オフィスにOasisを D-mail VOL.197

Present 「スフィア・リサイクルレザースマホネックポーチ」を80名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで ダイオーズ を検索

オフィス川柳 募集中

ピンクカー　遠目からでも　ダイオーズ（香川県　濱口様）

197号 Present

環境にやさしいリサイクルレザーを使用した、
スマホを入れたまま操作できる便利なポーチです。
ちょっとしたお買い物やバッグを持ちたくない手ぶら派におすすめです♪

「スフィア・リサイクルレザースマホネックポーチ（キャメル／ネイビー）」を80名様にプレゼント

※色は選べません

今号のクイズ

口角を上げるための筋肉は?

1. 前頭筋　2. 口角拳筋　3. 腹筋

▲WEB応募フォームはこちら

❶クイズの答え ❷D-mailの号数（今号は197号）❸お名前 ❹貴社名 ❺貴社ご住所 ❻TEL ❼ご利用頂いているダイオーズの商品 ❽いつも飲んでいるコーヒー ❾弊社担当営業所 ❿弊社担当者 ⓫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.co.jp）、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）ダイオーズ ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り　2023年5月24日消印まで有効

※お客様からお寄せいただいた個人情報は、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.196の答えは1の「椅子」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.197

●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197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／2023.4.24

Daiohs®

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
コメント採用された方にはもれなく粗品をプレゼント！

店内の混雑状況を察知して素早くボトル補充をしてくださいました。また店舗顧客への挨拶もしてくださり、気持ちの良い交流となりました。今年もありがとうございました。

（東京都　池田様）

編集部▶状況判断をスムーズに行いながら、これからも挨拶とともに気持ちの良い訪問を心掛けてまいります♪　今年もよろしくお願いいたします！(*´▽｀)

担当の方が、いつも笑顔で対応してくれるので、気持ちがいいです。また、機器で少し気になるところを言うと、すぐに責任者の方が来てくれました。素早い対応に好感が持てます。

（愛媛県　竹田様）

編集部▶お客さまに些細な事も気軽に聞いていただけるよう、日々コミュニケーションを心がけています(*´ω｀)　これからもいろいろなご意見をいただけますと幸いです♪

D-mailは、小冊子ながら色々な情報を記載しており、感心して読んでいます。今号の「これ知ってる?」雑学は、キリスト教の暦でのクリスマスについての説明で、今まで誤って覚えていたことにびっくりしつつ、再認識させられました。これからもちょっとした雑学に期待しています。

（北海道　坂本様）

編集部▶編集部も今回の雑学はびっくりで、たいへん勉強になりました(*´艸｀)　周りの人とちょっと会話が弾むようなプチ情報を日々模索しております♪　これからもご期待くださいませ(*^▽^*)

日本の名城めぐり 第41回 岡山城

秀吉の意向が働いた迫力満点の黒い城

瀬戸内の温暖な気候が育むマスカットや白桃などの高級フルーツの産地、桃太郎の街などで知られる岡山県岡山市。その街にどっしりと構える、黒漆の壁と金の鯱のコントラストが美しい「岡山城」。豊臣秀吉の指導を受け宇喜多秀家（うきたひでいえ）が築いた城で、2022年11月、大改修を終えリニューアルオープンしました。織田信長の安土城や秀吉の大坂城のように外観は黒漆、さらに信長と秀吉も使用していた金箔瓦が使われていたことから、豊臣政権下の有力大名の城だったことがわかります。城内では、建築当時の野面積み（のづらづみ）、江戸初期の打込はぎ（うちこみはぎ）・切込はぎ（きりこみはぎ）など異なる手法の石垣を見ることができ、とくに秀家が築いた本丸本殿南側の高石垣は、15・6メートルという関ヶ原合戦以前としては全国屈指の高さ。珍しい不等辺五角形の天守からは日本三名園の岡山後楽園や市街を360度一望できます。また岡山特産の備前焼が体験できるのもうれしい。

