

D-mail

オフィスにOasisを

26号 PRESENT

電子レンジで温めたり、冷蔵庫で冷やしたり♪
ローズの香りでストレスを和らげて、
春の新生活をスタートしましょう!

「アロマホット&アイスアイピロー」を
100名様にプレゼント!



【今号のクイズ】フクロウ型の人が朝起きる時に大切なのは?
1. 大きな音 2. 明るい光 3. 辛い食べ物

クイズの答えと ① D-mailの号数(今号は26号) ② 会社名 ③ 会社ご住所 ④ TEL ⑤ 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、いづ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 2010年4月14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.25の答えは2の「生カスター」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.26

●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26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/2010.3.15

Daiohs

VOL. 26

今月のプレゼント

「アロマホット&アイスアイピロー」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

そっと置く あなたの手に コーヒーを (山形県 中嶋様)

From User's Voice Mail

編集部へ寄せられた
皆様からのお便りを紹介します

あ ~また来客!?と仕事中に手を取られるのが大変だったのに、ダイオースにしてからはとっても楽になりました。(大阪府 只野様)
編集部▶うれしいお便りに感無量です。「仕事中は余計な手間をかけたくない!」というお客様に同感! 今では来客もウエルカムですね♪

ま めにハガキを出しているんですがだんだん当たる確率が低くなってきました。う〜ん、コーヒーへの情熱が足りないのか?もっと心を込めてコーヒーを淹れよう。心にしみるよ。(徳島県 佐藤様)
編集部▶応募にかかる情熱がメラメラと伝わってきます(笑)「継続は力なり」の精神でレッツトライ!

と きどき動められるスティックのカフェオレや紅茶のセットを置く、その時の気分で色々な味が選べて会社の午後のお茶が楽しみです。(長野県 守屋様)
編集部▶仕事に夢中になるのは良いけれど、たまには甘いドリンクで一休み。飲み物に関する各種ご要望もお待ちしています。

私 の職場は2~3年ごとに異動があります。(私はありません^^) 以前当職場にいた方が久々に出張や研修に来たとき、こちらのコーヒーが一番おいしいと懐かしがってくれるのが私の自慢です!!(福岡県 溝尻様)
編集部▶コーヒーにまつわる「お袋の味」!? これからも愛情たっぷり美味しいコーヒーを淹れ続けてください。



南アフリカ共和国

首都: プレトリア(行政区)
日本との時差: -7時間
飛行時間: 香港経由で約19~23時間



Break Time
第26回

W杯開幕まで3ヶ月! 南アフリカってどんな国?

オリンピックの熱狂も冷めやらぬまま、四年に一度のサッカーの祭典、ワールドカップが近づいて来ましたね! ベスト4目指して、ぜひがんばってほしいものです。
今回はそんなW杯が開催される南アフリカの雑学です。

●首都が3つある?

日本の首都は?とえば、誰もが「東京」と答えるでしょうが、南アフリカに行くと「何の首都?」と聞かれるはず。実は、南アフリカには、内閣のあるプレトリア、国会のあるケープタウン、裁判所のあるブルームフォンテンと、首都がそれぞれ違うのです。これを究極の分権制度といえるのかも?

●若者はケータイ小説に夢中?

電話線を引かずに使える携帯電話の普及が著しい南アフリカ。若者の間ではなんと日本同様ケータイ小説が大流行! アーティストたちの冒険を描いたこの小説、英語とコサ語で配信されているため、

●国民は11人ガル?

さまざまな民族が集まり、古くはイギリスの植民地でもあったという歴史から、南アフリカには11の公用語があります。一番話されているズールー語でも人口の四分の一しか話さないのだとか。W杯では、そんな民族色豊かな南アフリカを象徴して、使用するボールに11色を使用するのだそうです。

●赤いコーヒーが人気?

オーストラリアやチリと並んでワインの新しい産地としても人気の南アフリカ。カフェでは赤いコーヒーが人気?という噂。実は、これは南アフリカ原産の健康茶「ルイボス」を使ってエスプレッソのように仕上げたドリンクなのだとか。W杯の応援に行く皆様、ぜひ試してみてくださいいかがですか?

自分の生活リズムを知って 「夜型」→「朝型」へ!

ニワトリ型?

フクロウ型?

あなたは寝覚めが良い方ですか? それとも悪い方ですか? 人の睡眠傾向には朝型と夜型がありますね。「私は朝型にならないからダメだ……」なんてあきらめないで! 実は、それぞれに合っている仕事や性格の傾向が違うのです! 今回はそんな睡眠タイプのお話です!

