

# オフィスにOasisを D-mail

VOL.204



Present 『リフレクソロジーボード』を35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

コーヒーの 香りだけでも chill time (北海道 斉藤様)

## 204号 Present

乗るだけカンタン、ツボゾーンを刺激!  
気になるツボを調べて、毎日が快適生活です!  
『リフレクソロジーボード』を  
35名様にプレゼント



### 今号のクイズ

デスクワークでのおすすめのリラックス姿勢は?  
1. 椅子の背もたれによりかかる 2. 机に頬杖をつく  
3. 足を組む



1 クイズの答え 2 D-mailの号数 (今号は204号) 3 お名前 4 貴社名  
5 貴社ご住所 6 TEL 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.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。

▲WEB応募フォームは  
こちら

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 2023年12月6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.203の答えは3の「50℃」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.204

●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204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/ 2023.11.6

**Daiohs**

**氷** を入れて100ccだけコーヒーを入れて、その後豆乳を入れてソイラテにしています。どのコーヒーよりおいしいです。会社に来てコーヒーを飲むのが楽しみです。

(群馬県 梅澤様)

編集部▶ソイラテいいですね〜編集部も早速やってみます(^^) どこにも負けないおいしいコーヒーをこれからも全力でお届けいたします(^^)ノ

**毎** 回、朝から元気よく笑顔で補充してくれて、清掃までしてくれるのでとても助かっています。たまにはいつもと違う飲み物を飲んでみたいな〜と思いつつも定番商品を選んでしまいます。

(宮城県 小笠原様)

編集部▶冒険してみたい気持ちと安定を求める気持ち・・・そんな時は、両方飲んでしまう、欲張りな編集部です(^^)ノ 豊富なラインナップ、是非色々お試しください(^^)ノ

### 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!

**御** 社の水でコーヒー用の水を作ってお客さまに提供しています。社員はもちろんお客さまから「水も氷もおいしいですね! そばに置いていただくときからいい香りがしていました」と喜ばれました。やっぱり違うんだ! と毎日感じております。

(愛媛県 桑元様)

編集部▶ピュアウォーターで作る水、一味違いますよね! ピュアウォーターで炊いたごはんもとてもおいしいのでおすすめです(^^)ノ

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。

## ふるさとの味 郷土料理

第4回 柿なます [奈良県]



画像提供元:  
農林水産省  
「うちの郷土料理」

大根とにんじんを使った紅白なますに、刻んだ干し柿を入れた「柿なます」。奈良のおせち料理の定番のひとつで、酸味のあるなますに柿の甘み・旨み加わった、食べやすく味わい深い酢の物です。砂糖が高価だった時代、砂糖の代わりに干し柿を使って甘みを加えたのが始まりといわれています。干し柿を使うことが多いのですが、生の柿でもおいしく仕上がります。

## 日本の名城めぐり 第48回 鹿児島城



**日本最大級の城門が迎える城**  
ふたつの半島に挟まれた穏やかな海で、天高く噴煙を上げながら浮かぶ雄大な桜島に見守られる鹿児島鹿屋鹿屋市。西郷隆盛率いる薩摩軍と新政府軍の戦い、西南戦争が繰り広げられた地としても知られています。その街の中心部にある城山の麓に築かれた、館造りの「鹿児島城(別名:鶴丸城)」。薩摩藩の本拠地で、城山を背後に、三方を石垣と水堀で囲ったシンプルながら構造ですが、強固で巨大なお城です。高さ約20m、幅約20mの大きさを誇り、薩摩を象徴するような威風堂々とした御楼門、鬼門よけのため角部を大きく凹ませて積んだ(隅方)城北東の石垣、西南戦争の銃弾でポコポコと穴の開いた石垣など、天守や櫓を持たない城ですが見どころ満載。ほかに、時間や季節により変化する御楼門のライトアップや、鮮やかな緑の葉とかわいらしいピンクの花が水堀を埋め尽くす連の開花時期などでも訪れる人を楽しませてくれます。

# 疲れない姿勢・動作

ある調査によると、日本人のおよそ6割は慢性的な疲れを抱えているそうです。疲れは、さまざまな要因が絡み合って生まれますが、疲れがとれない要因のひとつが「疲れる姿勢や動作」。姿勢・動作を変えて、疲れないカラダを手に入れましょう。

10時間  
座り続けても



疲れない  
座り方で



疲れない!

## デスクワーク



### 疲れない座り方基本

- ①背もたれまで深く座る
- ②両膝と両足首を開く  
または  
両膝と両足首をつける
- ③足はイスの前に置き、  
膝の角度は鈍角に
- ④足の裏全体を地面に置く

足首をつけていれば、足の置く場所は左でも右でもOK



### 頬杖でリラックス

猫背になってきたと感じたら、カラダを前傾させて、グーであごを支えてリラックス。手首の疲れも軽減される



### 疲れない立ち方基本

#### 立ち仕事



肩を下げ、肩甲骨を内側に寄せる



地面に対してまっすぐ垂直に立つ



足を肩幅に開き、左右の中心に頭がくるイメージ



足の指で地面を軽くつかむ



### バレエダンサーの基本姿勢で休め

足を前後に開き、カラダの重心を前と後の交互に移しながら立つ



### 「ふくらはぎプルプル体操」で疲れた足を癒やす

- ①左手をお腹の前、右手を背中に
- ②左足で立ち、右足の膝から下を左右にプルプル(90秒)、前後にプルプル(90秒)振る  
※両膝がなるべく離れないように
- ③手の位置を逆にして、逆の足も同様に行う

## 移動

### 運転疲れしない「スクエアの姿勢」

運転中は肩のラインと腰のラインが平行にスクエアの姿勢を心がける



### 疲れないつり革の持ち方

つり革を持つのではなく、2本の指でひっかけ、手のひらが自分に見える方向に



## Point

疲れない姿勢・動作をとっていても、ずっとその姿勢を続けると筋肉疲労の原因になります。定期的に立つ、カラダの重心や肩・腰を動かすなど、筋肉が凝り固まらないようにすることが大切です。

疲れないためには休憩も大切

## ダイオーズのコーヒー



教えていただいたのは……

メディカルトレーナー・動作解析専門家 夏嶋隆さん

大阪体育大学サッカー部、関西国際大学サッカー部トレーナー。1957年生まれ。指導者として久光製薬バレーボール部を国体優勝に導くも、大怪我をきっかけに手技療法の道に進む。人間の動作を観察・記録し、科学的アプローチを背景にした指導をする。動作解析の専門家として活躍を始め、アスリートから絶大な支持を受けている。

