

G MAGAZINE

知ってる？

知れば

つながれる！

社内報
VOL.1
夏号

DAISEI ダイセーグループ マガジン



どこから食べてもおいしい！それがダイセーグループ。

Crew

のみなさまの毎日に、毎号やりがいと元気をお届けします。

一人ひとりの *Crew* がつながり、大きな力になって

拠点数175拠点

crew数7,210名

車両台数3,793台

グループ会社数42社

社会のスムーズな流れを滞らせないことを使命に、日々進化を遂げています。

物流は地球をつなぐ架け橋。
未来に向かってその重要性を高めています。

届ける

預かる

対してかけがえのない存在になっているのです。
そこで、今回ダイセーグループの私達Crewのつながりが強まることを願って、ダイセーグループの社内報「ダイセーグループマガジン」を発行することとなりました。同じグループのCrewたちのことを、同じ仲間としてもっともっと身近に感じてください。Crewの皆さまの毎日に役立つ、楽しい気づきや、お仕事の疲れを癒すコツなどもご紹介していきます。

Crewの力こそが、



ダイセーグループの力なのです。



癒す

上質でリーズナブルなサービスやおもてなしは、誰にとっても生きるエネルギーの源に。

倉庫面積121,018坪

拓く

これからの時代を牽引していくDXに、大きな可能性を切り拓いています。



創業52年

支える

安心無くして進歩無し。あらゆる場面で前に進むための安心を届けていきます。



年商758億

社会に役立つ、ダイセーグループに!

ダイセーエブリー二十四株式会社 (愛知県)

Crewの数は
2,490人

every24
Chilled Food Distributor



チルド食品物流
といえば・・・
エブリー24!!!

チルド食品に特化した運送をおこない、365日、24時間体制で稼働し、日本の胃袋を支えています。配送センターで一時保管や仕分け、出荷等の作業もおこないます。もちろんCrewは交代制ですが、常に安全を心がけなければならないので、ランチタイムはとても大切。エネルギーを補給するだけでなく、頭と身体をしっかりと休ませる貴重な時間です。

本社Crewの一番人気は
味噌煮込みうどん!
名古屋めしの中でもお財布にも
やさしい味噌煮込みうどんは大人気!
「いち川」は、予約必須の人気店です。

いち川 ▶ 愛知県 一宮市 明地 庵寺前4-1



株式会社 ダイエックス九州 (福岡県)

DaiEX 九州
Daisai Express

九州エリアを
カバー

Crewの数は
84人

できたての「みこちゃん弁当」に
お世話になってます!



撮影しながら
鍛えています! 笑



中部エリアは
おまかせ!



ダイエックスは冷凍も冷蔵も常温も
OKの、オールマイティーな3温度帯
配送と保管をおこなっています。誰もが
よく知るあのお店のおいしいを、
24時間、365日支えています。

愛社精神も愛車精神も
あふれています!

Crewの数は
121人

株式会社 ダイエックス関西 (京都府)

DaiEX 関西
Daisai Express

関西エリアをカバー



近くの
道の駅にある
特選近江牛ピザ!

おすすめは
この2つ!



「やまびこ」の
カレーうどんも最高!

株式会社 ダイエックス東京 (埼玉県)

DaiEX 東京
Daisai Express

関東エリアをカバー



近くの岩槻駅は
知る人ぞ知る
ラーメン激戦区。



居酒屋さんの
定食ランチの他
お弁当派も多数。

株式会社 ダイエックス東京 (埼玉県)

DaiEX 東京
Daisai Express

関東エリアをカバー

Crewの数は
112人

関東平野を
駆けめぐっています!

第1回 仕事と 突撃! 隣の物流会社の元気めし



どんな違いが
あるのかな?



物流会社はたくさんあるけど各社の特色や違いって...?そんな素朴な疑問とともに、
体力を使うCrewのごはん事情も知りたい!ということで、各社に突撃インタビュー。
それぞれの会社の特色とちょっとおいしい話をご紹介します



何食いなの?

株式会社ダイセーセントレックス (愛知県)

Centlex

Crewの数は
184人

食品や日用雑貨など、主に生活必需品に分類される商品の輸送・配送をおこなっています。狭いエリアに複数の拠点を設けているので、急な依頼にも拠点同士で協力し合うことで、スムーズに対応することができの強みです。

社内の自販機には
Crewの健康を気づかって、
トクホの商品が充実!
助かってます!