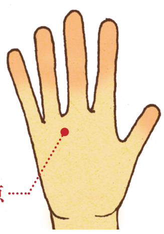
表紙の器を１名様にプレゼントします！

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。

ここがツボ

第13回「下痢点」



手の甲の中指と薬指の骨が合流する部分のくぼみの少し上にあるツボ。親指と人差し指で手を挟んで、親指でツボをプッシュ。下痢になってしまったあとの急なお腹の痛みの緩和に。

鍼灸師 諸岡那奈
https://himalayanyogshala.com/

すてきな笑顔を取り戻す
スマイルトレーニング

長いマスク生活で、表情が乏しくなっていませんか？人と会って会話をしたり、マスクの下の表情を意識したりすることが減ると、目や口を動かす表情筋がどんどん衰えてしまいます。マスク生活で以前のように笑顔をつくれないと感じている方は、笑顔をつくる表情筋を鍛えましょう。

毎日やろう！ 4つの基本の顔筋トレ「コアフェイストレーニング」

顔筋トレでもっとも大切なのは、頭蓋骨の正しい位置を明確にして安定させること。顔と体の中心軸「コア」を意識して左右バランスよく顔を鍛える間々田式顔筋トレ「コアフェイストレーニング」の基本メニューを毎日行うだけでも顔の軸が整い、顔の筋肉を鍛えるエクササイズになります。

基本姿勢

顔と体はつながっているので、姿勢が歪んでいると顔も歪んできます。正しい姿勢を意識しましょう。

- 額とあごは床に対して90度
- 胸を張ると反り腰になりやすいので、おへその下をキュッと引き締める
- 肩は下げてリラックス
- 足の裏を地面にピタッとつける

上下を意識する

- 指先で頭頂部を押し、唇を前に突きだし「シュ～」と息を吐き出す（頭のてっぺんから空気が出て、体に落ちていくイメージ）。
- おへその下から空気を絞り上げるように息を吐く。
- 肩に力が入って猫背にならないように注意。

左右を意識する

- 手のひらで頭の横を押し、しっかりと首を立て、手と顔を押し合うイメージで、鼻の下をのばして「ホ～ッ」と言いながら息を吐きだす。
- 反対側も同様に。

前を意識する

- 額に指をあてて、軽くあごを下げて額で指を押す。
- 顔全体を開くイメージで目も見開き、頬をしっかり上げて「ワー」と笑う。
- あごが上がって、首の後ろが縮まらないように注意。

後ろを意識する

- 両手で後頭部を包み、首の後ろを伸ばしながら頭で手を軽く押す。
- 舌を思い切り出して、「べ～」と言いながら息を吐く。
- 首の後ろが縮まらないように注意。

最後に、鏡を見ながら手を使わずに行い、目と鼻の位置を変えずに顔を動かせたら GOOD！

下がった口角を上げて
自然な笑顔を！

唇 IN アップ＆ダウン

【顔筋トレポイント】

唇を口の中に巻き込むことで、口角を上げるための「口角挙筋」を使えるようになり、自然な笑顔がつくりやすく！

1

唇を内側に巻き込み口角を斜め上にアップ。

2

口角をもとに戻す。

OK!

口角が上がらない人は指でサポート

アップ＆ダウンを 5～10回×2セット

自然と笑顔になる
ダイオーズのおいしいコーヒー

教えてくれたのは…… 間々田佳子（ままだよしこ）さん

顔ヨガ講師を経て、表情筋研究家に。自身のたるみ顔を改善した経験をふまえて考案した顔の筋トレ「コアフェイストレーニング®」が話題となり、メディアや講演など幅広く活躍。著書は 15 冊を超える。
https://www.mamadayoshiko.com/

『1 週間後には「マイナス 7 歳」見ちがえる！間々田佳子のかんたん顔筋トレ』▶

オフィス川柳　今月の一句　ピンクカー　遠目からでも　ダイオーズ（香川県　濱口様）

●弊社のダイオーズカーを覚えていただいてとってもうれしいです (*^ ▽ ^*)　編集部も街中で見かけることが多いので、誰が乗っているかな～と思いつつ、走り去って見えなくなるまで自然と目で追っております♪［編集部］