

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.222



Present 『リラフィ／電動リフレッシュブラシ』を70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

朝一番 開始一杯 スタートON (青森県 ニノ久保様)

222号 Present

通常のヘアブラシとしてだけでなく
振動機能もついたアイデア 2WAY アイテムです。
楽しみながらケア&リラックスして、快適な睡眠を♪

『リラフィ／電動リフレッシュ
ブラシ』を70名様にプレゼント

今号のクイズ

理想的な寝返りの回数は?

1. 一晩に5回以内
2. 一晩に20 ~ 30回
3. 寝返りをしない



▲WEB応募
フォームはこちら

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は222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ズの商品 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)ダイオーズ ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2025年4月23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.221の答えは1の「茶碗の正面に口をつけないため」でした。

▼ 皆様の声をダイオーズにお聞かせください!! ▼

●クイズの答え	●お名前	●貴社名	D-mail Vol.222
●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)

D-mail 第222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／2025.3.24

Daiohs®



あ ったかいコーヒーがおいしい季節になりました。寒い外出先で一仕事終えた後は、コー
ヒーを飲んで身体も心も癒されています。

(香川県 栗山様)

編集部▶寒い冬、外から帰ってきていただくコー
ヒーは身体も心もホッ……♡と癒されますよね～
♪ ついゆるゆるしてしまいます(*´3*) ダイオーズの
コーヒーで冷えた身体を温めてくださいネ(*´▽`*)

夏 場は水分補給に大活躍してもらいました。
おいしいお水で麦茶や製氷。作っても作っ
てもすぐなくなりました。急に寒くなってきたら、
今度は温かいお茶を作り乾燥対策で水分補給。
1年中お世話になっています。(東京都 横井様)

編集部▶夏はもちろんですが冬も水分補給は欠か
せませんよね♪ 身体に染み渡ってのびのび。ピュ
アウォーターを飲んで暑い夏も寒い冬も元気いっ
ぱいで過ごしてくださいね(*´▽`*) お客さまの毎
日に寄り添えること心から感謝です(*´O´)／

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!

お いしいコーヒーを飲んでから仕事が始まる
毎日。メンテをしてくれているので、変わら
ぬ日常があります。ありがとうございます。急に
気温が下がり、ホットがおいしい季節になりまし
たね。今のお豆はホットの方がおいしい気がしま
す。ますます朝が楽しみです。(東京都 塩崎様)
編集部▶変わぬ日常に安心を感じますよね(*´^*)
朝の楽しみになれてうれしいです(*´▽`*) おいし
いコーヒーで始まる一日、今日も皆さまにとって
素晴らしい一日となりますように♡

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

会議中に咳がとまらない……

第19回 「天突」



てんとつ
天突

左右の鎖骨を結んだ中央
部のくぼみ。人差し指をく
ぼみに引っかけるようにあ
て、胸の中心に向かって下
向きにやさしく押す。ゆっ
くり息を吐きながら5秒押し、
吸いながら5秒で離す。
※のどに向かって押さないよう
に注意



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

日本の名城めぐり 第63回 徳島城



阿波の青石でつくられた美しい城
吉野川をはじめ、大小合わせて134本の川が流が
れ、古くから水運が発達した水の都 徳島県徳島市。
夏は阿波おどり一色に染まり、人々に元気を与える
情熱の街です。街の中心部、標高61mの城山にある
のが「徳島城」。豊臣秀吉から阿波国を与えられた
蜂須賀家政により築城された城です。復元された
鷲ノ門の瓦には、蜂須賀家の家紋である卍と鷲の姿
が見られます。見どころは石垣。阿波の青石と呼ば
れる地元特産の緑色片岩で築かれた石垣は、表面
に美しい縞模様が入った少し光沢のあるブルーグ
リーン。その中に美しいピンク色の阿波赤石がポツ
ンポツンとまぎれ、華やかさをフチ演出しています。
城内ではさまざまな積み方の石垣を楽しめますが、
本丸跡東側の石垣は必見です。独特な色合いと質
感を持つ阿波青石を、加工せずそのまま積み上げ
た風情ある野面積みは築城時のもの。苔むした荒々
しい姿には風格も漂っています。

