

# D-mail

オフィスにOasisを

VOL.168



Present 「ふわっと盛れる! 2段ランチボックス」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

ティーサーバー さっと簡単 温冷茶 (愛知県 浜名様)

## 168号 Present

中蓋がドーム型でおかずをふんわり盛ることができます。  
どの色が当たるかは楽しみ☆

「ふわっと盛れる! 2段ランチボックス」を  
84名様にプレゼント!



### 今号のクイズ

「ネティ」とは、どこの国に伝えられてきた鼻うがいでしょう?  
1. タイ 2. インド 3. 中国

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は168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 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12 東京駅JR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 2021年3月3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.167の答えは1の「梅干し」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.168

●クイズの答え ●お名前 ●貴社名

●貴社 〒 ( ) TEL ( )

●ご住所

●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□内に入力してください)



地球環境にやさしい印刷  
方法で作成されています

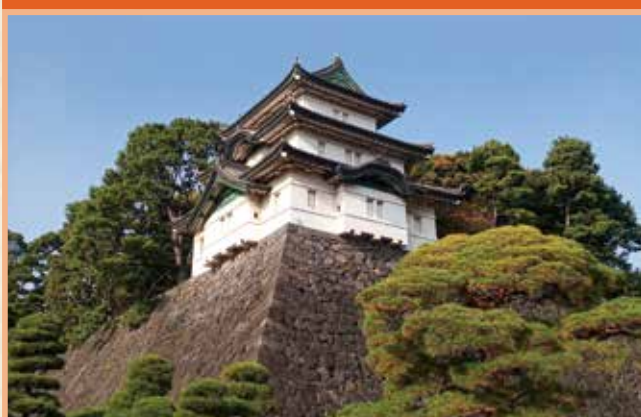
D-mail 第168号

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/2021.2.1

Daiohs®

## 日本の名城めぐり 第14回 江戸城



徳川将軍家の威厳を示した壮大な城

天下統一を果たした徳川家康が築いた日本最大の城「江戸城」。約260年続いた徳川幕府の本拠地です。天下普請により全国の諸大名を総動員して最高の技術で築かせた江戸城は、内郭と外郭で形成された「重構造」。総構えの周囲は約16kmという、他の城とは比べものにならない大きさです。城の中心部(内郭)は、現在の皇居。残念ながら天守は残っていませんが、天守跡など、江戸城の遺構が数多く残るエリアは無料で散策できます。注目してほしいのは石垣。形や大きさ、色(産地)が違う石を組み合わせていたり、巨石が隙間なく美しく積まれていたり、はつり仕上げやすだれ仕上げなど石の表面を美しく見せる加工が施されていたりと、さまざまな石の積み方や加工を見ることが出来ます。また、3棟の巨大な樹形門、天守の代用として使われていた富士見櫓を含む3棟の櫓など、現存建造物をめぐるとももたれなく。

### 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

マスクをしていると水分補給を忘れがちなので、こまめにお水を摂るように気を付けたいと思います。(東京都 吉野様)

編集部▶マスクだと意外と渴きに気づきませんよね……乾燥する季節、どうかピュアウォーターで心と体を潤して乗り越えてくださいね(´-`)

弊社の支店に新たに開設する事務所サーバーの導入を検討していました。本社ですでに設置している御社のサーバーで試飲し、大変気に入って導入を決めたそうです。毎日、美味しいドリンクでリフレッシュしながら勤務しているとのこと。(新潟県 小林様)

編集部▶ダイオース仲間が増えて嬉しいです(´▽`)。こだわりのコーヒー豆にティーなどさまざまなラインアップをご用意しているので、ぜひ色々お試しください♡

新しいコーヒーマシンを動めてくれ、変更しました。味はもちろんですが、お手入れが簡単! 女性陣にとって、強い味方に感謝です。(香川県 大林様)

編集部▶「お手入れが楽」、これとっても重要ですよね♪ダイオースは「美味しさ」だけでなく「使いやすさ」にも力を入れております!! お客様の負担を減らし、さらに美味しくと安心をお届けできるようこれからも日々精進してまいります(´▽`)

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き、「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 第5回 雑学

破天荒 「破天荒(はてんこう)」という言葉、どちらの意味で使っていますか?

