

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.206



Present 『コーヒー一年生』を20名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで「Daiohs」を検索

オフィス川柳
募集中

出先から 帰ってきたら まず一杯 (東京都 中久保様)

206号 Present

ゆるいマンガと図解を使ってコーヒーをわかりやすく解説!
著者である世界チャンピオンの Philocoffea 代表 粕谷 哲 氏のサイン入り!

『コーヒー一年生』を
20名様にプレゼント



今号のクイズ

ドクターズスクワットを行うときのつま先の向きは?

1. やや内側 2. まっすぐ正面 3. やや外側

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は206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.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)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2024年1月31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.205の答えは1の「大根、はくさい、ブロッコリー」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.206

●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206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/ 2024.1.4

Daiohs®

いつも楽しみにしております。お城も大好きで名城めぐりで紹介されたお城へもいくつか行きました!! これからもD-mail楽しみにしています。(愛知県 大倉様)

編集部▶編集部も今やすっかり名城めぐりの虜に♡ コーヒーでも飲みながらお城談議に花を咲かせたいですね~(^^^^)

朝 食後のコーヒーとても喜ばれています。誰が入れても同じ味で安心しています。入れている間、外のお客さまもコーヒーの香りに包まれて、ゆったりした時間を過ごしていただいています。(岡山県 山崎様)

編集部▶誰が入れても同じ味で安心いただけること、ありがとうございます(^^) 編集部も毎日コーヒーの香りに包まれ、癒されながら仕事をしています♪ ゆったりしちゃいますよね~(^^*)

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!

いつもありがとうございます。毎月元気に届けに来てくださり、こちらも元気にになります。素早くお水を取り替えてくれる間に、いろいろな会話をするのも楽しいです。(東京都 吉野様)

編集部▶私どももお客さまと会話を楽しませているのであります(^^^^) こちらこそありがとうございます♪ お客さまの笑顔でパワーチャージ完了! 今日もう元気においしいお水お届けします!!(^^^^)/

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

パソコン作業で感じる指・手首の疲れ……

第15回 「陽谿」



陽谿……

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

手の甲を上にして手の甲を反らせ、親指の下にできるぼみと手首が交わるころ。反対の手で手首をつかみ親指で押しましょう。もむように刺激するとより効果的。



WBrC2016*世界チャンピオンが教える、世界一かんたんなコーヒーの教科書

『コーヒー一年生』

コーヒーは好きだけど、実はよく分からない……という方、結構多いのではないのでしょうか。『コーヒー一年生』は、ダイオースが監修をお願いしている Philocoffea 代表 粕谷哲 氏が、ゆるいマンガと図解を使って、コーヒーの基礎から淹れ方、各国の豆の種類などを、これでもかというほどわかりやすく解説しています。

* World Brewers Cupの略。
ブラックコーヒーのおいしさだけでなく、抽出の技術力・総合的な知識を競う世界大会。

- コーヒーの「おいしい」ってなに?
- 推しのコーヒーをどうやって見つけるの?
- どの豆を選べばいいの?
- 産地や焙煎度でどう味が変わるの?
- かんたんにおいしく淹れられる方法ってあるの?

コーヒーに関する
素朴な疑問を
すべて解決します



「コーヒー豆の味」を
ゆるかわキャラに
擬人化

美味しいコーヒーを
淹れるための理屈が知りたい
こだわり派におすすめ

『世界一の4:6メソッドで
ハマる美味しいコーヒー』

粕谷 哲 (著)



たったの!

お医者さんが考えた **ドクターズスクワット** は

30秒で運動不足解消

新しい年を迎えて気分一新、新年の抱負に「今年こそは運動してやせる!」「健康のために運動する!」を掲げた方も多いことでしょう。ただ、新年の抱負は挫折することが多いそうです。続かない理由は、時間がない、キツイ、めんどろ……。挫折組に入りそうな方やキツくなければ筋トレの効果がないと思っている方に、1回たったの30秒で運動不足が解消できる方法をご紹介します。



運動をしたほうがいいのは
わかっているけど……

腰を痛めてから
運動は
していない

何をすれば
いいのか
わからない

忙しくて時間が
とれない

運動するのが
めんどろ

そんな方におすすめ

- ✔ やり方がシンプル
- ✔ キツくない
- ✔ 続けやすい
- ✔ ひざや腰を痛めにくい

1日1回30秒
**ドクターズ
スクワット**

注意!

30秒以上は
やらないで
ください



1 シャガむ



正面からみたところ

- 足を肩幅にひろく
- つま先はやや外側に向ける
- ひざとつま先は同じ方向に向ける
- 腕を前に伸ばす (肘に力を入れない)
- 手のひらを下にして重ねる (手のひらはどちらが上でもOK)
- 背筋をまっすぐにする



2 立つ



正面からみたところ

口から息を吐きながら立つ

**30秒間
繰り返す**

鼻から息を吸いながらしゃがむ

- 胸を軽く前に突き出す
- 目線はまっすぐ前

ひざとつま先の
方向がバラバラ、
猫背、反り腰はNG



教えてくれたのは……
吉原 潔先生

脊椎外科専門医・フィットネストレーナー。医学博士。アレックス脊椎クリニック院長。日本医科大学卒業後、同大学整形外科入局。帝京大学医学部附属溝口病院整形外科講師、三軒茶屋第一病院整形外科部長を経て、2017年より現職。運動療法や筋力トレーニングにも精通した医師として、多角的な診療に定評がある。50歳を過ぎてから筋トレでメタボ体形を脱し、ボディコンテストに出場、受賞歴多数。



イラスト/藤井昌子

Instagram



【公式】ダイオーズ | オフィスサービスのプロが教えるワンポイント豆知識

https://www.instagram.com/daiohs_corporation/?hl=ja

皆様のお役に立つ、ちょっとした豆知識や情報を発信しております。是非「いいね」「フォロー」をお願いします!