

D-mail

オフィスにOasisを



創刊記念! D-mail 3号集めてもらっちゃおう!!!

D-mail 創刊を記念して、なんと400名様に「百花繚乱」(入浴剤の5種セット/ゆず・桃・桜・桜・菖蒲)をプレゼント! 創刊号・2号・3号の応募券を集めて、創刊号に同封した応募券紙に貼り付けてください。

※詳しい応募方法は、当社ウェブサイト (<http://www.daiohs.com>) をご覧ください

D-mail

3号集めて
もらっちゃおう
応募券 VOL.3

PRESENT



利用にはWii本体(別売)が必要となります。

テニス・ベースボール・ボウリング・ゴルフ・ボクシングの5つのスポーツを楽しみながらエクササイズできる人気ソフト!!

「Wii Sports」を
10名様にプレゼント!

【今月のクイズ】

大きく身体を動かさずにできるエクササイズをなんと呼ぶ?

1 アイスクリーム 2 アイソメトリック 3 アイプロウ

クイズの答えと①D-mailの号数②会社名③会社ご住所④TEL⑤お名前⑥商品をお届けしている営業所名⑦担当者名⑧ご利用いただいている商品名⑨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 (<http://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。厳正なる抽選のうえ、当選された方には担当者が商品をお届けします。

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)ダイオースサービシズ「D-mailプレゼント」係

締め切り 2008年7月9日消印まで有効

※お客さまからお寄せいただいた個人情報、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.2のクイズの答えは1の「三段トレイ」でした。

D-mail Vol.3		
●クイズの答え	●お名前	
●貴社名	●担当営業所名	●担当者名
●貴社〒 ご住所		●ご利用頂いている ダイオースの商品
●商品や「D-mail」についての感想・要望		

D-mail 第3号
発行所/株式会社ダイオースサービシズ ダイオースOCSチェーン本部
発行日/2008.6.9

Daiohs.

VOL. 3

今月のプレゼント
「Wii Sports」を10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

From User's Voice Mail

編集部にご寄せられた皆様からのお便りを紹介します

コーヒーだけでなく、レモンティや抹茶オレなどのバラエティドリンクも美味しいですね。

(北海道 尾池様)

編集部▶編集部のイチオシは、「ロイヤルミルクティー」。少量のお湯で溶いて、冷水を入れたアイスミルクティーとしてどうぞ。また、美味しいドリンクレシピがありましたら、編集部までぜひご一報ください!

いつも明るい笑顔でいらっしゃるの、とても気持ちがいいです。これからその明るい笑顔でがんばっていただきたいです。(福岡県 山下様)

編集部▶ありがとうございます! オフィスにやすらぎのひとつをお届けできるよう、ますますサービス向上を目指してまいります。今後ともご愛顧よろしくお願いたします。

幅広く、いろいろな商品を開発して頑張っていたきたいと思います。陰ながら応援しています!

(東京都 釘貫様)

編集部▶皆様のご意見とエールは開発担当者にも届けております。商品開発は、昼夜アイデアを出しあい奮闘しています。今後にご期待ください。

わが社を担当するTさん、いつもありがとうございます! 結婚おめでとう! (群馬県 宮本様)

編集部▶お客様のその一言は、担当が一番喜び言葉です。これからも、「コーヒーと幸せ」を運ぶTさんを温かく見守ってくださいな!



Break Time
第3回

梅雨を爽やかに乗り切る!
カフェ風コーヒーのススメ

雨が多くて外出する気にもなれない...なんていうことも多い梅雨の時期。おいしいコーヒーでリフレッシュしませんか? ちょっとしたアレンジを加えて、おしゃれなカフェスタイルで楽しみたい!

■アイスカフェモカ
① ココアオレ本を少量のお湯で溶き、アイスコーヒー150mlと混ぜます。② 氷の入ったグラスに①を注ぎ、軽く泡立てた生クリーム(なければコーヒーフレッシュ)を浮かべれば完成。炒ったアーモンドやココアパウダーで飾り付ければさらに本格的に!

