



オフィスにOasisを

D-mail

VOL.227

Present 『レモンのリフレッシュバスセット』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

ダイオース 綺麗なオフィスの 救世主 (茨城県 小幡様)

227号 Present

うるおいのレモン果実エキスを配合した
バスソルトとボディソープでリフレッシュ!
清涼感のあるレモンの香りをギュッと閉じ込めました♪

『レモンのリフレッシュバスセット』を
66名様にプレゼント

今号のクイズ

背骨を動かして夏冷えを改善するポーズは?

1. 牛と猫のポーズ 2. うさぎと犬のポーズ
3. カエルと魚のポーズ



▲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227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 2025年9月10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.226の答えは3の「トマト」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	D-mail Vol.227
●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227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/2025.8.12

Daiohs®



地球環境にやさしい印刷
方法で作成されています

長年ダイオースさんにはお世話になってい
ますが、毎月届くプレゼント応募用紙に
色々豆知識などが書かれているので毎月読むの
が楽しみです。今月はプレゼント当たるといい
な〜☆ (宮城県 小笠原様)

編集部▶毎月楽しみにしてもらっている……!
編集部一同大喜びのコメントありがとうございます!
楽しい話題をたくさんお届けできるよう、今
日も編集部はフル稼働でがんばります(^▽^)

コヒー飲みに来たと来店されるお客さ
まもちろん、どの方も皆おいしかった
よと笑顔で帰って行かれます。
(愛知県 対馬様)

編集部▶コーヒーがつかなくお客さまの輪、素敵
ですね(^▽^) これからもダイオースのコーヒーで
たくさん笑顔が広がっていきますように♪

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
もちろん粗品をプレゼント!

結婚を機に一度退職しましたが、パート
勤務で復職しました。久しぶりにサー
バーでコーヒーを飲んだ時に「あぁ〜これこ
れ!」と懐かしい気持ちになりました! またこれ
からたくさん飲ませていただきます!!
(北海道 植田様)

編集部▶おかえりなさいませ♡ 再びご愛飲い
ただけてうれしい限りです(^▽^*) お仕事の合
間のひとときが素敵な時間になるよう、これから
もおいしいコーヒーをお届けしますね♪

日本の名城めぐり 第68回 月山富田城



毛利氏も手こずった鉄壁の山城
島根県の東端に位置する大自然に心癒される街、
安来市。日本一美しい庭園をもつ足立美術館、あ
ら、えつささぎの安来節などで知られています。
街にそびえる標高約190メートルの月山を中心
に、飯梨川に向かって馬のひづめのよう形で広
がる難攻不落の城「月山富田城」。戦国大名・尼子
氏の居城で、毛利元就との激戦の舞台となった城
です。山頂に主郭部、尾根上に約500の曲輪(防
御区画)を配し、数々の守りの仕掛けで敵の侵入を
阻止。入口は3つのみで、いずれも城主の居館が
あったとされる石垣に囲まれた山中御殿平へと通
じます。本丸のある山頂へは、そこから七曲りとい
う屈曲した険しい道を登ることは避けられない。
さらに山頂では、低い石垣を段状に積んで高くし
た石垣や深く広大な堀切が待ち構えています。現
存建築物はありませんが、静寂な山の空気に包ま
れながら戦国の息吹を感じることが出来ます。

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。



アロマな暮らし 第20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!

冷房でカラダが冷えてダレい

そんな方には……



ローズマリー



レモングラス

清涼感のあるすっきりとした香りのローズマリー、レモンに
似たさわやかな香りの中に少し草っぽさを感じるレモングラ
スには、冷房でとどころがちな血流をよくする働きや、筋
肉のこわばりをゆるめる働きがあります。

冷えたカラダを温める やさしいYoga時間

手足がなんとなく冷たい、カラダがだるい……それ、夏冷えのサインかも。冷房や冷たい飲み物で、知らないうちにカラダは内側から冷えています。そんなときは、“夏冷え改善につながるヨガのポーズ”でカラダを整えて、じんわりポカポカに。

