



### 今号のクイズ

顔筋トレを始める前に行う大切なことは?

1. 姿勢を整える 2. 洗顔をする 3. 食事をとる

- ①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は172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ズの商品 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 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12 東京駅JRサピアタワー 14階  
(株)ダイオーズ ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2021年6月23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.171の答えは2の「真結び」でした。

▼ 皆様の声をダイオーズにお聞かせください!! ▼

D-mail Vol.172

●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ズの商品 ●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172号

発行所/株式会社ダイオーズ ジャパン  
ダイオーズOCSチェーン本部  
発行日/ 2021.5.24

**Daiohs**

毎回、担当の方が持ってきてくださるD-mail、楽しみにしています。休憩時間にじっくり読むのが息抜きになっています。

(広島県 中村様)

編集部▶楽しい話題をたくさんお届けできるよう編集部も毎回楽しみながら作っております(^▽^\*)  
あんな事が知りたい! こんな特集やって! など、紙面へのご要望があれば是非教えてくださいネ♡

毎朝、出社したら貴社のコーヒーを淹れて飲むのが習慣です。淹れ方も細かく指定することができるし、使い勝手にも細かい心遣いがあり、貴重な朝の時間を有意義に使っています!

(愛媛県 鶴竜様)

編集部▶自分好みのコーヒーで始まる朝、なんだかヤル気もわき上がりそうですね! 素敵な朝習慣に役立てて何よりです!

## 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

酒!早速購入して腸活始めました。少し前より温活も始めています。その一つとして、お弁当にスープを必ずプラスしています。インスタントでも、温かいスープは体も心も温めます。いつでもお湯があって助かっています。

(東京都 龍様)

編集部▶体にとってもいいピュアウォーターはスープのおいしさもさらにアップしてくれますよね♡  
おいしい上に体のためにもイイなんて、まさに最強ですっ(^▽^\*)!

## 日本の名城めぐり 第17回 五稜郭



5つの角を持つ美しい★形の城

ペリー来航をきっかけに、国際貿易港の一つとして世界に開かれ、さまざまな異国の文化を取り入れて発展した北海道函館市。和洋折衷のレトロな建造物が並ぶ美しい港町です。街のほぼ中央にあるのが、日本では珍しい星の形をした城「五稜郭」。戊辰戦争の最後の戦い「箱館戦争」の舞台となり、土方歳三ら旧幕府軍の最後の砦になったことで有名です。築城は幕末期。開港による外国からの脅威に備えてつくられた、日本初のヨーロッパ式の城です。発達した鉄砲や大砲などの火砲に対応するために考案された築城スタイルで、外に向かって突き出した五稜星の角によって死角を少なくし、攻め込んでくる敵に十字砲火を浴びせることができ構造です。城散策の後、隣接する五稜郭タワーから星形の城郭を見ることが忘れずに。桜が咲き誇る春にはピンク色の星が、ライトアップされる冬は幻想的に光る星が楽しめるでしょう。

## これ知ってる?

第6回 雑学

今回のお題  
漢字の読み方

難しい漢字ではないのに、多くの方が「読み間違いやすい漢字」をご紹介します。あなたは正しく読んでいましたか?

### 代替

- ×誤: だいがえ  
○正: だいたい

### 早急

- ×誤: そうきゅう  
○正: さつきゅう

### 一段落

- ×誤: ひとだんらく  
○正: いちだんらく

### 他人事

- ×誤: たにんごと  
○正: ひとごと

### 重複

- ×誤: じゅうふく  
○正: ちようふく

### 発足

- ×誤: はっそく  
○正: ほっそく

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。

顔筋トレで解消!

マスク生活でゆるんだ

# 表情筋の運動不足

マスク着用により、表情への意識が薄れ、口周りや頬をゆるませている方、「マスク老け」進行中かもしれません。「顔筋トレ」で表情筋の運動不足を解消しましょう。

顔の動きはおもいっきり!