中部エリアの
ドライバーCrewの
入社式や研修式恒例!
名古屋名物ひつまぶし
みんな笑顔になります!



株式会社 大宝レックス (愛知県)

大 宝
TAIHO-REX

Crewの数は
92人

一宮市開明に1,260坪のセンターを有し、3温度帯の共配送や異なるお客様の食品の共配などを駆使し、地域の食品の安定供給に努めています。今後は医薬品の物流への参入もめざしています。

人呼んで
大宝トリオです!
ヨロシク!!

Crewのランチは配達弁当を
活用しています。



近くには安くておいしい
てんぷら定食が
食べれるお店も!



株式会社日研 (広島県)

Nikken cold

Crewの数は
146人



僕たちは
日研トリオです!

多くの認証を取得し、食
品などのセンター間、店
舗から病院、郵便局間、
個人宅への配送と、幅広
くきめ細やかな配送を得
意としています。

忙しい毎日ですが時間合えば、
みんなで近くの
お好み焼き屋さんへ行きます!



ダイセー黒潮共配株式会社 (香川県)

Crewの数は
41人

KUROSHIO
ダイセー黒潮共配

毎日楽しく
仕事してます♡



四国の玄関口、香川県に拠点を構え本州からの荷物を効率的に四国に配送しています。チルドや冷凍食品をメインとしています。高松営業所では日本郵政様の郵便局間配送もおこなっています。

うどん県と言われる香川県。
コンビニ442店舗に対して
なんと、うどん店は578店舗!

お財布にもやさしい♪
讃岐コーチンの
骨付き鳥もおすすめ!



ダイセー倉庫運輸株式会社(愛知県)



チームカバッチリです☆

Crewの数は
480人



私達の取り扱い品は、石油化学樹脂原料やフィルム包材などのポリマー品です。400社のお客様のポリマー品を愛知県・三重県・岐阜県の自動車部品等の工場へまとめてお届けしています。お客様からのありがとうの声私達の原動力です。

近くには
釜めしのおいしい
「日栄」があります！



ドライバーはコンビニ派が多数！



デスクの
男性は
仕出し弁当

デスクの女性
は手作り弁当



ヒタチ株式会社(東京都)

Crewの数は
678人



どう？
キマってますか？

コンビニやスーパーの食品輸送を担い、地域の食生活の安定を支えています。北海道から九州まで、全国に拠点をもち、縦横無尽に活躍しています。

初任者研修の日は、
炊き込みごはん人気の
「まごころ弁当」！



「チャーシューカ」という名の
メニューが全てプロレス技に
なっている変わったラーメン屋さん
も人気だとか・・・



チャーシューカ
ホームページ▶
<http://chashuriki.com/>

ダイセーグループには
物流以外にも様々な
業種の会社があります！
次回はそちらに
突撃取材予定です！

イズミ物流株式会社(東京都)

Crewの数は
481人



山崎製パンやマック
の配送が主な業務。
皆さんのおいしいを
運んでいます！

おいしいパン
いつもお世話に
なってます～



私達のこと詳しくはここから
ぜひ見てね！



株式会社メジャーサービスジャパン(東京都)

Crewの数は
215人



女子力も
高いです♪

運送業だけでなく、ICT事業やホテル・旅館業もおこなっています。毎年母の日にはカーネーションを、クリスマスにはケーキを「ありがとう」のカードを添えて全てのCrewとその家族に手渡ししています。

本社の近くには、
陳健一の四川飯店など
おいしい名店が
ズラ～リです！



株式会社グローバルエアカーゴ(東京都)

Crewの数は
141人



空港近くに拠点を構え、敬遠されがちな鮮魚等を積極的に扱い、生鮮品の輸送や食品・切り花の流通加工事業を得意としています。

羽田空港近くの食堂南西の
タンタン麺は絶品です！



頼られる存在を
めざしています！



阿波急行運輸株式会社(徳島県)