A だれも成しえなかったことをすること、前代未聞  
例文:彼女は、三大会連続で金メダル獲得という破天荒な記録を残した。

B 豪快で大胆な様子、荒っぽい  
例文:会議中にどうどうと居眠りするなんて破天荒なやつだ。

本来の意味は A だれも成しえなかったことをすること、前代未聞。ネガティブな印象がありますが、実はポジティブな言葉なのです。ちなみに、文化庁が発表した『国語に関する世論調査』によると、本来の意味である A と答えた人が16.9%、本来の意味ではない B を答えた人が64.2%という結果がでたそうです。

ムズムズ、ズズーッ……鼻の不快感からの解放をお手伝い

# インド式 鼻うがい

のどがイガイガするなと感じたら、うがいをする方は多いと思います。

そこで、鼻がムズムズするなと感じたら、鼻うがいをしてみてはいかがでしょうか？

ヨガ、そしてアーユルヴェーダ発祥の地インドで行われている鼻うがい「ネティ」で、鼻の中に付着しているホコリや花粉などを流して、鼻も気分もスッキリ爽快！ お仕事にも集中できますね！

## ネティとは……

鼻づまりやアレルギー症状などのカラダの不調は体内にたまった老廃物が脈管を詰まらせたことによるものというのがヨガやアーユルヴェーダの考えです。そのためインドでは、体内に老廃物をためないよう、朝、デトックス（排毒）を行っている人々の姿をよく見かけます。「ネティ（鼻うがい）」は、鼻

腔の余分な粘液や汚れを洗い流す浄化法のひとつ。続けることで鼻の粘膜が強くなり、老廃物がたまりにくい状態になり、免疫力の向上が期待できるといわれています。ネティには、ゴムチューブを使う方法もありますが、今回は難易度を下げ、鼻から水を注いで、洗浄する「ジャラ・ネティ」を行います。

## アーユルヴェーダ (AYURVEDA)

インドで約5000年前から伝えられてきた、世界最古の自然医学。

AYUS (生命) + VEDA (科学) = 「生命の科学」

## HOW TO ジャラ・ネティ

### ① 体温に近い温度のぬるま湯で、体内の塩分濃度(0.9%)と同じくらいの食塩水をつくる

目安：200ccの水に塩1.8g(親指、人差し指、中指でひとつまみ程度)。なめた時に少ししょっぱいくらいがgood。

薬局などで手に入る鼻洗浄剤を使うのもいいでしょう。

#### 注意点

- 真水や塩分濃度が高い食塩水、冷水は刺激が強すぎるので気をつけましょう
- デリケートな部分を通しますので、安全な水で行うことをおすすめしますが、水道水を使う場合は、カルキや塩素などを除くためにも、一度沸騰させて冷ましましょう

※ 鼻血、刺激症状、耳や鼻に違和感を覚えた場合は中止しましょう

### ② ネティポットなどの容器に①を入れる

ジャラ・ネティ専用容器「ネティポット」は、ネット通販などで購入できますが、使っていない急須やドレッシングなどを入れる口が尖っている容器で代用可能です。



ネティポットは、銅製だけではなく、ステンレス、陶器、プラスチック製などいろいろな素材や、デザイン性が高いものもあります。

### ③ 鼻うがい開始 (右の鼻を行う場合)

前かがみになり、頭を左側に傾けます。ネティポットの先端を右の鼻に入れ、口からゆっくり息を吐きながら食塩水を少しずつ注ぎ込み、反対側の鼻から出ていきます。頭を傾けすぎると耳に水が入ることがあるので注意。



「あ〜〜〜」と言いながら行うとラクにできます。

### ④ 左右の鼻を交互に行う

ポットが空になるまで繰り返します。

### ⑤ 鼻をかむ

鼻腔内に残った食塩水や粘膜を出します。

アーユルヴェーダでは、朝がカラダの掃除をするのに適した時間帯といわれています。



## 季節の変わり目は排毒意識をUPさせよう！

寒暖差が激しい季節の変わり目は、自律神経が乱れがち。身体的不調だけではなく、やる気が起きないなどの精神的不調にも関わってくるので、排毒をうながす行動を意識しましょう。

たとえば……

- バランスのよい食事の摂取
- 体温上昇や体液の巡りを活性化させるための適度な筋肉運動など

## すき間時間にデトックス

脇のリンパを刺激して、自律神経を整える呼吸法

① 手(グーでもパーでもOK)を左右の脇の下に入れ肘をおろす



② 鼻からのおだやかな呼吸を繰り返す



不純なものを含まない、安全でおいしい水  
ダイオーズのピュアウォーター



教えてくれたのは…… モステファウィ 有希子さん



ヨガインストラクター。年齢や性別などを気にせず、だれもが気軽に楽しめるよう、スタジオだけではなく、公園や福祉施設でもレッスンをし、アーユルヴェーダの知識を取り入れた、心と身体の再生、回復、養生を目的としたヨガを伝えている。心と身体のつながりについての理解を深めるため、本場インド・タイを訪れ、アーユルヴェーダやタイマッサージの勉強を継続中。

◆資格：インド・リンケルにてヨガアライアンスインターナショナル 200時間取得、ムーンサイクルヨガ TTC 修了  
◆問い合わせ：mostefaoui.yukiko@gmail.com