

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.182



Present 「スタンド付ワイヤレスチャージャー」を84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 職場のストレス 飲み流す (岩手県 岩館様)

182号 Present

置くだけで簡単に充電ができる Qi 規格対応のワイヤレス充電器。付属のスタンド付きで、充電しながらスマホを使用してきて便利です。

「スタンド付ワイヤレスチャージャー」を
84名様にプレゼント!



今号のクイズ

風邪の初期症状にいいとされるツボは?

1. 空門 2. 風門 3. 雷門



▲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182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 丸の内サピアタワー 14階 (株)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2022年3月30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.181の答えは3の「カメラに向かって45度ほど斜め」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.182

●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182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/ 2022.2.28

Daiohs®

日本の名城めぐり 第27回 伊賀上野城



ダイナミックな石垣を持つ優美な城

四方を山に囲まれた盆地にあり、四季折々の風景が楽しめる三重県伊賀市で、翼を休める鳳凰のよつに優雅に佇む、美しい白亜の城郭「伊賀上野城(白鳳城)」。築いたのは、築城の名手・藤堂高虎です。見どころは、本丸の西に残る高石垣。約30メートルという日本有数の高さ、迫力満点。また、崩れやすい石垣の角の強度を上げるため、石の長辺と短辺を交互に組み合わせた算木積の技術も見事です。木造の三層の大手守と二層の小守からなる複合式天守(模擬天守)の中に入ると、木造の高虎像と戦国武将スタイルのかわいいうちのマスコト「た伊賀くん」が迎えてくれ、当時の様子がかかるさまざまな美術品や調度品が楽しめます。伊賀市といえば、伊賀流忍者の里として知られる街。せつかくなので、銀河鉄道999で有名な漫画家・松本零士先生がデザインした忍者列車に乗り、忍者市駅(下野市駅)から、いざ城へ。

From User's Voice Mail

編集部へ寄せられた皆様からの便りを紹介します

いつも水を補充するだけでなく、サーバーも綺麗にしてください。担当の方の笑顔がさわやかで、ひそかに癒されます。(東京都 三沢様)

編集部▶ありがとうございます♪ 皆さまが快適に過ごせるよう真心込めて綺麗にさせていただきます(๑•̀₃•́๑) これからもサービスとともに、笑顔と癒しをお届けにまいります(^-^)

D-mailの内容は毎回楽しみに拝見しています。仕事の休憩時間に、気分を切り替えるツールとして楽しんでいます。編集部の方、毎回のネタ作り応援してますよー!(愛媛県 桑元様)

編集部▶毎回お読みいただきありがとうございます♪ 気分を切り替えるツールとして役立っているとは! うれしいです(^-^*) 楽しい企画を練っておりますので楽しみにしてくださいませ('◇')

社内の温度調節がむずかしい季節で、暑かったり寒かったり……でもティーサーパーがあるおかげで、冷たい・温かい飲み物がボタン1つで出てくるのはありがたいです!(北海道 吉田様)

編集部▶うれしいお便りありがとうございます!! ワンタッチで飲めるのは便利ですよ! 今日は何を飲もうかなとティーサーバーの前で悩むことが多い編集部です(*艸*)

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。

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 ナレッジ

英語の「knowledge(知識)」をカタカナ表記した和製英語。企業などの組織にとって有益となる知識・経験・事例・ノウハウなど付加価値のある情報のこと。

こんな風に使います

「君が持つIT業界のナレッジをチームに共有してくれ!」
「O×社との提携で得た情報やノウハウを、ナレッジとして共有するため、MTGをする」

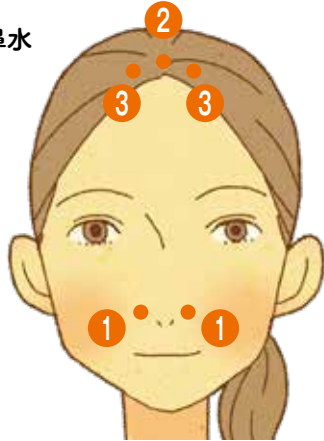
目や鼻の不快感を ツボ押しでスッキリ!

