

# D-mail

オフィスにOasisを



VOL. 18

## 今月のプレゼント 「アロマギフト」を70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

残業でお世話になります カップめん (埼玉県 阿部様)

18号 PRESENT



ゆらゆら揺れる灯と香りで夏の疲れをリラックス。

## 「アロマギフト」を 70名様にプレゼント!

【今号のクイズ】 8月1日は何の日?

1. 水の日 2. お湯の日 3. ジュースの日

クイズの答えと①D-mailの号数(今号は18号)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)ダイオースサービス「D-mailプレゼント」係

締め切り 2009年9月2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は、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.17の答えは3の「ハッピー体操」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.18

- 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・オフィス川柳



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18号

発行所/株式会社ダイオースサービス  
ダイオースOCSチェーン本部

発行日/2009.8.4

Daiohs

### 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

**工** スプレッソマシンのアイスボタン(3番)で水ケースに入れて凍らし、牛乳をかけて食べるのが、最近の流行です。(東京都 小島様)  
編集部▶エスプレッソマシンから食べ物を作り出してしまうアイデアにびっくり。編集部も早速チャレンジ!美味しくいただきました。

**最** 近担当者が定年退職によりわかりました。新担当の方も一生懸命やったださいますが、やはりベテランさんはすごかったんだなと思うことが多々あります。(千葉県 長島様)  
編集部▶私達のお仕事はたくさんお客様に触れた分だけ、成長できるもの。新担当者の成長も見守ってほしいね。

**コ**ーヒーは作る人によって味が変わりますか?(栃木県 前沢様)  
編集部▶料理は愛情!という言葉があるように、コーヒーも?かもしれません(笑) 愛情プラス、素敵なコーヒータイムをお過ごしください。

**社** 内にPCが多く、部屋の乾燥が気になっています。以前よりも肌が乾燥してテカっている様…。市販の化粧水をビューアウォーターで薄めて使う方法、試します!(東京都 様澤様)  
編集部▶夏場のエアコンはオフィスを砂漠化に...! ビュアウォーターで身も心も潤し、皆様の職場のオアシスになれば幸いです。



Break Time  
第18回

## 何気ない毎日も何かの記念日! 知ってる? 今日は何の日?

2009夏限定!  
夏のカラダにうれしい!  
さわやかドリンク



暑い日の熱中症対策は、こまめな水分補給が大切です。はちみつの日、にちなんで、この夏限定のはちみつドリンクはいかがですか?

1袋6個入り。お水を注いでお召し上がりください。

いわゆる「祝日」のない8月ですが、実はさまざまな記念日があります。今回は8月の意外な?記念日をご紹介します!

●8月1日 水の日  
一年で最も水の利用が多くなる8月に、「水の大切さを考えよう」と1977年に制定されました。

●8月3日 はちみつの日  
8(ハチ)+3(みつ)ではちみつの日だそう。ミツバチが減っている昨今、ハチが住める環境を大切にしたいですね。

●8月13日 左利きの日  
「左利きの人でも使いやすい道具を作ろう」と1992年にイギリスで制定されたのをきっかけに世界に広まっています。

●8月17日 プロ野球ナイター記念日  
1948年のこの日、日本のプロ野球で初めて夜間試合(ナイター)が行われた日。当日のゲームは巨人VS中日でした。

●8月18日 猛暑の特異日  
全国的に猛暑になる確率が一番高い日。熱中症には注意!

カラダを癒すリフレクソロジーに挑戦

# 夏の不調を吹き飛ばそう!

D-mail 探検隊が行く



リフレクソロジーの前に

ハンド占いで  
深層心理を探ろう

手を広げて相手に差し出し、直感で指を1本選んでもらいます。選んだ指で相手にどう思われているかわかります!



今年の夏も暑いですね。夏バテしていませんか?  
今回の探検隊は、手足をもむことでカラダの「自然治癒力」を引き出すリフレクソロジーに突撃体験。オフィスで簡単にできる、手を使った「ハンドリフレクソロジー」を教えてくださいました!

## Q 教えて! リフレクソロジーってなあに?

A 手をマッサージすることで、さまざまな不調を改善するもの。ツボとは違い「反射区」\*という「面」をマッサージするので、初心者でも比較的やりやすいのが特徴です。1人でもできますが、2人1組でやれば互いの手の温もりで、マッサージする人もされる人も癒されるという効果も!

