

2022

9月22日 木

発行日/2022年9月22日 (No.5540)
編集・発行所/元気das編集室
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する
問合せは0120-063711 (会員限定発行)元気das
Daily Magazine

BUZZ WORD 手をつないで歩こう

インターネットを中心に活動するエンタメユニット・すとぶりの楽曲。10～11月に、歌番組『みんなのうた』で放送される。番組のために書き下ろされた曲で、“人々に寄り添いながら背中を押す応援歌”だという。

東京外為(米ドル) 21日17時 前日比 143円74銭(▼28銭)

シドニー外為(豪ドル) 21日7時半 96円10-20銭(△25銭)

日経平均株価 21日15時 ©日本経済新聞社 27,313円13銭(▼375円29銭)

生22-220922, 営業開発G

休暇は

ホカンス

にする？

◆非日常感を楽しむ

「ホカンス」とは、「ホテル」と「バカンス」を組み合わせた韓国発祥の造語で、ホテルの滞在そのものを楽しむ休日の過ごし方です。日本でも新しい休暇のスタイルとして注目され、専用プランを提供するホテルもあります。遠方へ行くことなく非日常の気分を堪能でき、ストレス発散やリフレッシュに役立ちます。

◆過ごし方は自由

ホカンスの過ごし方にルールはありません。豪華な食

事を味わう、プールやジムで体を動かすなど、目的に合わせてホテルを選びましょう。客室や庭園などのラグジュアリーな空間で、あえて何もしない時間を過ごすのもおすすめ。内装やインテリアにこだわった施設は、“映える”写真の撮影にもぴったりです。また、記念日を祝うパーティーや、大型のプロジェクターを使った“推し活”ミーティングを開くといったアイデアも。ドレスコードを決めたり、気軽なパジャマで過ごしたりと、工夫を凝らして特別な時間にししょう。



Happy Birthday

俳優

緒形直人さん

1967年生まれ



1988年、映画『優駿 ORACION』でデビュー。92年の大河ドラマ『信長 KING OF ZIPANGU』では、主人公・織田信長を好演した。96年の映画『わが心の銀河鉄道 宮沢賢治物語』で、日本アカデミー賞優秀主演男優賞を受賞。40歳の時に、映画『北辰斜にさすところ』(2007年)で高校生の役に挑んだ。

近年の主な出演作は、映画『護られなかった者たちへ』や『聖地X』(ともに21年)など。今年はドラマ『六本木クラス』のほか、今月16日公開の映画『川っぺりムコリッタ』などに出演している。

37年前のきょう

プラザ合意

1985年、米ニューヨークのプラザホテルで、日米独英仏の先進5カ国(G5)による蔵相・中央銀行総裁会議が開かれ、ドル高を是正するための協調介入を行う取り決めがなされた。日本からは、後に首相となる竹下登蔵相が出席。円相場はその後、約1年で1ドル230円台から1ドル150円台へと急騰した。

気になるBOOK

大人になってもできないことだらけです

きしもとたかひろ 著/KADOKAWA

関西の学童保育所で多くの小学生と過ごしてきた保育士による、ウェブメディアの人気連載エッセイ。著者はその経験からSNSで子育てに関する気付きを発信し、多くの共感を集めている。子育てにまつわる身近な悩みや、子どもとの関わりで体験した温かいエピソードなどから、抱えているしんどさを手放すための考えをまとめた1冊。



元気の雑学

気圧による不調を改善

気圧の変化による頭痛などの不調に悩まされている人には、耳のマッサージがおすすめ。耳を上・下・横に引っ張ったり、耳を手のひらで覆って後ろ方向に回したりすると、内耳の血流が良くなり、改善につながります。

来週月曜日は「ツボ」をお届けします！

その他の元気の雑学や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

9月21日

何の日か ご存知ですか？

答え

世界アルツハイマーデー

アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的に、1994年、国際アルツハイマー病協会がスコットランドで開催した国際会議の初日である9月21日を「世界アルツハイマーデー」と宣言しました。

9月21日を中心に日本各地のお城や、タワー、ランドマークが
認知症支援の色である「オレンジ色」にライトアップされるイベントが開催されています。

出典:公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページを参考に作成

この機会に考えてみませんか？

ご自身やご家族に認知症の治療が必要になったときのこと、
元気な今のうちに、しっかり考えてみませんか？