■ソイラッテ
① アイスコーヒー100mlに豆乳60mlを加えて混ぜるだけ。好んでガムシロップを添えます。ヘルシーな豆乳を使った、朝食にもぴったりのドリンクです。

■アフオガート
① アイスクリームに熱々のエスプレッソをかけます。アイ

アイスカフェモカで使用したのは

ココア・オレ 20本入り



ほっとする甘さが疲れた身体におすすめ。上質なココアを使ったリッチな味わいです。

アイスコーヒー
「ICE BLEND」



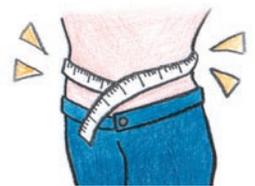
香りとコクを追求した深みのある飲みごたえ。スツキリとリフレッシュできます。

スクリームが溶けたところを崩しながら苦みの強いエスプレッソといただきます。エスプレッソがない場合は、濃いめに作った「コーヒー」で。

カフェ風コーヒーを手軽に作るなら、ダイオースのアイスコーヒーがオススメ。酸化を極限まで減らした独自の製法による、スツキリとした苦みでリフレッシュできます。ぜひお試しください。

夏直前!
今すぐ始める

オフイスでできる こつそりエクササイズ



梅雨が終われば薄着の夏がやってくる!
お腹や二の腕、今のうちにスッキリさせませんか?
そこで今回は「エクササイズのプロ」に
仕事の合間に手軽にできる
1分間エクササイズをうかがいました!

まずは Check !

あなたのカラダ、大丈夫?

●まずはこの計算式であなたの理想体重を計算!

※160cmの方は1.6[m]

$$\text{身長} \square \text{m} \times \text{身長} \square \text{m} \times 22 = \square \text{kg}$$

健康体重

●次に、あなたのボディバランスをチェック!

$$\text{体重} \square \text{kg} \div \text{A} = \square \text{BMI 指数}$$

BMI 指数の標準値は、22.0です。

判定	やせ	普通	肥満度1	肥満度2	肥満度3	肥満度4
BMI	18.5 未満	18.5~ 25	25~30	30~35	35~40	40以上

ゆるんでしまった身体をキレイに引き締めたい! と探検隊がおじゃましたのは「エクササイズのプロ」が集うコナミススポーツクラブ。「本当はきちんとジムで身体を動かすが一番なんですけどね...。でも、運動を日常に取り入れるのはとてもいいことだと思います。じゃあ、今回はアイソメトリック運動を紹介しましょう。アイソメトリックは静的運動とも呼ばれ、身体を大きく動かさなくても筋肉を鍛えることができるというものです。さつそく部位別の鍛え方を聞いてきました!

お話を伺ったのは……

田島 敬太 (たじま けいた) さん
コナミススポーツクラブ 蒲田
フィットネスインストラクター

東京都大田区蒲田5-47-7マルエツ蒲田5F
03-3737-1601

www.konamisportsclub.jp

「夏を前にきちんと鍛えたい、という人が増えています。モテスリムを本格的に目指すなら、ぜひジムに足を運んでください!」



1. たぶたぶ二の腕 サヨナラエクササイズ

Point

脇をしめ、ひじはデスクから
浮かした状態をキープ

- 1 背筋を伸ばしてイスに浅めに腰掛けます
- 2 デスクに置いたこぶしを下に押します



3. ムキムキ胸筋& バストアップエクササイズ

Point

両ひじから手のひらまでが
一直線になるように!

- 1 胸の中心でペットボトルを持ちます
- 2 胸の筋肉を意識しながら両手のひらでペットボトルを押しつぶすように力を入れます



2. ぶよぶよ下腹部 解消エクササイズ

Point

両ひざが
離れないように注意

- 1 深く座って、両手でイスをつかみます
- 2 下腹部を意識しながら、ももをイスから軽く浮かすように力を入れて静止します



4. ポヨンふくらはぎ スッキリエクササイズ

Point

足をかけるのは土踏まず
よりも前の位置だけ!

- 1 手すりを軽くつかんでバランスをとり、階段に足をかけます
- 2 大きく背伸び立ちをしながら階段をのぼります



効果的な
アイソメトリックの
ための
3つの法則

- 1 力を入れている間は自然な呼吸を心がける!
- 2 1回10~15秒、3セットを目標に!
- 3 効果を高めるなら食後エクササイズがベスト!

Watching?! Daiohs!!



6月発売開始

ピーチティー

<伊・ムセッティ社>
1袋 1000ml分



甘さ控えめ、桃のフレッシュな風味がたっぷりの、イタリアンパールの人気アイテム。冷水に溶かすだけの簡単&おいしいドリンクです。水や水にピュアウォーターを使うと、さらに美味しくいただけますよ。詳しくは担当者にお尋ねください。