

オフィスにOasisを D-mail

VOL.239



Present 『キャラメルスイーツ』を66名様に!
詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオース」を検索

オフィス川柳
募集中

新人が 淹れ方わからず ヘルプ行く (京都府 奥村様)

239号 Present

ゴーフレットやパイなど、サクサク食感が
楽しめるキャラメル風味のお菓子3種セット。
一口で甘さ広がる、キャラメル香る
至福のひとつときをお楽しみください♪

『キャラメルスイーツ』を
66名様にプレゼント

今号のクイズ

肩のこりや痛みがひどいときの対処法は?

1. 揉む 2. たたく 3. 引く

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は239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8月12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.238の答えは1の「きのこ」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 〒 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239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/ 2026.7.13

Daiohs®



表紙の撮影に使用しているお菓子は市
販品なんですか? それとも手作りです
か? いつもおいしそうなので気になってます。

(福岡県 高宮様)

編集部▶表紙のお菓子が気になる! という声、
実はけっこう届いてます♪ 市販品からセレクト
もしますが、編集部で手作りしているものも
ありますよ〜(*'艸') 季節を感じるお菓子を
これからもお届けしていきます!

食事や飲食にも使えるウォーターサーバー
は社内でも大人気です。使いすぎて届けて
もらうまでになくなりそうな時があります(笑)

(東京都 桑野様)

編集部▶大人気ぶりが伝わってきて、思わず
にっこりしてしまいました〜(≧▽≦) いつも
便利なピュアウォーターをこれからもよろしくお
願いします♪

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
もれなく粗品をプレゼント!

ダイオースさんにはいつもお世話になっ
ております。暑い時も寒い時もがんばっ
ている様子を見て、こちらもがんばろうと勇気をもら
っています。これからもよろしく願います。

(香川県 山田様)

編集部▶がんばる姿がまた別の誰かのがんばる
力につながる……素敵ナリレーですね! 編集部
も元気をもらえましたー! p(^▽^)

日本の名城めぐり 第78回 津和野城



雲海にそびえる高石垣の天空の城
県西南部、山間の小さな盆地に城下町の風情を伝
える、島根県津和野町。白壁沿いの掘割に鯉が泳ぎ、
カトリック教会が佇む——和と西洋の文化が入り
混じる、ノスタルジックな街です。その街を見下ろ
すように、標高367mの豊前山に建つ「津和野城」。
山頂に壮大な石垣を残す、全国屈指の山城です。
築城は鎌倉時代。小規模だった山城が、戦国期に
山頂を削って整えられ、関ヶ原後に壮大な石垣をも
つ城へと大改修されました。見どころは、石垣と絶
景。往時を伝える石垣は力強く野性的で、中でも、
三の丸跡から見る三十間台や人質曲輪の高石垣は
迫力満点。また、城内で最も高い場所にある三十
間台は絶景ポイント。赤みを帯びた石州瓦が美し
い城下町、ゆづくりと流れる津和野川と背後に構え
る雄大な青野山を一望できます。秋から冬の朝、と
きに城下町は雲海に沈み、石垣だけが雲の上に姿
を現す——まさに天空の城です。

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。



アロマなぐらし 第23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!

蚊やコバエが気になる季節……

そんな方には……



シトロネラ



ペパーミント

虫は柑橘やハーブのシャープな香りが苦手。香りで空気をリ
フレッシュしつつ、心地よく虫対策するなら、レモンに似た
爽やかな柑橘の香りで甘すぎず、ほのかに草を感じるシトロ
ネラや、スーッと清涼感のあるペパーミントがおすすめ。

その肩こり、まだ揉んでる？

沖倉流 筋膜はがしは、揉まずに **引く**

いくら揉んでも、数日後にはまた戻ってしまう肩こり。原因は、こっている肩そのものではなく、筋肉を包む筋膜の癒着が関係しているといわれています。そこで今回は、癒着してしまった筋膜にアプローチする方法を専門家に教えてもらいました。「これだけ？」と思うほど簡単にできるので、仕事の合間や電車の中などでこまめにやってみましょう。

こりや痛みの原因

筋肉の疲労などさまざまな要因により、筋肉を包む筋膜が骨や筋肉、筋膜同士とくっつく「癒着」が生じます。これにより周囲の筋肉に負担がかかり、こりや痛みを引き起こします



肩こりはどこの筋膜が癒着しているのか？

パソコン作業など、デスクワークが中心の人に多いタイプ

〔サイドライン〕

手の甲から腕の外側につながる体の横を通るライン

重い荷物を扱うことが日常的な人、長時間運転している人に多いタイプ

〔ディープコアライン〕

手のひらから肩の前側につながる体の奥側を通るライン

美容師、エステティシャン、整体師、家事などで指に力を入れて作業する時間が長い人に多いタイプ

〔フロントライン〕

親指から肩の上側につながる体の前側を通るライン

〔バックライン〕

小指から脇の下につながる体の後ろ側を通るライン

沖倉流筋膜はがし：肩こりを改善する4つのセルフケア

サイドラインの癒着

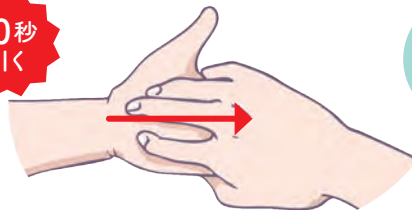
10秒
引く



左手の親指と人差し指の間（骨が交わるあたり）を、右手の親指の腹と人差し指で押さえ、左肘を軽く引っ張るようなイメージで、矢印方向に右手を10秒間引く。反対の手も同様に

ディープラインの癒着

10秒
引く



左右の手のひらを合わせるように握り、右のイラストの赤い線の部分を中指と人差し指、薬指の腹で、しっかり押さえ、左肘を引くようなイメージで、矢印方向に10秒間引く。反対の手も同様に

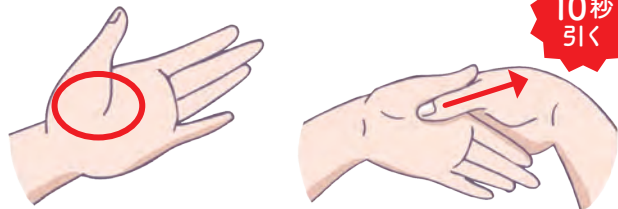
押さえる
場所



手首から指3本分、指側のところ

フロントラインの癒着

10秒
引く



左手の手のひらの親指側にある膨らみ（丸部分）を右手の親指の腹で押さえたまま、左肘を軽く引っ張るようなイメージで、矢印方向に右手を10秒間引く。反対の手も同様に

バックラインの癒着

10秒
引く



左手の手のひらの小指側にある、ぷくとした膨らみ（丸部分）を右手の親指の腹と人差し指でしっかりとつまむ

そのまま左腕のラインを意識しながら矢印方向に10秒引く。反対の手も同様に

4つを一気に行う必要はありません。時間があるときに一つずつ行いましょう。

それにより、肩のこりや痛みを引き起こす癒着が起こりやすいラインのすべてにアプローチでき、予防にもつながります

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…… 沖倉国悦先生

理学療法士、治療家育成講師。1979年埼玉県生まれ。理学療法士として16年間勤務する中、原因不明の痛みやこりに向き合う中で、テコの原理を応用した独自の手法「六層運動療法」を開発。現在は表参道に整体院を構え、重症患者の施術を行うほか、整体技術「六層運動療法」を普及させるため、セミナー講師として活動。



▲「筋肉のつながりを知れば「肩こり」と「腰痛」は自分で解消できる」(アスコム)