

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.214



Present 『ウッドスタイル耐熱ガラスボトル(カバー付き)』を60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

つかれた顔 美味しいコーヒー いれようか(ハハ) (群馬県 岡田様)

214号 Present

頭と心がスッキリしたら、身体に水分補給を。
ウッド調の蓋とカバーがおしゃれな、
耐熱ガラスを使った手軽に持ち運べるボトルです♪

『ウッドスタイル耐熱ガラスボトル
(カバー付き)』を60名様にプレゼント

今号のクイズ

月曜瞑想するときにはいい環境とは?

1. 音楽をかける 2. 部屋を真っ暗にする 3. カーテンを開ける

① クイズの答え ② D-mailの号数 (今号は214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9月11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.213の答えは1の「夏」でした。

▼ 皆様の声をダイオースにお聞かせください!! ▼

●クイズの答え	●お名前	●貴社名
●貴社 社 名 ●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214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/ 2024.8.13

Daiohs®

いつも笑顔で楽しいお話をしてくれま
す。機械も調子をみて、きれいに掃除をしてい
てくれて、不調の時は素早い対応をしてくれるので、
いつもおいしいコーヒーをいただけます。お客さま
にも、香りも味も好評です。(岩手県 小林様)

編集部▶お客さまとの時間は私達にとって至福の
時間で、自然と笑顔になってしまっています(〃艸〃)
満足して利用し続けてもらえるように、真心こめて
対応させていただきます(〃▽〃)/

定 年まであと3年、日本の名城めぐりが大好き。
第87回位までは集められるかな?? 定年あ
と1年延ばして100名城まで見てみたいなあ〜(〃U〃)
(群馬県 梅澤様)

編集部▶おかげさまで「名城めぐり」大変ご好評いた
だいております(〃▽〃) 編集部もすっかり名城めぐ
りにハマっていて、まずは目指せ100名城(〃ー〃)ノ!
楽しみにして待っていてくださいネ!!



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
もちろん粗品をプレゼント!

D-mailの表紙写真が毎回楽しみです。必要最
小限のスペースでいつも四季折々のレイア
ウトが素敵です! 写真のようにはいきませんが、自宅
で食器の置き方、棚の飾り、色使いを参考にさせて
いただくこともあります。特に色使いは参考になりま
すね! 今後も心がワクワクするような、そして生活に
取り入れやすい写真を楽しみにしております☆

(愛媛県 桑元様)

編集部▶うれしいお言葉ありがとうございます(ハハ)
食器やカップ、かわいいですよ〜♡ 撮影の時も
カラフルでかわいいものに囲まれてテンション上が
っております(〃ω〃)/ 季節に合わせた小物も登場し
ますので、そちらも楽しみたいですね(〃^^)

日本の名城めぐり 第56回 小諸城



断崖絶壁に守られた日本唯一の穴城
県東部に位置し、北に浅間山、南西部に千曲川が流
れる自然ゆたかな長野県小諸市。街の中心部にあ
り、小諸の地勢を活用した天然の要塞が「小諸城」。
武田信玄が原型を築いたとされていますが、現在
のような構えにしたのは、豊臣秀吉の最古参の家
臣・仙石秀久。人気歴史漫画「センゴ」の主人公
としても描かれている武将です。最大の特徴は、
城下町より城が低い場所に位置する、日本でも唯一
の「穴城」。城の玄関口の大手門がもっとも高く、
中心部に行けば行くほど低くなり、中枢に通じる
三の門は下り道になっている不思議な設計。見ど
ころは、趣を感じる苔むした石垣。自然の石を積
み上げた野面積で、適当に積まれているように見
え、実はそれぞれの石の大きさや奥行きがよく計算
されているところが奥深い。また、城の背後を守
る千曲川の断崖絶壁が眼下に望める「水の手展望
台」もおすすり絶景スポットです。

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

止まらない食欲を抑えたい!

第17回 「胃・脾・大腸区」



胃・脾・
大腸区

鍼灸師 諸岡那奈
<https://himalayanयोगshala.com/>



1週間を気持ちよく過ごす

月曜瞑想



1週間が始まる月曜日の朝……先週末までの疲労感や積み重なったストレスを引きずってテンションが上がらない人、多いのではないのでしょうか。モヤモヤする、ダルいなどの重い心とカラダを、パソコンやスマホのように再起動して軽くできたらいいですね。そこでおすすめなのが、心の再起動をカジュアルに楽しめる「月曜瞑想」。週に1度、月曜日の朝5分瞑想するだけで、頭と心がスッキリ整理されて1週間を気持ちよく過ごせます。

なぜ月曜日なの？

月曜日にいい流れで入ると、火曜日、水曜日といい循環をしていくことができますが、ブルーマンデーという言葉があるくらい、1週間のうちで月曜日がストレスや心の重荷をいちばん実感しやすい曜日。その重い気持ちを1週間引きずらないために、心の再起動は月曜日の朝がベストタイミングなのです。

どうやったら頭を空っぽにできるの？

「瞑想＝頭を空にする」と思っていないですか？ 月曜瞑想では、そんなふうにもうずかしく考えなくてOK。頭を空っぽにしようせず、ただ座って、「手があたたかいなあ」「鳥が鳴いてるなあ」「花の香りがするなあ」など、自分の感覚で受け取る情報を一つひとつ丁寧に体験してください。

カジュアルに楽しめる「月曜瞑想」の基本のやり方

環境を整える

- カーテンを開ける（窓も開けるとなお良い）
- テレビやラジオ、スマホの電源をオフ

1 壁にもたれ、足を投げ出して床に座る



Point 瞑想の姿勢で大切なのは、背中が丸くならないこと
★ヒザを曲げたり、イスに座ったりしてもOK

2 両手を前に出して手首をぶらぶら

Point 腕の力を抜いてリラックス



10～20秒

5 呼吸に合わせて、1から10まで数える

Point 呼吸のリズムに合わせて大和言葉でゆっくりと



ひとっふたっ

2分半～3分

みいっ

3 手を合わせて目を閉じる

Point 右手と左手の触れ合っているところに意識を向ける
★胸の前がむずかしければお腹の前で手を合わせてもOK



20～30秒

今日は指先冷たい

4 手を合わせたまま、呼吸に意識を向ける

Point 息を吸っているのか、はいているのか……呼吸の存在を感じる



20～30秒

10まで数えたら終了

所要時間：約5分

HAVE A BEAUTIFUL WEEK!

Xアカウント



【公式】株式会社ダイオーズジャパン
https://x.com/daiohs_japan

Daiohs.

オフィスタータルサービスにかかわる様々な情報を中心に弊社やお役立ち情報を発信していきます。ぜひ、フォローお願いします！

教えてくれたのは……伊藤 東凌さん

臨済宗建仁寺派 両足院副住職。両足院で生まれ育ち、建仁寺境内にある専門道場にて3年間の修業を経て僧侶となる。瞑想の魅力を世の中に広めるべく、企業でのセミナー実施、禅・瞑想アプリ「InTrip」の開発・制作、海外での瞑想指導などにも力を入れ、米国Facebook本社へ招かれるなど数多くの実績を持つ。著書「心と頭が軽くなる 週はじめの新習慣 月曜瞑想」（アスコム）など。

