

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.237



Present 『バスギフトセット りんご』を66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

コーヒーで 効率上げて 定時上がり (群馬県 矢嶋様)

237号 Present

甘酸っぱい香りが1日の疲れを癒すりんごのバスギフトセット。
リラックスバスタイムのお供にどうぞ♪

『バスギフトセット りんご』を
66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

お風呂のお湯は何℃がいいでしょうか?

1. 38℃ 2. 40℃ 3. 42℃

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は237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 2026年6月17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.236の答えは2の「セロトニン」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.237
●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237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/2026.5.18



地球環境にやさしい
印刷方法で
作成されています

Daiohs®

いつも楽しく学びながら読ませていただいています。D-mailは面白いので社内の方とD-mailの内容を話題に一息しながら話す時間が私は大好きです。(徳島県 新居様)
編集部▶素敵な休息タイムですね♪お客さまの大好きな時間にD-mailもお供できていること、想像するだけでここにこしちやいます(´▽´)

マ ットは長年利用させていただいています。ウォーターサービスを去年から利用させていただき、改めて色んなサービスを幅広く展開されていることを知れました。

(大阪府 井上様)
編集部▶長くご利用いただき、本当にありがとうございます♪新たにウォーターサービスも加えていただけてうれしいです(´▽´)日々の心地よさにつながるサービスをこれからも展開してまいります♪

From User's Voice Mail

編集部に寄せられた皆様からの便りを紹介します
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 取引先の営業担当の方と商談していたとき、ダイオーズさんのコーヒーマーカーを見つけた目がキラキラと輝いていました。本当は自社でもダイオーズさんのコーヒーマーカーを置いてほしいからうらやましい!! との話でした。ついつい、商談内容以上に盛り上がってしまいました。

(宮城県 四野見様)
編集部▶わあ〜♪ ダイオーズ話で盛り上がっていただけるなんて、とってもうれしいです! お取引先でもぜひダイオーズコーヒーを利用していただきたいなあ〜♪ おいしいコーヒーを飲みながら、また次回も盛り上がってください☆

表紙の器を1名様に
プレゼントします!



今回の表紙に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。

これ知ってる?

今回のお題
環境の日

第21回

6月5日は「環境の日」、6月は「環境月間」です
環境にちょっといいことしてみませんか?

コーヒーかすを消臭剤に再利用

コーヒーかすには臭いの原因物質を
吸着する性質があります。
ロッカーや靴箱、ごみ箱の消臭にどうぞ



【つくり方】

- ① 抽出後、フィルターごと軽く押して余分な水分を落とす
- ② トレーにクッキングシートを敷き、コーヒーかすを厚さが5mm以下になるよう薄く均一に広げる
- ③ 直射日光を避け、風通しの良い場所で数日乾燥させる
- ④ 1日1回、スプーンでかき混ぜて固まりを崩す
- ⑤ サラサラになったら、不織布など通気性のある袋に詰める

- カビ発生を防ぐため、完全に乾燥させてください
- 使用目安: 1袋 約2週間(湿気を感じたら交換)

FM KYOTO「サウンドカフェ」に
ダイオーズも参加することになりました!

SOUND CAFE (サウンドカフェ)とは?

FM KYOTO 毎週金曜日
11:00~11:30 (30分番組)

慌ただし朝にほっとする一杯のコーヒーのようにゆったりと一日をスタートさせるモーニングプログラム。
京都出身のパーカシオニスト斉藤ノヴさんと毎回コーヒーにまつわる色々な情報を教えてくれる、京都・小川珈琲チーフバリスタであり、「ワールド・ラテアート・チャンピオンシップ2013」で世界チャンピオンにもなった、吉川寿子さんがDJを務め、コーヒーの香り漂うステキな話をお届けしていく番組です。



吉川寿子さん



斉藤ノヴさん



SOUND CAFE

https://fm-kyoto.jp/blog/sound_cafe/



- 小川珈琲さんよりご紹介を受け、ダイオーズもサウンドカフェに参加。
- 3週間に一度、番組後半のインフォメーションでダイオーズのサービスが紹介されます。
- 番組の合間にダイオーズオリジナルラジオCMも流れます。
- 本日のコーヒーと共に斉藤ノヴさんのおすすめする楽曲を聞いてみてはいかがでしょうか?