## 鏡で現実と理想を確認

### 現実 今の表情筋の状態は?



鏡を床と並行にして上からのぞいたとき、顔の筋肉が落ちている人ほど顔が衰えている傾向にあり

### 理想 目指すべき顔はこれ!

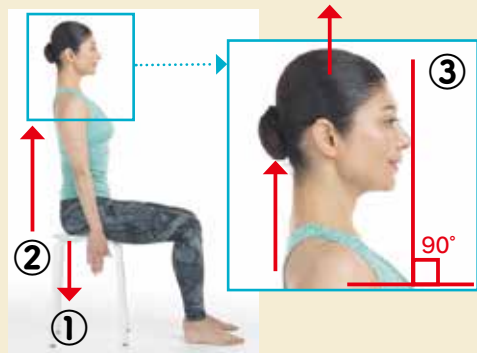


鏡を天井にして下からのぞいたときの、シワのないピンと張った顔

※鏡がない方はスマホのインカメラで代用

## 顔筋トレは姿勢も大切

猫背など、姿勢が崩れた状態でトレーニングをすると、うまく顔を動かさないことがあります。頭の位置、姿勢を整えてから行いましょう。



- ① 骨盤を立て、左右の坐骨でイスを押す
- ② 背骨を1つ1つ積みあげ、その上に頭をのせる
- ③ 首の後ろをのばし、頭を高い位置に引きあげる(額とアゴは床に対し90度)
- ④ 意識的に鼻呼吸を繰り返し、顔・カラダ・心の緊張をとる

姿勢を整えたら Let's 顔筋トレ!

## ほうれい線に

### 頬を鍛えてキュッとあげ、ほうれい線を薄く



目を大きく開き、上の歯を8本見せて笑う

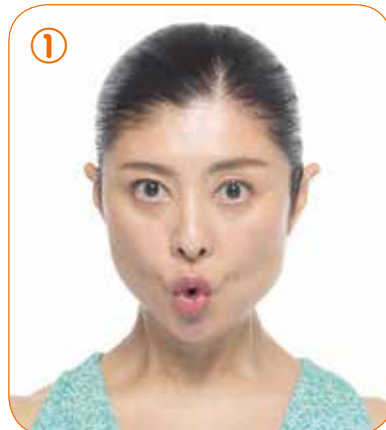


親指と人差し指でエラの下から頬の肉を持ちあげ5秒キープ&手を外し5秒キープ

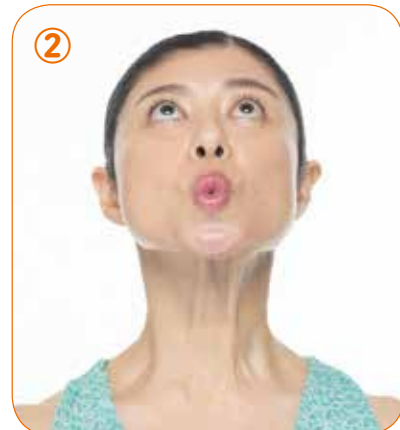
【回数】3~5セット

## ブルドッグラインに

### 口まわりを鍛え、ブルドッグの頬をしっかりと動かす



口笛を吹くように唇を寄せ、息を吐くときに頬を閉め、5秒キープ



①の状態でゆっくりアゴをあげ、5秒キープ。3~5回繰り返し返す

【回数】3~5セット

マスク生活で負担大の

## 目元に



### 額ジワを解消し、目力をUP

- ・額に手のひらを当て、鼻から息を吸う
- ・吐きながら目を大きく開く  
※目から息を出すイメージで
- ・吐き切ったら軽く目を閉じる
- ・3~5回繰り返し返す

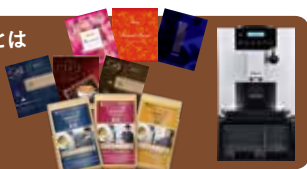


最後に、手はずし、額にシワを寄せず目目がしっかり開いていればOK!

【回数】3~5セット

おもいっきり顔を動かしたあとは

ダイオーズの  
おいしいコーヒーを  
おもいっきり楽しもう!



教えてくれたのは…… 間々田佳子さん

顔ヨガ講師を経て、表情筋研究家に。「コアフェイストレーニング(顔筋トレ)」考案者。自身のたるみ顔を改善した経験を踏まえた顔の筋トレが話題となり、メディア、講演など幅広い分野で活躍中。これまでに出版した著書は13冊累計56万部を突破 ■まだまだよしこメソッド株式会社代表取締役  
■主なメディア:「金スマ」「NHK ニュースシブ5時」「anan」他

