

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



▲WEB応募フォームに

● 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ズの商品 ③ いつも飲んでいるコーヒー ③ 弊社担当営業所 ⑩ 弊社担当者 ⑪ 商品や

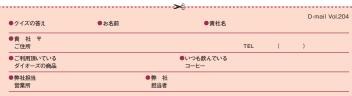
「D-mail」に関するご意見・ご要望をお書きの上、官製ハガキ、当社ウェブサイト(https://www.daiohs.co.jp)、または下記応募用紙を担当にお渡しなど、いずれかにてご応募ください。厳正なる抽選の上、当選された方には担当者が景品をお届けします。

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.203の答えは3の「50℃」でした。

▼ 皆様の声をダイオーズにお聞かせください!! ▼



●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 (ご希望の方は口内にチェックを入れてください)



D-mail 第204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/2023.11.6



水 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。どこ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~と思いながらもい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(*´艸`)♪ 豊富なラインアップ、是非色々お試しくださいね(*^▽^*)/

From User's Voice Mail

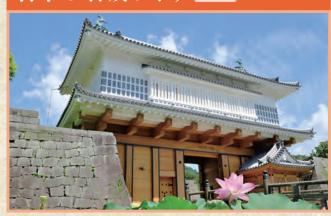
編集部に寄せられた皆様からのお便りを紹介します コメント採用された方には もれなく粗品をプレゼント!

社の水でコーヒー用の氷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▶ビュアウォーターで作る氷、一味違いますよね♪ ビ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♪ (*^▽^*)

日本の名城めぐり 第48回 鹿児島城



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。

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」

期などでも訪れる人を楽しませてくれます

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・旨みが加わった、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。

らしいピンクの花が水堀を埋め尽くす蓮の 薩摩を象徴するような威風堂々とした御楼門、 薩摩藩の本拠地で、 府軍の戦い、 鹿児島県鹿児島市。 噴煙を上げながら浮かぶ雄大な桜島に見守られる 水堀で囲ったシンプルな構造ですが、 城です。 楼門のライトアップや、 よけのため角部を大きく凹ませて積んだっ 知られてい ふたつの半島に挟まれた穏やかな海で、 に築かれた、 高さ約20m、 など、 ほかに、 西南戦 ます。 館造りの 西南戦争の銃弾でボコボコと穴の 天守や櫓を持たない城です 「日の「鹿児島城(別名:鶴丸城)」」である城山の「鹿児島城(別名:鶴丸城)」 西郷隆盛率いる薩摩軍と新政 城山を背後に、 争が繰り広げられた地として 時間や季節により変化 幅約2mの大きさを誇る、 鮮やかな緑の葉とかわい 三方を石垣と 強固で広大な (隅など)鬼

不最大級の城門が出迎る

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。









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





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



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



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本の指でひつかけ、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。



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。



