

# オフィスにOasisを D-mail

VOL.178



Present 「温冷リラックスアイピロー」を150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

コーヒーで ほっと一息 がんばろう (香川県 笠松様)

## 178号 Present

レンジで温めたり、冷蔵庫で冷やして使える  
温冷タイプのアイピローです。疲れた目にはもちろん、  
休憩時間のリフレッシュ、快眠にも♪



「温冷リラックスアイピロー」を  
150名様にプレゼント!

◆今号のクイズ◆ 目の奥の筋肉をほぐす眼球体操で気を付けることは?

1. 眉毛を上げて眼球を動かす
2. 薄目にして眼球を動かす
3. 頭を固定して眼球だけを動かす



▲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178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 〒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)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2021年12月8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.177の答えは1の「やわらかな苦味でクセがない」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.178

◆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   
(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178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/ 2021.11.8

**Daiohs**

## 日本の名城めぐり 第23回 今帰仁城



青く輝く美しい海を望む南国の城

沖縄本島、本部半島のほぼ北半分に位置し、手つかずの大自然や昔ながらの沖縄らしい景色で、人々を癒してくれる今帰仁村。村の高台に築かれたのが、世界遺産琉球王国のグスク及び関連遺産群「ひこく」今帰仁城です。グスクとは、沖縄地方で聖所や城塞のことをさし、「城」と書きますが、独自の歴史と文化が息づいていた沖縄のグスクは、本土の城とは異なる性質を持っています。7つの郭で構成された約4ヘクタールの面積を誇る今帰仁城の特徴は、全長約1.5キロメートルにもわたる、万里の長城のように堅牢な造りをした城壁。地形を巧みに利用し、なめらかな曲線を描いた石垣は、他のグスクでみられる珊瑚からできた琉球石灰岩ではなく、2億年以上前の古生代石灰岩で築かれています。最も高い所からは城壁越しに青く透き通った海を見渡せ、1〜2月頃には日本一早く咲く桜・カンヒザクラが欢迎您的出迎えてくれます。

淹 れたてコーヒーもウォーターサーバーも、各社員の息抜きに、とても役立っていると思います。冷房で少し寒い時には、すぐお湯が使える、温かい飲み物が飲めることに感謝しています。(神奈川県 星野様)

編集部▶その時欲しい温度の飲み物が手軽に飲めるとうれしいですね(^^) これからもお客様のお役に立てる商品をお届けできるよう、精進して参ります(\*・ω・\*)

甘 酒特集は、夏を乗り切るのにも役立つかと思います。米麹がいいですね!!

次回も楽しみにしています。(愛媛県 梶川様)

編集部▶おかげさまで多くの方から反響いただきました! 甘酒のアレンジ方法、お試しいただけたでしょうか? おいしく取り入れて健康になれる米麹甘酒レシピ、編集部もお気に入りです!

## 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

「マット」。当たり前のように敷いてあって、特に気にも止めないですが……。梅雨の時期には本当にマットのありがたみを実感致します。社内が濡れない様にマットの上でツイスト(古いつ!!)を踏ってから室内に入ります。マットや。ありがとうございます!! (埼玉県 渡辺様)

編集部▶マットの存在に気付いていただきありがとうございます!! 梅雨時期は特にすぐに床が濡れてしまうので、1枚あるだけで安心ですよね☆ 種類もさまざまなので、シーンに合わせた商品を選ぶのも魅力です(\*´▽`\*)

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8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 プライオリティ

「優先順位」という意味で使う場合には、「高い・低い」を用いて表現するのが一般的。交渉や入札の場面など、「優先権」の意味で使う場合には、「ある・置く」などの表現が適切。

こんな風に  
使います

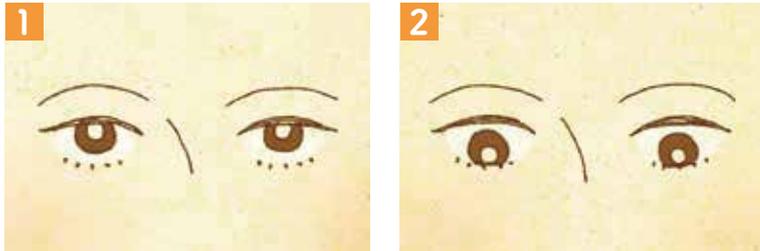
「この案件、**プライオリティ**高めの対応で」  
「交渉の**プライオリティ**はうちにある」

# 画面の凝視が続いたら 目の体操でリフレッシュ

画面を凝視する状態が続がちな長時間のデスクワークやスマホの操作。目のかすみやしょぼしょぼ感だけではなく、頭痛や肩こりなどにつながることも……。目の休憩&体操で目の疲れを軽減しましょう。

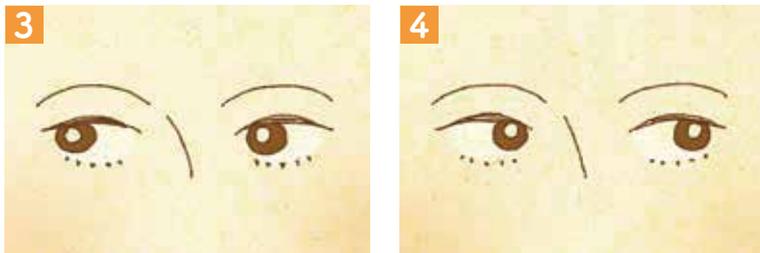


## 1 目の奥の筋肉をほぐす眼球体操



眼球を上を動かす

眼球を下を動かす



眼球を右を動かす

眼球を左を動かす

頭を固定して、眼球だけを動かすようにしましょう

## 2 ピント調整する筋肉をほぐす遠近トレーニング



- ① 遠くの目標物(3メートルくらい先)を見る
- ② 近くの目標物(ご自身の指)を見る
- ③ ①と②を交互に繰り返す

目に疲れをためないようにするために、時間を決めて定期的に行いましょう

## 温めて目もココロも癒す

- 目がしょぼしょぼする
  - 頭痛・肩こりがある
- 温める

蒸しタオルなどで目の周辺を温めて血行を促し、筋肉をほぐしてリフレッシュ。ドライアイの改善にもつながります

目を閉じて少しの間情報をシャットアウトすることで、リラックス効果も期待できます



- こんな場合は温めNG
- 充血している
  - 痛みを感じる
- 冷やす

充血している場合などは、冷たいタオルなどで冷やしましょう  
※改善しない場合は専門医に相談しましょう

参考：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省事業)

## 蒸しタオルがなくても手軽にできる ヨガ式温パック



- ①手のひらを強くこすり合わせて、手を温め熱を起す



- ②温めた手をおわん型にして、閉じた目をやさしくおおう

手の温かさで筋肉の緊張がゆるむのを感じながら、ゆっくり呼吸しましょう

## 緑のチカラで目の緊張をほぐして癒す ダイオーズの オフィスグリーンサービス