\*「反射区」とは…各器官や内蔵につながるといわれる末梢神経の集中箇所です。

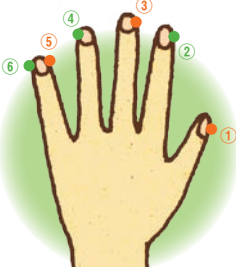
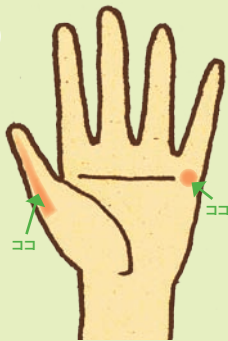
## Q リフレクソロジーのやり方

A 親指の腹全体を使って息をはきながら反射区を7秒押し、3秒離します。これを3回繰り返しましょう。それほど強く押さなくてもOK! もし痛みを感じたら、不調が表れているサインです。心臓に近い左手→右手の順がオススメです。

## やってみよう! オフィスで感じる夏の不調を解消!

### 肩こり に効くのは?

ビジネスマンの万年病?でもある肩こりに悩まされているなら、小指の付け根を押します。首筋までガチガチになっているなら、親指の外側を刺激します。こちらはちょっと強めにさすると良いでしょう。



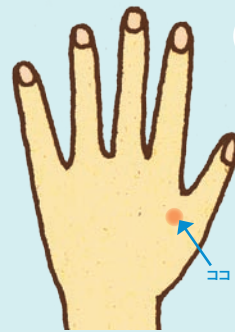
### 指先もみで 不調がわかる?

指先にはたくさんのツボが集まっています。そのため、爪の両側をもむだけで全身の代謝が良くなります。もし痛い場所があったら、不調のサイン! 自分でもんでチェックしましょう!

- ①代謝UPの呼吸のツボ
- ②胃腸の疲れ解消ツボ
- ③ストレスやイライラ防止のツボ
- ④ホルモンバランスUPのツボ
- ⑤カラダの冷え対策のツボ
- ⑥美脚ツボ (下半身のむくみ対策ツボ)

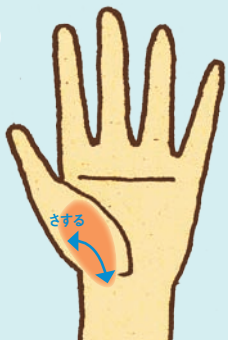
### 疲れ目 に効くのは?

疲れた目に効く反射区は親指と人差し指の骨の間。人差し指側に力を入れるのがポイントです。



### 夏バテ に効くのは?

夏バテは冷たいモノの食べ過ぎ・飲み過ぎで胃腸が弱ることが原因。親指の付け根〜手首までを押したりさすったりします。胃腸の反射区は広範囲なのでまんべんなくケアするようにしましょう。



### 背中ハリ に効くのは?

男性に多い背中のハりは腕全体を引っ張るだけでOK。椅子にもたれるように力を抜いて座った人の手首を両手でつかみ、後ろに倒れるようにして座った人を引っ張ります。力ではなく、カラダの重さで引っ張るのがポイントです。



オフィス川柳  
今号の一句

川柳返し「ズルズルと麺すする音が聞こえそう。ピュアウォーターを注ぎ、美味しく食べて、頑張ってください!」(編集部)

「残業でお世話になります  
カップめん」  
(埼玉原 阿部様)

### リフレの後は ピュアウォーター!

「リフレクソロジーの後は代謝がUPしているので、水分が不可欠です。少なくともコップ一杯以上の水を飲んでくださいね(金枝先生)」。限りなく純度の高いピュアウォーターならリフレクソロジーの後にもぴったり!



8/31まで!  
ピュアウォーターサーバー  
無料お試しキャンペーン!

新規でピュアウォーターやピュアウェブをご契約されるお客様に嬉しいご契約特典を実施中! この機会にぜひお試しください。

※詳しくは担当者にお問い合わせください。

お話を伺ったのは……

東京フィジカルプランニング学院  
金枝愛美先生



リフレクソロジーやボディセラピストを養成する学院の中で、特にハンドリフレクソロジーの講師として活躍。六本木ヒルズのアカデミーヒルズでは初心者でもできるハンドリフレクソロジーの講座を開催している(次回は9月6日開催。学院でも体験会を開催)。

東京フィジカルプランニング学院  
☎ 03-3556-7393 <http://tpp-a.sakura.ne.jp/index.html>