

D-mail

オフィスにOasisを



Present 「ゆるエク・ストレッチローラー」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

今飲むと ボトル交換 また私 (東京都 谷口様)

188号 Present

自宅でカラダを動かして、
手軽にストレッチ&エクササイズ♪
「ゆるエク・ストレッチ
ローラー」を
50名様にプレゼント



今号のクイズ

ハグすることなどで分泌される愛情ホルモンとはなに?
1. アドレナリン 2. オキシトシン 3. インスリン



▲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188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.daijohs.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9月14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.187の答えは1の「ナスニン」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.188

●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188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/2022.8.15

Daijohs

日本の名城めぐり 第32回 岡崎城



写真提供: 岡崎市

神君出生パワースポットの城

歴史と自然が融合した魅力的なスポットが多く、また、八丁味噌でも有名な愛知県岡崎市。街を流れる菅生川と矢作川の合流地点にある、龍頭山に築かれたのが、徳川家康出生の城「岡崎城」です。見どころは、多時期にわたり築かれた石垣。加工していない自然の石を積み上げた荒々しい野面積み、方形に整形した石材を隙間なく密着させて積み上げた切り込み接ぎ、石の表面や石が接する部分を打つて石と石の隙間が小さくなるよう加工した打ち込み接ぎなど、さまざまな積み方の石垣が現存しています。三河の山々や市内を360度一望できる天守閣の大パノラマ展望台からの眺めも見事ですが、徳川歴代將軍の等身大の位牌が置かれた大樹寺を訪れ、徳川家光が家康の遺徳をしのんでつくった眺望景観も楽しみましょう。本堂から門越しに見える岡崎城の眺望は約380年前のままで、まるで額の中の絵のようです。

ダイオースの新しい建物、とても画期的ですね。北斗七星の採光とは、さぞかし楽しく仕事ができるような気がしますね。(北海道 杉本様)

編集部▶こだわり満載のダイオースのお店をご覧いただきありがとうございます♪ 明るくてお洒落カフェのような空間でお仕事ができるので、在宅く出社の比率高めの編集部も増えております(*^_^*)

コーヒーが飲めなかったが、コーヒーメーカーをお店に置いてから飲めるようになりました。大人になりました(笑) お客さまにも豆の挽く匂いが漂い、おいしいと好評でございます。お客さまが楽しみにしてくれています。(岩手県 斉田様)

編集部▶コーヒーが飲めるようになったとのこと、おめでとうございます!(*^v^*) 弊社のコーヒーをご愛顧いただき、とっても嬉しいです♪ コーヒーと過ごすひとときをお楽しみいただけるよう今後もがんばってまいります(♡)♪

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

毎日社内全体で愛用しています。品質・安心・安全、ピカイチです! お客さまからもコーヒーがおいしいと言っています。なんとと言っても担当の方の元気パワーはコチラも活力に! きめ細かなサービスは契約時から変わらずスゴイ!! (東京都 高橋様)

編集部▶うれしいお言葉に、胸がジーンと熱くなります(*^_^*) 元気パワーときめ細かなサービスをこれからも商品とともにお届けにまいります(^_^)/

これ知ってる?

今回のお題
間違えやすい
敬語

第10回 雑学

受付の人がお客さまに使う言葉として
適切でしょうか?
「担当者님께주세요」

「伺う」は「聞く・尋ねる」謙譲語。

この場合受付の人が、受付側の担当を立ててしまうことになり、尋ねた客を立てる敬語にはなりません。

この場合は、

「担当者にお聞きください」

「担当者にお尋ねください」

が良いでしょう。

表紙の器を1名様に
プレゼントします!



今回の表紙に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。

カラダを動かしてポジティブ思考に導く

心を鍛えるストレッチ

仕事をしていて、なんとなくやる気が起きない、集中できない、思い通りに進まずイライラ……春からのいろいろなストレスと夏の暑さで知らぬ間にたまった心身の疲れかもしれません。科学的に効果が認められたストレッチで、心とカラダを鍛えましょう。

心を鍛える ストレッチの基本

楽しいから笑うのではなく、
笑うから楽しくなる

① 体を使って脳をだます

体からポジティブな情報を脳に送り、「私はいまポジティブモードだ」と脳に思い込ませると前向きな感情が芽生えます。

筋肉を動かすと、脳は幸せになる

② 体を動かして脳内ホルモンや自律神経を整える

運動により、幸せホルモンやストレスホルモンなどの分泌が調整され、運動後は体が急激に休息モードになり副交感神経が優位になってリラックスします。



仕事を始める前に

なんとなくやる気が起きない

もう一息！でも集中力低下

やる気スイッチ ON！

ポジティブドカーン

やる気がある状態とは、ドーパミンが大量に分泌されている状態のこと。悩んでじっとしているのではなく、とりあえず体を動かすとドーパミンが分泌され、やる気が起こります。

1 拳をにぎり胸をはる

足を肩幅に開いて立ち、顔の横で両拳をにぎり、胸をはります。



ドカーン！



ひじが伸びきるまで前に突き出すと、気持ちも前向きに。

2 両手を突き出す

拳を開きながら、両手を前に力いっぱい突き出します。

目安：1～2を5回繰り返す

ミスしてへこんでいる

仕事があまく回らない

明日のプレゼン、自信がない

気持ちを落ち着かせるために

セルフハグ



家族や恋人などの親しい人と話したり、ハグしたりすることで分泌される愛情ホルモン「オキシトシン」が、不安な気持ちを和らげます。

気持ちが落ち着くまで、この姿勢をキープ。

自分の腕で自分を抱きしめる

目を閉じて、自分で自分の腕をぎゅっと抱きしめましょう。

目安：30秒



小さなストレスが蓄積

思い通り進まずイライラ

理不尽に怒られてもやもや



イライラ、もやもやしたときは

パチパチジャンプほぐし

イライラがおさまらず、ストレスがたまっていくときは、「セロトニン」を分泌させ、「副交感神経」を活発にさせると心が落ち着きます。

手をたたきながらジャンプ

顔の前で手をパチパチとたたきながら、小刻みに、リズムカルにジャンプしましょう。

ジャンプのリズムに合わせて軽く手をたたく。



目安：30回

ストレッチの後は、
ダイオーズのピュアウォーターで
ストレスと一緒に老廃物も排出

科学的に証明された
心が強くなる
ストレッチ

おおよしゅんご
教えてくれたのは…… 大山峻護さん
元総合格闘家。現在は企業向け人材育成サービスを提供するエーワルド株式会社を設立、日本で初めて格闘技を応用したプログラム「ファイトネス」で100社以上の企業研修を実施。

ほったしゅうご
堀田秀吾先生
明治大学法学部教授。専門は司法におけるコミュニケーション分析。脳科学、言語学、法学、社会心理学などのさまざまな分野を横断した研究を展開。