

D-mail

オフィスにOasisを



VOL.
30

今月のプレゼント

「ダブルコンパクトミラー」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

新人に お茶の入れ方 学ば上司 (福島県 斎藤様)

30号 PRESENT

平面鏡と拡大鏡のダブルミラー、夏メイクをキメて、ステキなオフィスライフを過ごしましょう。

「ダブルコンパクトミラー」を
100名様にプレゼント!

【今号のクイズ】

1日5分で顔が若返る、エクササイズの名前は?

1. 顔ヨガ 2. 顔ダイエット 3. 顔ヨガ

クイズの答えと①D-mailの号数(今号は30号) ②会社名 ③会社ご住所 ④TEL 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 2010年8月4日消印まで有効

※お客様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.29の答えは2の「踊る大捜査線」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.30

●クイズの答え	●お名前
●貴社名	●担当営業所名
●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30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/2010.7.5

Daiohs

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

自 分も正しい敬語が使えるのか不安だったので
ためになりました。いかにスマートにそして丁寧
に敬語を使ったらいいの分かりました。

(東京都 高野様)

編 集部▶正しい敬語を使うのは本当に難しい。でも…
社会人たるもの敬語が使えるのは必須! だからこそ正
しく使いたいですね。

古 い緑茶をほうじ茶にする飲み方を早速やってみ
ました。おいしかったです。(東京都 山本様)

編 集部▶取材時まで緑茶とほうじ茶はまったく別のお
茶だと思っていた編集部。大人ながらに恥ずかしき極
まれりですが「実は私もです…」という同志の皆様はい
らっしゃいませんか?

休 日、家にいると無性にダイオースのコーヒーが恋
しくなってしまう。インスタントのコーヒーでは
満足いかない自分に驚いています。(長野県 小田野様)

編 集部▶お休み中もダイオースのコーヒーを思い出して
いただけるなんてうれしい限りです。

ダ イオースさんにお世話になって、マシンに不具合
がおきてもすぐ駆けつけてくれるし、コーヒー豆
がきれてしまっても対応がすごく速くて感謝感謝です!!
本当にありがとうございます。(宮城県 山本様)

編 集部▶その後、マシンの調子はいかがですか? こ
れからも良いおつき合いが出来るよう社員一同頑張り
ますので見守ってくださいね。



Break
Time
第30回

夏の始まりに注意!

ピュアウォーターで熱中症対策を

梅雨もそろそろ明け夏本
番! カラッと晴れ渡った空は
気持ちがいいものです。この
時期、気をつけたいのが熱中
症。夏の始まりのこの時期は
身体が暑さに慣れていないた
め、熱中症になりやすい時期
です。

●熱中症ってどんな症状?

熱中症とは、日射病や熱疲
労などの症状を総合した名
前です。体温や汗、代謝など
が高温多湿の環境に対応でき
ず、大量の汗をかいて身体の
水分やミネラル、塩分を失う
ことで発症します。暑い夏は
症状の進行が早いため、予防
が大切な病気なのです。

●暑いときは「首」を冷やす

体を冷ます時には、太い血
管を冷やすことが大切。首
のヨコの部分(けい動脈)は
皮膚近くに太い血管があり、
冷やしやす場所です。暑く
て頭がぼーっとしてきたら、
襟元を開けたり、冷たいタ
オルで冷やしたりすると効
果的です。

ピュアウォーターで作る
自家製スポーツドリンク

汗をかいた夏の水分補給は、
水だけでなくミネラルや塩分
も必要です。そこで、ピュア
ウォーターで簡単に作れるド
リンクを紹介しましょう。

ハチミツ……大さじ1
塩……耳かき1杯くらい
レモン汁……小さじ1
ピュアウォーター……500ml

作り方は500mlの水筒
に材料を全部入れてピュア
ウォーターを注ぐだけ! レモ
ン汁には疲労を回復するク
エン酸が、ハチミツにはミネ
ラルが豊富に含まれています。
また、少量の塩は汗で失った
体内塩分を補ってくれるので
す。カロリー控えめの身体に
やさしいドリンクです。



1日5分で顔年齢を若くする!