Crewの数は
48人

ちょっと改まった感じに
なっていました・・・笑

貸し切りの長距離輸送便で、九州から北海道までネットワークがあります。徳島からは関東へは塩や木材関連、ケミカル品を運んでいます。夏は長野・群馬から、つま恋のキャベツを徳島に運んできたりもします。

ランチではないですが、
「たこいち」のねぎまよたこ焼きは
病みつきになります！



ダイセーロジスティクス株式会社(東京都)

Crewの数は
952人



経営理念は
いい仕事を!!
～Always Be Better!!～

パンやお菓子からアパレル、一般雑貨など多岐に渡る商品を扱っています。皆さんが良く利用されているユニクロの商品も私たちが一生懸命運んでいます。常に新たな顧客開拓に取り組み、取引先は約170社にも上ります。さらにインドネシアにも会社を設け、海外事業分野にも積極的に挑戦しています。

各地のドライバーからのおすすめのデカ盛りグルメをご紹介します！



千葉県長生郡
「スーパーキッチン
かさや」のフライ盛り合わせ

群馬県伊勢崎市
「かどや」の巨大カレー

「もん吉」の
モンスター
ラーメン

埼玉県入間市
「古都」の
山盛り定食



各社の皆様、ご協力ありがとうございました！



ダイセーグループは コロナ対策の手も ゆるめません！

手洗い・うがい・消毒・検温の徹底！

エッセンシャルワーカーが多くを占めるダイセーグループにおいて、日々のコロナ対策は欠かせません。小さな気のゆるみから、ウイルスに隙をつかれないう、手洗い・うがい・消毒・検温をルーティンワークとして根づかせています。



ZOOM会議の導入！

2020年の下期予算会議で、初めてZOOMで会議を開催。毎月の新・ブロック会議も各拠点をZOOMでつなぎ、リアルに集まる機会を減らしています。



会議前の抗原検査の実施！

リアルに集まらなければならない役員会議については、会議前に各社に抗原検査キットを送り、陰性確認をしてからの出席を義務づけています。



総勢70名の 女性Crewによる 「女性委員会」が活動！



ダイセーグループ女性Crewのみなさまへ

ヘルプライン 開設

困ったことがあったら下記アドレスへご相談ください
(お悩みの相談はいつでも受け付けます！)

kanto.josei.iinkai@gmail.com

詳しくはこちらからぜひ！

相談内容は、会社の業務に関連した法令・社内ルール違反、またはその恐れがある行為に限り、個人間の喧嘩は受け付けません。ダイセーグループ女性委員会

西日本46名、東日本24名の総勢70名の女性Crewによる「女性委員会」は、ダイセーグループにおける女性の活躍の場を広げるための情報交換の場としてスタート。情報交換を重ねながら、残業時間のモニタリングやグループ全体の働くためのマナーブックの作成に始まり、女性がイキイキと働ける職場づくりをめざして、職場の困りごとを気軽に相談できる「ヘルプライン」を設置。社会でもたびたび問題となるハラスメントに関するセミナーなども開催しています。最近では、さらに一歩進めてSDGs5番目の目標である「ジェンダー平等」をめざして、LGBTQの方への理解や対応を促す「LGBTQガイドライン」の作成にも取り組んでいます。

「女性委員会」は他にもSDGsのたくさんの目標に取り組んでいます！

- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 8 働きがいも経済成長も
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに
- 15 陸の豊かさを守ろう



各社のパワフルに活躍する女性をご紹介します！

From
ダイセー整備

入社3年目の女性のメカニックが3級整備士資格を取得しました！

もっと、もっと上をめざします！

オメデト～！

From
ダイセーセントレックス

子育てを始め、それぞれの事情に合わせて仕事を選択できます！

私は時間が自由なドライバーでがんばってます！

頼りになる～！

From
ダイエックス関西

女性ドライバーを推進中。滋賀HCではなんと60%が女性Crewです！

無敵の女性軍団が支えています！

運送開始から10年、日々成長中！

ダイセーグループの シリーズ S D G s

SDGsは、新しい未来の扉を開く“カギ” ダイセーグループのSDGsの 今を続々発信！



Sustainable Development Goals
サステナブル(持続可能な) デベロップメント(開発) ゴールズ(目標)