寝返りを ジャマしない環境づくり

しっかり寝ても
疲れが残る人必見

寝返りを適切に打てることが、快適な睡眠をとるためには大切だそうです。理想的な寝返りの回数は、一晩に20～30回。寝ても疲れが取れない人は、寝返りが上手に打てていないからかもしれません。そこで今回は、スムーズに寝返りができる環境について紹介します。

寝返りの役割

血液やリンパの流れをよくして
疲れをとる

寝床内の
温湿度を適切に
保ちムレを防ぐ

筋肉のコリを
ほぐしカラダの
ゆがみを調整



スムーズな寝返りを促す 3つのポイント

パジャマ のチェック

泳ぐときには水着、走るときには
ランニングウェアを着るように、
睡眠に向いているのはパジャマです

こんな方は要検討

- ☐ 部屋着がパジャマ
- ☐ ゴムひもがきつめ
- ☐ パーカーで寝ている
- ☐ ボリュームのある
モコモコパジャマ



パジャマ選びのポイント

- 寝返りしたとき、背中や肩まわりがつつばらない、**ゆったりサイズ**や**伸縮性のあるもの**
- 綿やシルク、オーガニックコットンを使ったスムーズニットやガーゼなど、**やわらかく、布面との摩擦が**
少ない生地

まくら のチェック

高さ

あお向けするとき、
首がスッと伸び、呼吸が
スムーズにできる高さがベスト



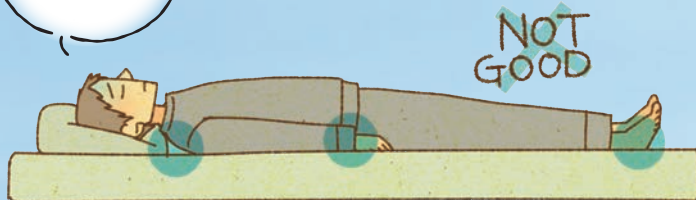
幅

寝返りが自由に打てる
ように、幅60cm以上の
枕が理想的

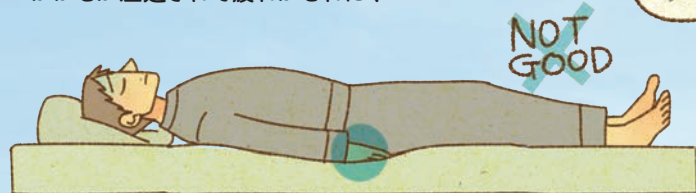


マットレス のチェック

カラダの一部だけに圧力が集中しないよう、
「硬すぎず、柔らかすぎず」がGOOD



背中、おしり、
かかとが圧迫されて疲れがとれにくい



おしりが沈んで
腰に負担がかかり、寝返りもしにくい

枕が合っていないサインが出ていませんか？

枕が高すぎる



- イビキ
- ほうれい線
- 二重あご ●肩こり
- 首こり ●首のシワ

頸部が高すぎる



- 口呼吸
- 肩こり
- 首こり

枕をしない



- 顔のむくみ
- 肩こり
- 首こり

マットレスの 硬さの目安

柔らかめ

- スリムさん
- 筋肉少なめ
やわらかさん

中くらい

- 標準さん

硬め

- ぽっちゃりさん
- 筋肉質の
ガッチリさん



睡眠中の水分不足予防には
寝前に**ダイオーズ**の
おいしいお水をゴクリ

教えてくれたのは……

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー 三橋美穂さん

1万人以上の眠りの悩みを解決してきた睡眠のスペシャリスト。全国での講演活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュースも手がける。著書に『オトナ女子の不調と疲れに効く 眠りにいいこと100』（かんき出版）ほか多数。