表情が明るくなる顔ヨガにチャレンジ

自分の表情に自信がありませんか? ヒトの顔には、約60の表情筋があるのだそう。けれども、使わないとその筋肉は退化し、人相の悪い顔や老け顔になってしまいます。そこで今回は、表情筋を鍛える顔ヨガを紹介します。

まずはチェック

1. 最近疲れているね、と言われることがある。
2. ふと見た鏡で自分の老け顔にびっくりする。
3. 寝不足?と聞かれてしまう。
4. オデコの横しわが気になる。
5. ずばり、二重あごだ。
6. 最近、シャツの第一ボタンがキツくなった。

1.2にチェック→エクササイズAに

3.4にチェック→エクササイズBに

5.6にチェック→エクササイズCに

それぞれチャレンジ!

A→B→Cと続けて行えば、さらに効果的です!

ブレ・エクササイズ

肩こりをほぐす



顔ヨガの効果がアップするエクササイズ。両肩に手を置き、背泳ぎのように肘を回します。その後逆回転も。

そのまま口角だけを上げる!



歯を見せないように口の両端を上げるのがポイント。

大きくタテにのぼします



ほほをぎゅっと寄せつつ口を大きくタテにあけます。

中心に寄せるように力を入れて…



鼻のてっぺんに向かって顔のパーツを縮める気持ちで!



エクササイズ A

顔のむくみをとって第一印象アップ

老けた印象や不機嫌そうに見える顔のむくみを解消。頬を大きく動かして表情豊かに。

眉を動かさずに目をつぶる!



薄目で遠くを見るように下まぶたも閉じましょう。

眉間のしわをのぼして上&左右に



眉毛を上左右にのぼすように目を見開きます。

中心に寄せるように力を入れて…



オデコが下に引っ張られるのを意識しましょう!



エクササイズ B

まぶたをすっきりさせて瞳を大きく!

寝不足?二日酔い?なんて思われるまぶたのむくみをとるエクササイズ。気難しそうなオデコのしわも解消!

おまけ

顎関節マッサージ

耳たぶの真横を中指で軽くおさえてマッサージ。



だ液の分泌がよくなり小顔&口臭予防効果が!

できるだけ舌を上突き出す!



口はあまり開かず歯が当たるくらいに。

あごをのぼして…



背筋を伸ばして、首をできるだけ倒します。



エクササイズ C

二重あご解消で小顔ゲット!

だらしない印象の二重あごを解消して、すっきり若い印象に! さらに、顎関節マッサージで口臭予防も。



それぞれ3回ずつ行うと効果UP! 大事なお客様に会う時やプレゼン前に鏡を見ながらチャレンジしてみてください!

この夏限定! 水出しシリーズ

この夏、さわやかな夏のティータイムを愉しむ「アイ스티ー (ピーチ・アップル)」と「冷茶」が期間限定で皆様のオフィスに登場します。

- 水出し冷茶… 喉越しの良い夏の涼、日本茶は暑い夏を乗り切るビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。冷やしてどうぞ。
- アイ스티ー… すっきりとした甘さが広がる、フルーティーで上品なアイ스티ー。ノンシュガーなので、メタボ対策やダイエットにも◎。

どちらも、1リットル用のティーバックタイプです。担当者におたずねください。

※商品はなくなり次第終了となります。



オフィス川柳 今号の一句

「新人に お茶の入れ方 学ぶ上司」

お茶で繋がる人間関係ステキです。今月の新商品・水出しシリーズは、お水を注ぐだけで誰でも簡単に出来上がり。上司の皆様もぜひ、どうぞ。(編集部)

お話を伺ったのは…… 柳瀬けい子先生



ヨガセラピスト&アーユルヴェーダセラピスト。1955年生まれ。20歳からヨガを始め、自身の経験と指導の経験を生かして1991年より「柳瀬式ウェルネスヨガ」を提唱。麻布十番の「アーユルスペース RAKU」での指導とともに、『顔ヨガ』実業之日本社、『モテ YOGA 練習帳』小学館など書籍やテレビなどで活躍中。

www.rakuclinic.com/