最近よく耳にするSDGsとは、未来に向かって持続可能なよりよい世界をめざしていくこと。クリーンなエネルギーや気候変動対策といった環境問題の解決だけでなく、貧困をなくす、質の高い教育をみんなに、などの人権を守っていくことをめざし、トータルで17の目標があります。共通した理念は「誰一人取り残さない」こと。私達ダイセーグループも、未来に向けて輝き続けるために、SDGsに積極的に取り組んでいます。このページでは、17の目標ごとに、ダイセーグループのさまざまな取り組みをご紹介します。

SDGs—5番目の目標 ジェンダー平等を実現しよう！

ダイセーグループは、女性の活躍を
徹底応援しています！





ダイセー倉庫運輸株式会社
代表取締役社長

吉田 憲三

D★A★I★S★E★I 憲章

生き立ちも業務内容も違う会社が、それぞれにたくましく成長を遂げてきたこれまでのダイセーグループは、例えるなら雑木林。しかしながら、雑木林のままでは、森林は健やかな成長を継続できません。そこで各社の社長が一堂に会する新社長会が発足、アメリカ合衆国連邦を手本に、各社の独立精神を大切にしながらも、ダイセーグループという強い絆のもと、心ひとつに未来をめざしていくこととなりました。

第1条 めざせ!連邦経営

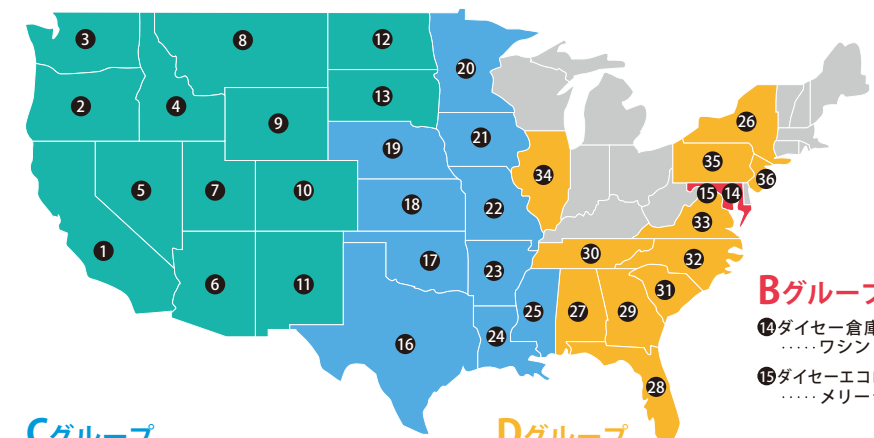
世界をリードするアメリカ合衆国には、学べべきことがたくさんあります。まず一つ目は、1776年7月4日、当時世界を支配していたヨーロッパの列強から独立を勝ち取ったその日から始まった輝かしい歴史。「川を上る」がごとく、アメリカの大いなる飛躍の歴史を紐解けば、私たちダイセーグループの飛躍のヒントが見つかります。二つ目はアメリカの根幹を支える自由と民主主義。世界を巻き込んだ二度の大きな戦争においても、常に自由と民主主義に基づき行動し、世界にその大切さを伝えていきました。行動を広げ「海を渡る」ことで、新たな価値が次々と生まれます。そして三つ目は絶えることのない挑戦。常に世界をリードする国でいるためにアメリカには常に最先端の科学技術が育まれています。現状に満足せず「風にあたる」ことを忘れない。日々の仕事において私達が決して忘れてはならない精神です。

キーワードは
・川を上ろう！
・海を渡ろう！
・風にあたろう！
の3つです！

★UNITED STATES OF DAISEI★

Aグループ

- ①ダイセーエブリー二十四(株)・・・カリフォルニア州
- ②(株)ダイセーセントレックス・・・オレゴン州
- ③(株)ダイエックス九州・・・ワシントン州
- ④(株)ダイエックス関西・・・アイダホ州
- ⑤(株)ダイエックス中部・・・ネバダ州
- ⑥(株)ダイエックス東京・・・アリゾナ州
- ⑦(株)大宝レックス・・・ユタ州
- ⑧ダイセー整備(株)・・・モンタナ州
- ⑨ダイセー物流(株)・・・ワイオミング州
- ⑩(株)日研・・・コロラド州
- ⑪ダイセー黒潮共配(株)・・・ニューメキシコ州
- ⑫ダイセー南九州(株)・・・ノースダコタ州
- ⑬ダイセーテクニカルサービス(株)・・・サウスダコタ州



