

D-mail

オフィスにOasisを

vol.193



Present 「露天の宿 薬用入浴剤 10包」を100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

ボトル替え 筋力低下 よくわかる (東京都 下田様)

193号 Present

心も身体もポカポカになって快適な眠りを♪
登別・草津・箱根・有馬・別府
5種類の名湯が楽しめる薬用入浴剤のセットです。

「露天の宿 薬用入浴剤 10包」を
100名様にプレゼント



今号のクイズ

睡眠時に最適な部屋の湿度は?

1. 10%前後 2. 30%前後 3. 50%前後



▲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193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 2023年2月1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.192の答えは1の「ナッツ」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.193	
●クイズの答え	●お名前
●貴社名	●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 <input type="checkbox"/>
	(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193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/ 2023.1.4

Daiohs®

担 当の方がくるといつも元気なので、その元
気をもたらすために来てくれるのを楽しみに
毎日コーヒーを飲んでます。(岩手県 高橋様)
編集部▶元気をくれる方が近くにいると何気ない
毎日楽しくなってきましたよね♪ 編集部にも元気
いっぱいの方がいて、話していると気持ちがジャ
キッとします(*'ω'*) 今日までコーヒーを飲む手が
進んでしまいますね♪

会 社にウォーターサーバーがあるのとないの
とは大違いです。出社の際は大変お世話に
なっています。わが家にはウォーターサーバーがない
ので、在宅勤務の時に恋しくなります。

(愛知県 平松様)

編集部▶私の家にもウォーターサーバーがないの
で、在宅勤務の時は同じ気持ちになります(;;)、
出社するとマイボトル片手にウォーターサーバーに
行くのが出社時の日課になっています♪

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ちろん粗品をプレゼント!

い つもおいしいコーヒーをありがとうございます
います。お客さまからも「このコーヒー
香りも良くておいしい!」とうれしいお言葉をい
ただいております。これからもよろしくお願
いします。(福島県 清野様)

編集部▶弊社のコーヒーをご愛用いただきありが
とうございます! うれしいお言葉に心がほっこ
ります(*'▽'*) これからも素敵な香りとお
いしさをお届けさせていただきますのでよろしくお
願います(*_*)

日本の名城めぐり 第37回 山形城



全国屈指の広さを誇る出羽の虎将の城
四方を山々に囲まれ、四季の彩りと豊かな自然に
恵まれた山形県山形市。水と雪の芸術品、樹氷や、
数多くの名句を残した俳人・松尾芭蕉ゆかりの地
などで知られています。市街地のほぼ中央に建つ
のが、伊達政宗のライバル・出羽の虎将、最上義光
の居城「山形城」。本丸・二ノ丸・三ノ丸の三重の堀
と土塁で囲まれた輪郭式の平城で、東北では最大
です。見どころは、江戸城の城門を彷彿とさせる
二ノ丸東大手門。軍事的な機能だけでなく、藩主
の威厳を示す役割も担った、山形城の正面玄関と
もいべき重要な門。日本古来の建築様式により
木造建築で復元され、映画「超高速!参勤交代」の
ロケ地にもなっています。また、二ノ丸東大手門を
くぐる目にも飛び込んでくる、前足を高く上げた
馬にまたがり、今にも動き出しそうな最上義光
騎馬像も必見。像の重量を馬の足一本だけで支え
るという山形の鋳物技術の素晴らしさの証しです。

表紙の器を1名様に
プレゼントします!

温度によって
色が
変わります♪



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
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。

ふるさとの味 郷土料理

第1回 せんべい汁 [青森県]



画像提供元:
農林水産省
「うちの郷土料理」

肉や魚、きのこ、野菜などでだしを取り、醤油などで味付け
した汁に、南部せんべいを割り入れ、煮込んで仕上げた「せん
べい汁」。八戸市を中心とした南部地方で200年以上も
食べ継がれてきた料理です。使用する南部せんべいは、小
麦粉・塩を原料にした汁物用に開発されたもの。煮込んで
もとげにくく、だしの旨みを吸ったせんべいのモチモチとした
独特の食感が楽しめます。

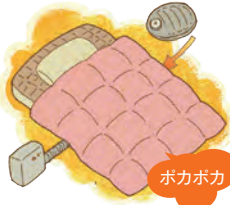


睡眠の質を高める 寒い冬の快眠環境づくり

寒さや乾燥などにより、冬の睡眠の質に満足していない人が少なくないそうです。睡眠不足で体力や免疫力が下がり、風邪をひいてしまったら仕事のパフォーマンスに影響するので、質の良い睡眠をとることを心がけましょう。

事前に布団を温める

寝るときに布団の中が人肌くらいに温まると、寝つきがよくなるので、湯たんぽや布団乾燥機を使って、あらかじめ温めておく。



背中中の保温性を高める

横向きになったとき、背中とかけ布団のすき間から冷気が入りやすいので、肌着の内側にフェイスタオルを入れる。タオルの上部は首元から外側に折り返して固定し、下部はパジャマのズボンの中に。



寝室を18℃以上にして ヒートショック予防!

