



オフィスにOasisを

D-mail

VOL.235

Present 『ほぐりー／コロコロローラー』を70名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオース」を検索

オフィス川柳
募集中

お茶淹れて デスクの森に 風が吹く (愛知県 飯伏様)

235号 Present

突起つきのローラーとしなる軸心で体にフィット!
筋肉のコリをほぐして血行をよくします。
立ち仕事やデスクワークで疲れた体に♪

『ほぐりー／コロコロローラー』を 70名様にプレゼント

今号のクイズ

足の疲れやむくみを軽減するヨガのポーズは?

1. キャットストレッチ
2. マリーチアーサナ
3. ヴィパリータカラニ



▲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235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4月22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.234の答えは1の「裏表がある」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.235

●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)

D-mail 第235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/ 2026.3.23



地球環境にやさしい
印刷方法
作成されています

Daiohs®

日本の名城めぐり 第75回 鉢形城



清流と断崖が守る戦国屈指の堅城

山々と荒川の清流に抱かれた、名水のまち、埼玉県寄居町。早咲きをはじめとした多様な桜や水辺、穏やかな町並みが、季節ごとに異なる景色を描き、歩く楽しさを深めます。街を流れる荒川とその支流の深沢川に挟まれた断崖上に静かに佇む「鉢形城」。戦国時代、北条氏の重要な拠点となり、豊臣秀吉の天下統一をめぐる小田原合戦の舞台の一つとなった城です。当時の建築物は残っていませんが、虎口や堀、土塁、四脚門などが復元されています。見どころは、自然の地形を最大限に活かした高い防御力。荒川に面した高さ約18mの断崖に本丸を置き、その周囲に堀切で分割された曲輪や土塁、堀を配置。城郭の中心部には天然の内堀として深沢川が流れています。とくに、二の曲輪と三の曲輪の間にある巨大な空堀や、全長約100m・高さ約4mにおよぶ壮大な階段状の石積土塁は見ごたえがあり、攻めにくさを実感できます。

ティアトロを使用しています。毎月恒例フリーバー選挙で勝ち抜いた選抜メンバーを次の月に味わう……。従業員同士の会話も増えて、気分転換にもなって、一石何鳥?! というくらい職場にいい風を吹いてくださっています。素敵なお話をありがとうございます。(東京都 土井様)

編集部▶フリーバー選挙! 楽しそう~(≧▽≦) 編集部も参加させていただきたいくらい素敵な企画です! さて、今月の栄えある1位に輝いたフリーバーは!? 投票結果もぜひ教えてくださいー!

最近導入してもらいましたが、オフィス環境がとても充実しました。飲みたい時にすぐに飲めるって最高です。ご担当の方も、とても明るくて、気持ちの良い対応をしていただいています。(香川県 大池様)

編集部▶すぐに飲める利便性は、毎日のちょっとした満足感につながりますよね! 担当スタッフへのあなたからのメッセージもありがとうございます! これからも笑顔と快適さをお届けしますp(^^)q

From User's Voice Mail

編集部に寄せられた
皆様からの便利を紹介し
コメント採用された方には
もれなく粗品をプレゼント!

初めて貴社のホームページを見まして、コーヒーやウォーターサービス以外にも幅広いサービスを展開されていることを知りました! 機会があればぜひ検討したいと思います!(愛知県 大坪様)

編集部▶ご覧いただきありがとうございます!さまざまなサービスを提供しているので、こんなことやってるんだー!とちょっとした発見があるかも……♪ 気になるものがありましたら、いつでもお気軽にご相談くださいな(^^)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。



アロマなぐらし 第22回

仕事で失敗して落ち込んだとき、寝不足でスッキリしないとき、集中力を高めたいとき……。アロマの香りで気分をコントロール!

新生活でちょっと
疲れがたまっちゃった……

そんな方には……



ベルガモット



ネロリ

新しい人間関係や環境による疲れには、フレッシュな柑橘の爽やかさとフローラルな甘さをもつベルガモット、オレンジの明るさに華やかなローズ調の甘さが重なるネロリが、張りつめた気持ちをふっとゆるめてくれます。

ゆらぎシーズンにぴったり♪

季節スイッチヨガ

春は気温や気圧、生活の変化などで、自律神経が乱れやすい季節。体が重い、眠りが浅い、気分が落ち込む……そんな不調を感じる方も少なくありません。そこで、春の不調を和らげるヨガのポーズをご紹介します。春のゆらぎに合ったポーズで自律神経のバランスを整え、軽やかな気分で春を楽しみましょう。



01

キャットストレッチ

- 肩や首のこわばりが和らぐ
- 胸椎がやさしく動き、呼吸がしやすくなる
- 呼吸が整い、気持ちが軽くなる

02

マリーチアーサナ

- 背骨のバランスが整う
- 内臓の動きをサポート
- カラダがニュートラルな状態に戻る

03

セツバンダーサナ

- 胸が開き、呼吸が深まる
- 自律神経のバランスが整う
- 姿勢の改善 ● 気分のリフレッシュ

04

ヴィパリータカラニ (リラクスパージョン)

- 心とカラダが深く落ち着く
- 脚の疲れやむくみの軽減
- 副交感神経が働きやすくなる

① 四つ這いから腕を前へ

② 吐く息：胸を床へ近づけ、おでこ or アゴを床に預ける

POINT

◆ 首の後ろを詰めず、背骨にスペースを

③ 吸う息：ゆっくり四つ這いに戻る

01



02

① 吸う息：骨盤を立て、背骨をスッと伸ばす

② 吐く息：お腹の長さを保ち、肋骨下部からねじる

③ 肩を丸めず胸を開き、頭は背骨の延長で後方へ

POINT

◆ 腕で強く引っばらない



03

① 吐く息：足裏で床を押し、お尻と胴体を持ち上げる

② 吸う息：肩甲骨を寄せて肩をカラダの下に引き、肩と腕で床を押し、胸をアゴ方向へ

POINT

◆ アゴは引き過ぎず、首の長さを保つ

◆ 背中にも呼吸を送る

◆ 腰の反りすぎに注意



04

① 脚の重さをイスに預け、お腹・腰・首の余計な力を抜く

POINT

◆ 自然な呼吸でリラックス



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！



教えてくれたのは…… ヨガ講師 羽山麻貴 (Ogi) さん

指導歴 15 年。奈良の古民家ヨガスタジオ「yoga community place IMARU」を運営し、スタジオ・オンラインの両方でクラスを行っている。毎年インドに渡り、ヨガの学びを深めている。一人ひとりが自然に自分を表現できることを大切に、ヨガトリートや指導者育成にも取り組んでいる。



オフィス川柳 今月の一句

お茶淹れて デスクの森に 風が吹く (愛知県 飯伏様)

● 一服のお茶でデスク周りの空気までやわらかう……爽やかに心地よい一句(〜) 忙しい毎日の中でも、ほっとできる時間を大切にしていきたいですね! [編集部]