・サウンドカフェは関西圏(京都・大阪・滋賀・奈良)で視聴ができます。
・関東には電波は届きませんが、ラジオアプリ「radiko(ラジオ)」を使用すれば聴取は可能です。

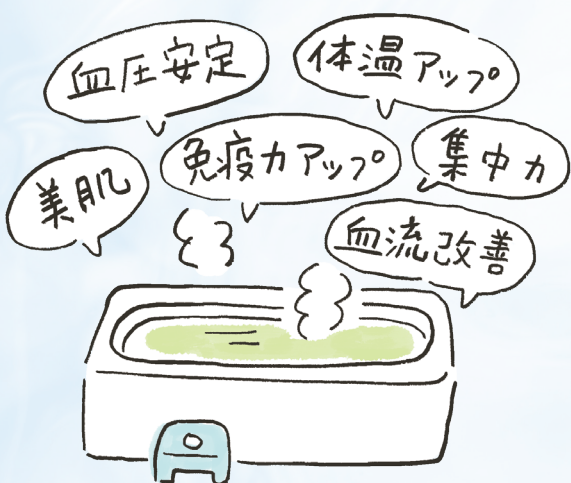
医師が見つけた 究極の入浴法

GWが終わって、疲れがマックス……。疲れを取るために欠かせないのがお風呂です。実は入り方次第で、その効果が大きく変わることをご存じですか？ 湯温や時間、タイミングなどを少し意識するだけで、血流や自律神経が整い、体の調子をぐっと高めることができますと言われています。そこで今回は、医学的な視点から導き出された安全な「究極の入浴法」をご紹介します。

入浴は手軽な健康法

入浴で体が温まると、脳や内臓などの体の中心部の温度「深部体温」が上がります。深部体温が1℃上がると、血流が改善され、冷えだけではなくあらゆる不調の元を断つことができます。たとえば……

- 血管が拡張し血流がよくなる（温熱作用）
 - 血圧が安定
- 副交感神経が優位になる
 - イライラ解消
- 免疫細胞の働きが活性化する
 - 免疫力アップ
- 睡眠の質が向上する
 - ぐっすり眠れる
- 細胞の生まれ変わりがスムーズになる
 - 肌トラブル改善
- 低体温を改善する
 - 体調が安定



深部体温を1℃上げる入浴法

40℃で10分間、肩までお湯につかる

- 温熱作用がしっかり得られ、安全に入浴できる絶妙な温度が**40℃**
 - ・ぬるすぎる温度：深部体温を上げられない
 - ・40℃以上、特に42℃を超える温度：血液がドロドロに
- 深部体温が上げられ、熱中症を避けられるのが**10分**
 - ・10分をこえる長風呂：熱中症のリスクが高まる
- 効率よく体を温めるのは、肩まで浸かる全身浴

顔や額が汗ばんできたら深部体温が上がってきたサイン



究極の入浴法

- ① コップ一杯（200～300ml）の水分を取る
- ② 手桶で10杯ほどのお湯を手足の先にかけ、次に全身にかける
- ③ 体や髪を洗う
- ④ 40℃のお湯に10分間、肩まで浸かる
- ⑤ ゆっくり湯船から上がり、すばやく水滴を拭き取り保温する
- ⑥ コップ一杯（200～300ml）の水分を取る
- ⑦ 10～15分休憩する

※ 10分間浸かり続けるのがきつければ、途中で体を洗ったり、休んだりして、「合計で10分」でOK



イラスト 伊藤和人

ぐっすり眠るための入浴のベストタイミング

入浴のおすすめは夜。1日の疲れを癒し、副交感神経を優位にしてリラックスできます

食事

1時間休憩

入浴

90分休憩

就寝

熟睡

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…… 早坂信哉先生

温泉療法専門医、博士（医学）、東京都市大学教授。自治医科大学医学部卒業後、地域医療に従事。浜松医科大学医学部准教授、大東文化大学スポーツ・健康科学部教授などを経て現職。7万人を超える入浴習慣を医学的に調査してきた「入浴のスペシャリスト」。著書は『入浴それは、世界一簡単な健康習慣』（アスコム）など多数。

