

D-mail

オフィスにOasisを

VOL.157



Present 「温泉三味 ぶらり旅セット」を
84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

疲れた目 心を癒す この香り (愛知県 大場様)

157号 Present



自宅で手軽に名湯気分を満喫♪
登録 + 有馬・別府 + 草津の入浴剤と、
ハンドタオルのセットです。
どちらのセットが当たるかはお楽しみ☆

「温泉三味 ぶらり旅セット」を84名様にプレゼント!

今号のクイズ

肩甲骨を支えている筋肉はいくつあるでしょうか?
1.7 2.12 3.17

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は157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.com)、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 〒105-6123 東京都港区浜松町2-4-1 世界貿易センタービル23階
(株)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2020年4月29日消印まで有効

※お客様からお寄せいただいた個人情報は、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.156の答えは1の「おしどり」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.157

●クイズの答え ●お名前 ●貴社名

●貴社 〒 () 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)



地球環境にやさしい印刷
方法で作成されています

D-mail 第157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/2020.3.30

Daiohs®

7. リップのコーヒーが香りが高く、海外出張者から高い評価を頂きました。

(神奈川県 郡山様)

編集部▶海外の方からも高評価を頂けるとは…! 嬉しいコメントありがとうございます! ダイオースコーヒーはアメリカやアジアでも好評なんです! ファンの方がもっと増えるようにこれからも精進してまいりますp(^^)q

4. ツ折りにしたA4サイズの中に役立つ情報がギッシリで感心します。表紙のコーヒーカップもおしゃれだしビジネスシーンでのアロマ。トイレットペーパーの芯の中にアロマを1滴。ためしてみようと思っます。(京都府 村井様)

編集部▶「ビジネスシーンで活かすアロマ」素敵な情報がいっぱいでしたよね♡ 編集部も早速いろいろためています! 良い香りのおかげで仕事もスムーズに進む…かも? (^▽^)

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

ピ. ユアウォーターを頂いています。いつ飲んでもクセがなくてスッキリ飲めます。お茶、コーヒー、カップスープetc…何でも美味しく頂けます。

(群馬県 丸茂様)

編集部▶ピュアウォーターでいれるとお茶もスープも格段と美味しくなりますよね(≧▽≦) 以前ピュアウォーターで炊いたお米を編集部で食べたのですが、これまたビックリ! 本当に美味しいんです!是非お試ください!

表紙の器を1名様に
プレゼントします!

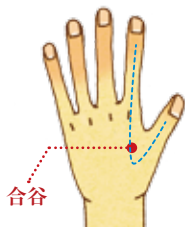


今回の表紙で使われた器をプレゼントします。ご応募される方は専用の応募欄にチェックをしていただくか、「表紙の器プレゼント希望」と書いてご応募ください。
※実際に表紙撮影に使用した器です。

ここがツボ

「スッキリしない!」という花粉症に

第3回 「合谷(ごうこく)」



合谷

目や鼻など、首より上の部位の悩みに

人差し指と親指の骨が合流する地点から、少し人差し指側に上がったあたりを反対側の手の人差し指と親指で挟むように触り、痛み持ち良いくらいで刺激しましょう。

鍼灸師 諸岡那奈 <https://www.himalayanयोगshala.com/nanamorooka>



公益財団法人 ダイオース記念財団 奨学生募集

Scholarship Wanted

募集人数

28名程

奨学金

12万円/年間

締め切り 2020年5月15日(金)

将来の夢を実現させるために挑戦する
意欲を持った学生をサポートします。



募集要項および申込書は、
こちらのQRコードから詳細をご確認ください。
For inquires please contact us
at the following QR code or e-mail address.

info@daiohs-zaidan.or.jp

公益財団法人ダイオース記念財団

ダイオース記念財団公式 Twitter
@daiohszaidan

Twitterでさまざまな情報をお届けします。
フォローをお願いします!



テニスボールで肩こり・猫背を軽減!

一日5分の肩甲骨はがし



長時間のデスクワークやスマホ利用などで、気が付けば肩甲骨がガチガチに……。

肩甲骨まわりの筋肉が凝り固まると肩こりや猫背の原因になることもあるので、

マッサージ&ストレッチで、肩甲骨をやわらかくしてあげましょう。今回は手軽に、そして

手が届きにくい背中もセルフマッサージができる、テニスボールを使った肩甲骨はがしをご紹介します。

『マッサージ&ストレッチ』がポイント

肩甲骨をやわらかくするには、肩甲骨周りだけではなく、肩甲骨を支えている筋肉に『マッサージ&ストレッチ』でアプローチすることが大切です。

胸まわりや背中、わきの下など、肩甲骨を支えている筋肉は17もあるそうです!

肩と胸の間の筋肉にアプローチ



マッサージ

肩と胸の間のくぼみに、片方の手で軽くボールを押し込みながらコロコロ転がし、痛気持ち良いくらいの感覚でほくしましょう。

【左右それぞれ、10秒×2セット】

ストレッチ

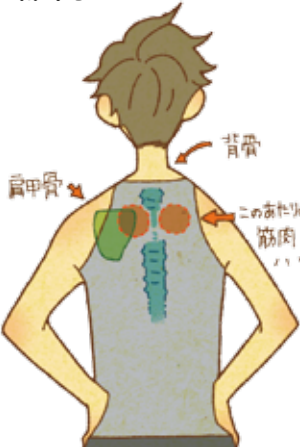
手のひらを壁につけ、壁とは逆方向にカラダをひねって、マッサージした部分を伸ばします。ななめ上・横・ななめ下など、腕の角度を変えて、気持ち良く伸びるポイントを探しましょう。

【左右それぞれ、一方向10秒×2セット】



余裕のある人は、伸ばしている部分をテニスボールでコロコロとマッサージ!

肩甲骨と背骨の間の筋肉にアプローチ



壁も使えます!

マッサージ

仰向けになり、肩甲骨と背骨の間にテニスボールを埋め込んで圧迫。その状態で腕を動かすとさらに効果的! 気持ちの良いと感じる長さで行ってください。仰向けになりにくい方は、壁で行うのもOKです。※一箇所につき30秒以上は使用しないでください。

肩甲骨を開く&寄せるストレッチで仕上げ。

【それぞれ、10秒×2セット】

ストレッチ



持ち運びしやすく、100円ショップでも手軽に入手できるので、まずはテニスボールでトライ!



テニスボールの硬さに物足りなくなったら、ラクロスボールと併用するのもGOOD!



ダイオーズのティーサーバー
肩甲骨にアプローチした後は、
おいしいお茶で心をゆるめるアプローチ



教えてくれたのは…… Keita Tanaka さん

セラピスト・ヨガインストラクター ◆大手化粧品会社の営業を5年、フィットネスクラブ・リラクゼーション業界にて5年経て独立。一般向けにセルフケアやベアマッサージなどの指導を行いながら企業研修なども担当。セルフケアなどを通して1人でも多くの人に「体をケアすることの大切さ」を伝えるために活動中。

初心者でもできるセルフマッサージ講座 <https://www.street-academy.com/steachers/230857>
ホームページ <https://kenkokanri.site>