くしゃみ・鼻水・鼻つまり・目のかゆみ……花粉シーズンです。目や鼻の不快感はイライラして、仕事に集中できません。そこで、デスクワーク中や移動中、家事の合間などでも手軽に刺激して、不快感を和らげるおすすめのツボを鍼灸師の諸岡那奈さんに教えてもらいました。



鼻の不快感

- 迎香** ^{げいこう} 鼻つまり・止まらない鼻水
小鼻の横のくぼみ部分
● 10秒×3セット刺激
- 上星** ^{じょうせい} 鼻症状全般・頭痛・頭がボヤ〜っと状態
髪の毛の生え際から少し上
● 頭を揉むようにマッサージ
- 眉衝** ^{びしょう} 鼻つまり・めまい
上星から人差し指幅くらい横
● 頭を揉むようにマッサージ
● 指の関節でじんわり刺激

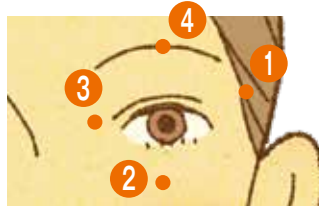


髪の毛の生え際には花粉症の不快感を緩和するツボがいっぱい。マッサージや髪の毛全体をつかんで引っばると、頭部に溜まって動けなくなっていた気が散って、頭と顔がスッキリします。おでこのシワ、まぶたやフェイスラインのたるみが気になる方にもおすすめです

目の不快感

- 太陽** ^{たいよう} 目のかゆみ・偏頭痛
こめかみ付近のくぼみ部分
- 四白** ^{しはく} 眼・鼻の疾患
黒目の直下で鼻の横くぼみ部分
- 睛明** ^{せいめい} 視力回復など眼疾患
眼と鼻の間のくぼみ部分
- 魚腰** ^{ぎょよう} 目のかゆみ
眉中央、黒目の直上部分

疲れて下がってきたまぶたが、**魚腰**でシャキーン!



● それぞれのツボを10秒ずつ ゆっくりと円を描くようにやさしく押し
※両目同時でも、症状が辛いほうだけでもOK

ツボ知識をちょっと深めよう

カラダ内部を走る「気」の道により、
患部と離れた位置の
ツボからでも刺激できます

合谷 ^{ごうこく} 首から上の疾患は、何でもおまかせ! の万能ツボ



ツヤ肌づくりにもういうれしいツボです。会議中にグリグリして頭スッキリさせながら、健康とキレイも手にいれちゃいましょう!

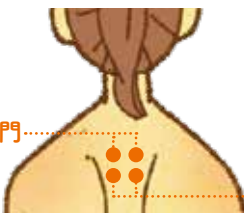


複数のツボを組み合わせると効果UP

＼顔のツボと併せて刺激したいツボ／

風門 ^{ふうもん}

眼や鼻の鬱血の改善を促す



肺俞 ^{はいゆ}

症状の悪化を防ぐ

背中上部、肩甲骨の間

● 温める

※お風呂上がりやドライヤーを2〜3分あてる、カイロをはる など

首まわりの血行を促進する風門は風が入ってくる門。風邪の初期症状(すでに熱がある時にはNG)にいいとされ、風に運ばれてくる花粉などのアレルギー症状にも効果が期待できます。目の疲れ、フル回転させて疲労した脳のクールダウンにも! 肺俞は、肺を温めて、免疫力のUPや、くしゃみなどの辛い呼吸器症状の緩和を助けます。肩こりや冷えの改善にもお役立ち!



ヨガのポーズでツボを刺激

鼻、眼、喉のツボをすべて刺激できる

「シンハーアサナ」

- 目を閉じて深呼吸
- 息を大きく吐きながら、舌を下へできるだけ長く出す
- 眼球を大きく上に向ける



ストレス解消や、マスク生活で下がった口角を上げるのにも最適です。デスクで行ってまわりの人にドン引きされないよう、トイレ休憩のときなどにこっそりどうぞ。

ダイオーズの自社焙煎コーヒーが
さらにおいしく
リニューアル
詳しくは次号の特集!

教えてくれたのは…… 鍼灸師・ヨガ講師 諸岡那奈さん

体を動かすことが大好きだった幼少期は、喘息やアレルギー性鼻炎を患っていましたが、ヨガと鍼灸に出会い、実践することで症状は改善。「今ある身体を最大限に活かし、心身ともに健康に生きること」をコンセプトに、千葉市でヨガスタジオ「ヨガ&鍼灸 ヒマラヤンヨガシャラ」を主催。定期的にインドで、ヨガやアーユルヴェーダのリトリート、指導者養成コースを開催。https://himalayanvogyshala.com/