Bグループ

- ⑭ダイセー倉庫運輸(株)・・・ワシントンD.C.
- ⑮ダイセーエコロジー(株)・・・メリーランド州

Cグループ

- ⑯ダイセーロジスティクス(株)・・・テキサス州
- ⑰ヒタチ(株)・・・オクラホマ州
- ⑱イズミ物流(株)・・・カンザス州
- ⑲(株)メジャーサービスジャパン・・・ネブラスカ州
- ⑳(株)グローバルエアカーゴ・・・ミネソタ州
- ㉑阿波急行運輸(株)・・・アイオワ州
- ㉒ダイセー東北ネットワーク(株)・・・ミズーリ州
- ㉓(株)総合電子計算センター・・・アーカンソー州
- ㉔ダイセー北海道(株)・・・ルイジアナ州
- ㉕ダイセーフロンティア(株)・・・ミシシッピ州

Dグループ

- ㉖ダイセーホールディングス(株)・・・ニューヨーク州
- ㉗ビジュアルテクノロジー(株)・・・アラバマ州
- ㉘ジェットエイト(株)・・・フロリダ州
- ㉙(株)DX研究所・・・ジョージア州
- ㊱さざなみ南海リゾート(株)・・・テネシー州
- ㊲パシフィックオーシャン(株)・・・サウスカロライナ州
- ㊳箱根晩庵(株)・・・ノースカロライナ州
- ㊴フーズ アンド フーズ(株)・・・バージニア州
- ㊵(株)箱根湯本ホテル・・・イリノイ州
- ㊶箱根ベーカーリー(株)・・・ペンシルベニア州
- ㊷大盛丸(株)・・・ニュージャージー州



すべての会社がアメリカの州になっています！
あなたの会社が何州になっているかチェックしてみてください！

KIRARI 人

ダイセーキラリビト

ダイセーグループの知の巨人
トップバッターは
この人！
茂木 秀彦 さん

生命科学博士。2010年東京大学大学院博士課程 Dr.取得後、(株)アクセンチュアを経て2019年DAISEI VEHO WORKS 代表取締役副社長に。2020年より株式会社DX研究所代表取締役社長に就任。遺跡巡り、ホラー映画鑑賞、麻雀、ジムと多彩な趣味を持つ。

ダイセーグループのDXの未来、
おまかせください！

DXとはDigital Transformation



実験・検証

結果考察

仮説設定

僕のプロフィールをご覧になって、生命科学博士がDX?と思われる方も多いのではないのでしょうか。確かに僕は大学院では生物を遺伝子レベルで研究する分野に取り組んでいました。この研究において欠かせなかったことが、まずは課題に対して自分なりの答えを設定する「**仮説設定**」、そしてその仮説が正しかったかどうかを徹底的に調べる「**実験・検証**」、そして最後に仮説と検証結果の差について考え、次につなげる「**結果考察**」の3つのプロセスでした。大学院の後の進路を決める際この3つのプロセスは生命科学以外の分野でも応用できると考え、コンサルティングという新たなビジネスの領域へとチャレンジしていったのです。

3つのプロセスを何より大切にしています。

仮説設定

実験・検証

結果考察の



皆さんのやる気と
パワーを、DXから
サポートしていきます！

その後、縁があつてダイセーグループと出会い、グループのDXに取り組む機会をいただきました。DXとは、単なるIT化ではなく「デジタル技術を用いて根本的なビジネスモデルの変革をおこなう」ことです。まずはダイセーロジスティクスと、ダイセーセントレックスの2社において、運転データとAIを活用し、Crewの心因ストレス等を解析。Crewに対して最適なタイミングでのサポートができるシステムを構築しました。自身がまだ気づかない段階から会社がサポートできるため、事故につながるリスクの軽減に貢献しています。さらに、このシステムをベースに、より安全で効率のよい運転をしているCrewを適切に評価できる仕組みづくりにも取り組み、Crew全体のパフォーマンスアップもめざしています。



次号のキラリ人もお楽しみに！



各社の想いがこもった 記念グッズ大公開!