夏冷え

夏冷えの多くは「血行不良」「自律神経の乱れ」「筋肉の緊張」などが原因としてあげられます。これらの改善を促すヨガのポーズを、無理なく、気持ちよくできる範囲で取り入れてみましょう。

自律神経系の調整

内臓マッサージ

牛と猫のポーズ



- 1 四つ這い（肩の下に手、足の付け根の下に膝）2 吸う息 背骨を反らせて胸を前～上方向に開く 3 吐く息 背骨全体を丸めておへそをのぞき込む
* 背骨は頭蓋骨と首の境目あたり～尾てい骨まで

POINT
骨盤～背骨～肩甲骨を意識して動かす

自律神経系の調整

消化器への血流促進

半分のねじりのポーズ



- 1 長座 2 右膝を立て左脚の外側に置き左手で抱え、右手はお尻の後ろに 3 吸う息 背筋を伸ばす 4 吐く息 ゆっくり右へねじる * 逆側も行う

POINT
背筋を伸ばしてから、背骨をまんべんなくねじる

下半身の血行促進

骨盤内あたため

合せきのポーズ



- 1 長座 2 足裏同士を合わせ、両手で足先を包む（届かない場合は足のどこでも OK）3 吸う息 背筋を伸ばす 4 吐く息 骨盤から少しずつ上体を倒し、しばらくキープ

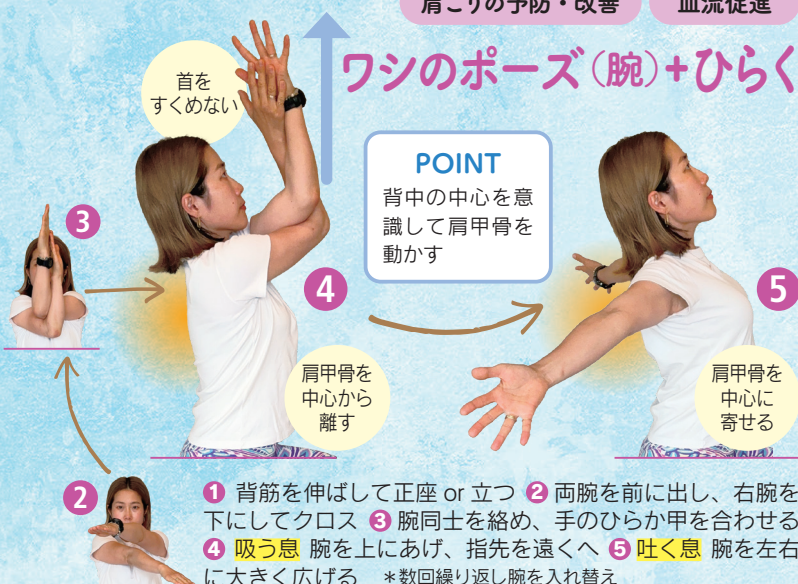
POINT
背中を丸め過ぎず、カラダの前に伸びる感覚や股関節まわりが広がる感覚を大切に

3

肩こりの予防・改善

血流促進

ワシのポーズ（腕）+ ひらく



- 1 背筋を伸ばして正座 or 立つ 2 両腕を前に出し、右腕を下にしてクロス 3 腕同士を絡め、手のひらが甲を合わせる 4 吸う息 腕を上にあげ、指先を遠くへ 5 吐く息 腕を左右に大きく広げる * 数回繰り返し腕を入れ替え

POINT
背中の中心を意識して肩甲骨を動かす

肩甲骨を
中心から
離す

肩甲骨を
中心に
寄せる

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…… サントウシャ代表 清水佑子さん

奈良県生駒市のヨガスタジオ「燦灯舎」とオンライン
ヨガスタジオ「クラウドスタジオ」を運営。プライベート
では6歳男児の母。もともとは冷え性で運動嫌いでした
が、ヨガを通じてカラダやメンタルと向き合ううちに、
いつの間にか冷えのストレスが気にならなくなる。
[オンラインヨガ]: <https://cs-yoga.com/>



ホームページ Instagram