まずはチェックしてみよう!

☀の数が多い

- 朝食は必ず食べる ☀
- 海外に行ってもあまり時差ぼけしない 🌙
- 目覚ましは2つ以上セットしないと不安 🌙
- ふだんの仕事や生活は規則正しい方 ☀

- ずばり、お酒が好きです! 🌙
- 初対面でもすぐに友達になれる ☀
- けっこう健康オタクのほうかも… ☀
- 飲むと面白いんだね、とよく言われる 🌙

🌙の数が多い

規則正しいいつでも元気! ニワトリ型



ニワトリ型ってどんなタイプ?

- 生活が規則正しく、眠りが深い
- 成長ホルモンが分泌され、代謝もよく体が丈夫
- 時差ぼけがひどかったり、不規則勤務が苦手という弱点も
- 明るくて社交的、上昇志向が強い
- 社長やマネージャーなど人を使うタイプが多い

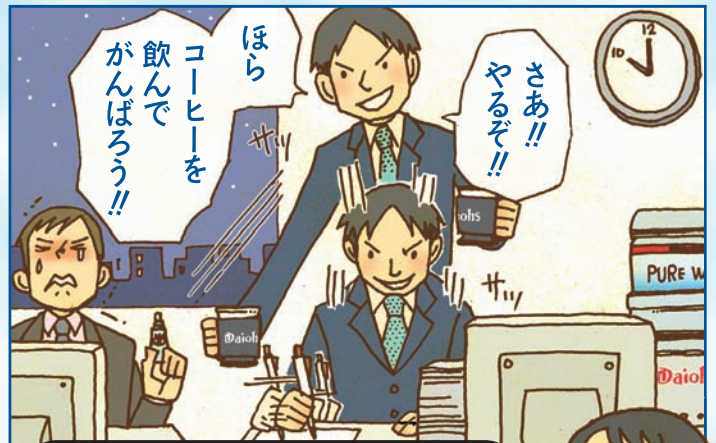
ゴールデンタイム
朝10時~11時

作業効率落ちる時間
夜8時以降

朝型人間が夜の残業に耐えるには?

作業効率の落ちやすい夜の時間は、できるだけ明るい光を浴びて仕事をしましょう。ミントや柑橘系のアロマもリフレッシュします。そして、コーヒーなどのカフェインを適度にとりましょう。

ふと気づくと縁の下の力持ち? フクロウ型



フクロウ型ってどんなタイプ?

- 眠りが浅めだが、どこでも眠れる
- 代謝が悪く、疲れやすいのが弱点
- 夜勤やシフト勤務に強く、時差ぼけなどにも対応できる能力がある
- コツコツと努力を積み重ねることが得意
- 研究者やクリエイティブ系の人に多く見られる

作業効率落ちる時間
午前中

ゴールデンタイム
夜6時~7時

夜型人間が朝の会議で活躍するには?

朝型への第一歩は「音」よりも「光」を使って起きること。カーテンを開けて寝るのも効果あり! 起き抜けに常温~冷ためのお水を飲むのもオススメ。この時のお水にレモンを搾ると目覚め効果もバツグンです!

お話を伺ったのは……
西多昌規先生



東京医科歯科大学大学院・精神行動医学科学分野、助教。睡眠医療認定医。ハーバード・メディカルスクールで研究し、睡眠医学、精神生理学を専門に、臨床医としても活躍。近著に「脳を休める」がある。朝と研究にコーヒーは欠かせないコーヒー党。



昼寝直前に一杯のコーヒーを!

西多先生によると、午後2時前後は、どんな人でも睡魔が襲う魔の時間帯なのだそう。そこでオススメするのが「昼寝」。15~20分の軽い睡眠で、眠気がとれて作業効率がアップします。この時、30分以上眠ってしまうと眠りが深くなって逆効果。「寝過ぎを防ぐためには、昼寝前にカフェインをとりましょう。

吸収に30分かかり、効果が4~5時間続くため、昼寝からすっきり起きられ、午後も元気に活動できますよ。ダイオーズのコーヒーを飲んで、午後の仕事も頑張ってください!



▲1杯びきのクリップバッグコーヒー
キリマンジャロブレンド

オフィス川柳
今号の一句

「そっと置く
あなたの手元に
コーヒーを」
(山形県 中嶋様)