発見!

各社が創意工夫を凝らして作っている記念グッズを知れば、それぞれの会社の想いが見えてきます。カレンダーなどのオーソドックスなものから、コロナ禍を反映したマスクまで、各社から届いた記念グッズを公開します。

1年間無事故の
ドライバーに贈る!



ワッペン
(ヒタチ株式会社)

年の初めと言えばコレ!



カレンダー
(阿波急行運輸株式会社)

干支の置物
(ダイセイ倉庫運輸株式会社)

Crewの健康と安心をサポート!



マスク
(ダイセイ黒潮共配株式会社)
(株式会社日研)



水筒
(株式会社メジャーサービスジャパン)
(株式会社ダイエックス中部)



防災グッズ
(株式会社大宝レックス)
(ダイセーロジスティクス株式会社)
(株式会社グローバルエアカーゴ)



爪切り
(株式会社ダイセイセントレックス)

お客様にも恩返し!



ユニクロのポロシャツ&ブラウス
(ダイセーロジスティクス株式会社)

ふせんメモ
(ダイセイ整備株式会社)

これぞ王道!



ロゴ入りマグカップ
(ダイセイ黒潮共配株式会社)

タンブラー
(ダイセイホールディングス株式会社)

あなたの毎日がちょっとアガル!?

グループのホットな 情報をお届け!

— Group Hot News —

知らないともったいない!



湯の街箱根を満喫できる お得情報

得

箱根にはダイセーグループの箱根の源泉を堪能できる「箱根湯本ホテル」や名庭を眺めながら蕎麦懷石が楽しめる「箱根暁庵」があります。夏の箱根は目にもやさしい緑と川のせせらぎに癒される、和のリゾート。秋にはもちろん素晴らしい紅葉が…。ワクチン接種が進み、そろそろ国内旅行は解禁の兆しも見えてきました。ぜひ、日頃の疲れを癒しに箱根にお出かけください!Crewの皆さまをお得に、そして笑顔でお迎えいたします!



箱根湯本ホテル
Crew限定
お得な宿泊プラン

Crew、Crewのご家族は特別料金でホテルに泊まります! 時期によって割引率も変わります。毎月各社に料金表をお送りしているので興味がある方は総務担当が箱根湯本ホテルにぜひお問い合わせください。

箱根湯本ホテル
〒250-0312 神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋97 TEL:0460-85-8800

部屋からの眺めも最高!



もちろん露天風呂も!



箱根暁庵
Crew限定
20%OFF!

レジで一声
お声がけください



箱根の名水を使った打ちたての蕎麦は絶品!

箱根暁庵
湯本本店 〒250-0312 神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋184 TEL:0460-85-6763
銀座三越店 〒104-8212 東京都中央区銀座4-6-16 銀座三越11F TEL:03-6228-6918

飲食・観光業はコロナ禍で苦しい状況が続いて来ましたが…。
ぜひCrewの皆さまのサポートよろしくお願いします!

ヘルプ!



ダイセーグループの未来へのカギを握る Crewの皆様へ。

たくさんのCrewの皆様のご協力により、この記念すべきダイセーグループの社内報、「ダイセーグループマガジン」の創刊号を発刊できましたことに、まずは心よりお礼を申し上げます。

このマガジンは会社は違えど、同じダイセーグループで働くCrewを「仲間としてもっと身近に感じて欲しい!」との思いを胸に、がんばるCrewの皆様の毎日に「楽しく、ためになる!」をめざして作りました。

これから先もダイセーグループが未来に向かって進化を遂げていくためには、Crew一人ひとりがしっかりとつながり、その知恵やエネルギーを結集させることが欠かせません。この一冊が、その一助となり、未来のダイセーグループの発展につながっていくことができればと心より願っています。このマガジンは季節ごとに発刊を予定しています。ぜひ、これからもご愛読ください。

コロナ禍の中も最前線において、ダイセーグループを支えてくださっているCrewの皆様に感謝を込めて。

2021年7月吉日
ダイセーホールディングス株式会社
代表取締役社長 栗田秀男



ダイセー
ホールディングスとは?