睡眠中は布団の中の温度は約33℃。夜中トイレに起きたときに室温が10℃だとしたら、その差は20℃以上。ヒートショックを起こしやすいので、エアコンやヒーターを使って18℃以上を保つように。



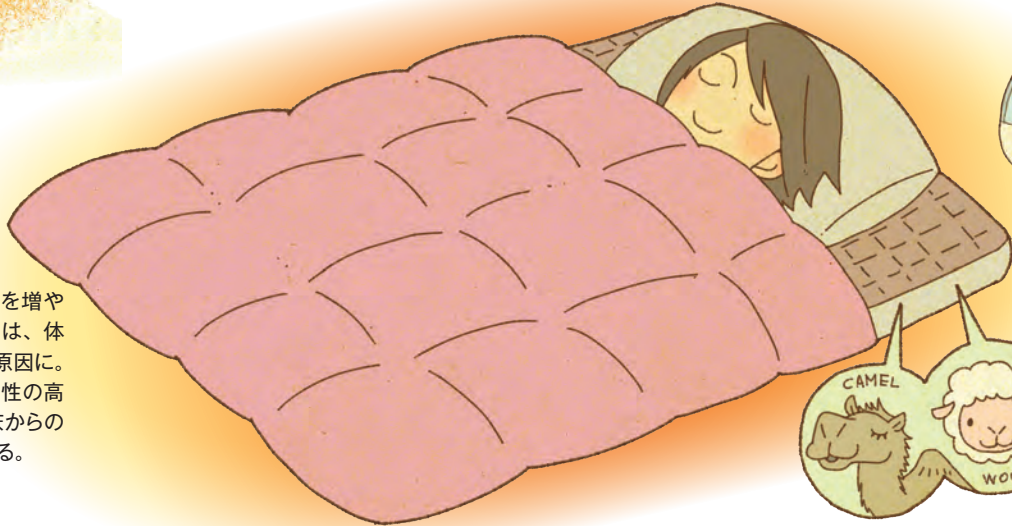
湿度は50%前後で 乾燥防止

暖房を使うと乾燥するので、室内が結露しないくらいに加湿。

室温
18℃以上

背中側を温める

寒いからといって、かけ布団を増やしたり、重ね着したりするのは、体が圧迫されて血行が悪くなる原因に。ウールやカメルなどの保温性の高い敷きパッドを使うなどで、床からの冷気を遮断して背中側を温める。



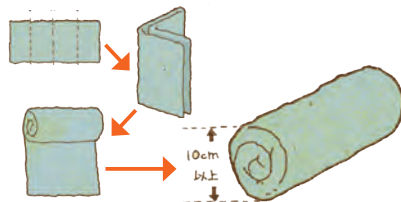
寝る前1分 三橋式 快眠ストレッチ

期待できる効果

- 胸が開いて、呼吸が深くなる
- 背中全体が布団に密着して体の力が抜け、寝つきがよくなる
- 肩回りがゆるみ、寝返りしやすくなる
- 筋肉のこわばりがとれて体液の流れがよくなり、疲れがとれやすい

用意するもの

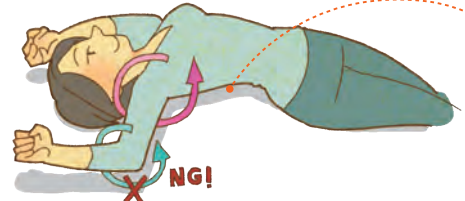
- バスタオル (1~2枚)
- 長い辺を4つ折りにし、短い辺を丸め筒状にする



※体の重みがかかったとき、タオルの厚みが10cm以上になるように調整(厚みが足りなければバスタオルを2枚重ねて丸める)

1 肘を直角に曲げて後ろ回しに肩を回す (30回)

【ポイント】肘ではなく、肩を回す



丸めたタオルを背中にあてる

2 手のひらを上に向けて、深呼吸 (10回)



快眠ストレッチの動画はこちら



夕方以降はカフェインレスにスイッチして熟睡感アップ
ダイオーズのデカフェ



教えてくれたのは……快眠セラピスト 三橋美穂さん

1万人以上の眠りの悩みを解決してきた睡眠のスペシャリスト。全国での講演活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュースも手がける。主な著書に『眠トレ!』(三笠書房)ほか多数。https://sleepeace.com/

