

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.234



Present 『2WAYビューティローラー』を110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

コーヒーを 船こぐあの子に プレゼント (大阪府 中村様)

234号 Present

フェイスラインや額など大きな部分と、目元や口周りなど細かい部分を分けて使える 2WAY仕様。顔筋トレと合わせて、毎日のケアに取り入れてみてください♪



『2WAYビューティローラー』を110名様にプレゼント



▲WEB応募フォームはこちら

今号のクイズ

顔の左右に歪みがあるとどんな印象を与えるでしょうか?

- 1.裏表がある 2.元気がない 3.やさしい

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は234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 2026年3月25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.233の答えは2の「モッフル」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.234

●クイズの答え ●お名前 ●貴社名

●貴社 〒 ●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 ●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234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/2026.2.24



地球環境にやさしい
印刷方法で
作成されています

Daiohs®

日本の名城めぐり 第74回 津山城



堅固な二・三段石垣が守る壮大な城

県北東部、便利さと田舎の穏やかさが、ちょうどいい。岡山県津山市。城下町のノスタルジックな雲囲いに癒され、名物・津山ホルモンうどんや干し肉など独特の牛肉文化が楽しめます。中心部にある比高約50mの鶴山を包み込むように築かれた石垣に、美しい白漆喰の備中櫓が映える「津山城」。本能寺の変で織田信長とともに討死した森蘭丸の弟である忠政が、13年の歳月をかけて築いた平山城です。見どころは、城跡を巡る壮大な石垣群。本丸・二の丸・三の丸が雑壇のように段々に重なる。二・三段の高石垣がつくり出す景観、天へ向かって反り返り扇を開いたような美しい曲線を描く、扇の勾配、天守台や城内で最も急勾配を誇る本丸薬積櫓台の石垣が放つ力強さ——どれも圧巻です。さらに、野面積みから切込み接ぎへと進化する積み方の変遷も確認でき、当時の築城技術の高さも感服されます。

【訂正とお詫び】

230号「日本の名城めぐり 第70回 盛岡城」の記事において誤りがございました。次の通り訂正するとともに深くお詫び申し上げます。
(訂正箇所) (誤) 最上川 (正) 北上川

いつも大変助かっています。コーヒー目当てでご来店されるお客さまも多く…。ご来店中、ホッと息する場所を以前から作っていたので、ダイオースさんのコーヒーはかかせません。感謝しています。(滋賀県 松田様) 編集部▶お客さまがホッとできる空間づくりにコーヒーがお役に立ててうれしいです♪ これからも会話や笑顔のきっかけにコーヒーが一役買いますよー! v(´▽´)

ダイオースのコーヒーサービスは、結構前から利用していましたが、D-mailを見始めたのはつい先月からですが、なかなか楽しく見せていただいています。次号も楽しみにです。(北海道 日光様)

編集部▶祝・D-mailデビュー! \(\o\)/ 読者が増えて編集部は感激です! これからも楽しい記事をお届けできるよう編集部一同ははりきっています!!

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!

おいしいコーヒーとお水をいつもありがとうございます。お水は災害対策にもなり、とてもありがたいです! 日々の水分補給に気をつけながら過ごしていきたいですね(^-^)

編集部▶毎日の水分補給だけでなく防災にも役立つ! これがピュアウォーターの良いところ! おいしいお水が健やかな毎日と、もしもの時の安心もしっかりサポートします(^v^)

表紙の器を1名様にプレゼントします!



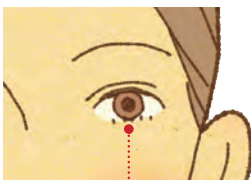
今回の表紙で使われた器をプレゼントします。ご応募される方は専用の応募欄にチェックをしていただくか、「表紙の器プレゼント希望」と書いてご応募ください。

※実際に表紙撮影に使用した器です。

ここがツボ

目の下のクマが目立つ……

第22回 「承泣」



黒目の真下、骨の際のくぼみ。目を閉じて、中指が薬指の腹をあて、下方向に目を傷つけないように優しく押す。強く押しすぎるとたるみを悪化させる可能性があるので注意。

承泣

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



好印象を引き出す 3分顔筋トレ

商談やプレゼン前に身だしなみを整えるのは当然のマナー。でも、第一印象を決めるのはそれだけではありません。実は「表情」こそ相手の記憶に残るカギ。疲れ顔や無表情はNGです。むくみを解消し、引き締まったフェイスラインと、好感度の高い笑顔を手に入れましょう。

大切なのは、顔が“動きやすい状態”になっていること。緊張すると表情はこわばりがちですが、日々のトレーニングで、本番の緊張時でもスムーズに顔が動き、“好印象の表情”が自然に出せるようになります。今回ご紹介するのは、そのための“3分間の準備”。習慣にすれば、プレゼンだけでなく、人前で話すあらゆる場面であなたを支えてくれます。ぜひこの3分を、自分を整える小さなルーティンに。自分の顔が味方になる感覚、きっと実感できますよ。



むくみ顔をすっきり

左右のバランスを整え 裏表のない印象に

②口を「オー」の形にして鼻下を伸ばしながら、手のひらを目尻にあてて上にスライドさせる



3~5回

- ① 鼻から息を吸って、ゆっくり吐きながら、目を大きく開いて舌を「べ〜」と思い切り出す

Point

首の後ろをしっかり伸ばす



2セット

- ① 顔をリラックスさせた状態で、こぶして側頭部をクルクルとやさしくほぐす

Point

目尻と鼻下を引っ張り合う意識



キツネ目になるくらいグ〜と

これを行うと半顔だけキュッと引き上がる
反対側も同様に

どんより肌を明るく

緊張顔を笑顔に

眠目をぱっちり



ホクホク

頬骨下のリンパ流し

- ① 頬骨の下に親指を押しあて顔全体を動かして「ホクホク」と言う
- ② 頬骨に沿って指をずらして繰り返す

Point

痛みを感じるころ、指が入りにくいところは念入りに



3~5セット

- ① 頬を上げて笑い、親指と人差し指で持ち上げる

Point

上の歯を8本見せ口の形は逆三角に



目から息を吐くイメージ

ホ〜

3回2セット

- ① 両手を額にあてて固定し、「ホ〜」と息を吐きながら、目の奥の筋肉を使って目を見開く

Point

額にシワが寄らないように



② 頬を上げたまま
5~10秒 Keep

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！

ままだよしこ
教えてくれたのは……間々田佳子さん

顔ヨガ講師を経て、表情筋研究家に。自身のたるみ顔を改善した経験をふまえて考案した顔筋トレ「コアフェイストレーニング®」が話題となり、メディアや講演など幅広く活躍。著書は15冊を超える。
<https://www.mamadayoshiko.com/>



1週間後には「マイナス7歳」見ちがえる！ 間々田佳子のかんたん顔筋トレ！