たに やすたか
谷靖高です、よろしくお願いします!
趣味はゲームとカラオケです!

ゲーム好きが興じて2017年からYouTubeにてゲーム実況を投稿しています。ご興味のある方はぜひ、チャンネル名をお問合せください!(笑)



のう なつみ
野菜摘みです、がんばります!
趣味はかわいいもの、
特にピンクには目がありません!
広告代理店からの転身です。食べることも大好きなのですが、すぐに体重が反応する体質のため、食べるとダイエットを繰り返す日々を送っています。(涙)

これから季節ごとにこの「ダイセーグループマガジン」を皆様にお届けしていきます。

これを機にみなさんともっとつながっていきま〜す!

ダイセー
ホールディングス
Mindfulness教室
講師
渡部 忍
(わたなべ しのぶ)

数々のヨガインストラクターの資格を取得後マインドフルネスを学び、駒澤大学野球部にてマインドフルネス講師を務める。

ヨガとマインドフルネスでもっと健康に!

ワークライフ応援 Room

今年からダイセーグループでは、新たな文化の創出をめざしてMindfulness教室がスタートしました。

マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれの無い状態で、ただ眺めること」。心理療法やストレス対策の他、集中力アップなど能力開発の分野でも注目されています。トップアスリートを始め、GAFA (Google、Amazon、Facebook、Apple)といった世界的企業でも取り入れられています。ダイセーグループではヨガと組み合わせながら、Crewの心身をよりよい状態へと整え、パフォーマンスアップをめざします。

マインドフルネスのうれしい4つの効果

1 考える力がアップ!

2 心身の健康がアップ!

3 満足感と達成感がアップ!

4 自己認識とライフスキルがアップ!

ランチタイムにおすすめ!

“食べる”マインドフルネス

いのちを身体に取り入れるという
感覚を感じて!

1 今から食べるごはんの色、粒、つやをよく眺めましょう!

2 そして、田んぼで種から黄金色の実をつけてごはんになるまでのストーリーをイメージしましょう!

3 その後、ゆっくりと口へ。噛み締めた時の感触とその味を確かめましょう。



できれば
目を
つぶって。

スマホをちょっと置いてぜひトライしてみてください!

座ったままでOKの

カンタンヨガ

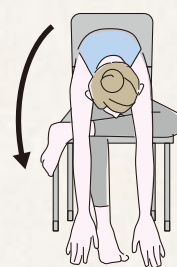
重くなった腰をしっかりと伸ばしましょう!



1 椅子に腰かけ、片方の足を反対のヒザにのせる。



2 そのまま息を吸って背筋を伸ばす。



3 背中を丸めないように息を吐きながらゆっくりと前屈。



4 3回呼吸し、息を吸って身体を起こす。

毎号、ちょっとした時間にできるヨガとマインドフルネスをご紹介します!
いっしょに健やかな心身を育てていきましょう!



このダイセーグループマガジンは
パソコンやスマホでもご覧いただけます!



＼ ぜひお気軽にアクセスしてみてください! ／



パソコンの場合は

<https://www.daisei-magazine.com/>



どちらも
皆様からのご意見を
お送りいただけるよう
なっています。
ぜひお送りください!

次回は
10月頃に
発行予定です。



スマホの場合は
こちらから



どちらも、パスワードは小文字で **daisei** と入力してください。

皆様に役立つYouTubeも続々投稿中!こちらでもぜひご覧ください!



チャンネル名:
ダイセーグループ



チャンネル名:
shimijun-ch

チャンネル名:
のえのん



ユーチューバーさんとも
コラボ!



00:00/00:00



発行日:2021年7月23日

発行:ダイセーホールディングス株式会社

〒102-0093 東京都千代田区平河町1-7-10大盛丸平河町ビル2階 TEL:03-5212-8988

編集:広報ICTチーム 印刷所:株式会社グラフィック

※「ダイセーグループマガジン」には個人情報も含まれております。お取り扱いにご留意ください。

※「ダイセーグループマガジン」はCrewおよびOB、グループ会社へ配布する他、広報活動の向上を目的に外部企業との交換を行っております。

※掲載記事・写真・イラストのインターネット、SNSの無断転載を禁じます。