

2024

6月18日(火)

発行日/2024年6月18日 (No.5959)
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

伝説の頭(ヘッド) 翔

『クロサギ』『正直不動産』などの原案で知られる夏原武さんの漫画原作デビュー作。初の実写化となるドラマが、7月より放送される。主演を務める高橋文哉さんは、ヤンキーといじめられっ子という一人二役に挑戦する。

東京外為(米ドル) 157円55銭(△12銭)
17日17時 前週末比

シドニー外為(豪ドル) 104円10-20銭(前週末と同水準)
17日7時半

日経平均株価 38,102円44銭(▼712円12銭)
17日15時 ©日本経済新聞社

生24-240618,新活動推進室

セルフマネジメント力を

高める!

◆私生活にもプラスの効果

「セルフマネジメント」とは、目標達成・自己実現のために、自分の思考や感情、行動などをコントロールすること。働き方の多様化が進む中、どのような環境下でもパフォーマンスを最大限に発揮できるよう、自身を律するセルフマネジメント力が注目されています。主体的・自発的にタスクに優先順位を付け、適切な時間管理ができるようになれば、大きな成果へとつながります。また、ストレスの軽減やメンタルのケアといった効果が期待でき、プライベートの充実などのメリットもあります。

◆自分を知ることからスタート

まずは、自分に求められている役割や成果を理解し、方向性や達成すべき目標を明確化。そのゴールから逆算してスケジュールや日々の行動に落とし込み、効率的に遂行していきます。プロセスを停滞させるような自身の感情や行動の癖、原因を把握することで、回避したり、挽回したりする対策も見えてくるでしょう。心身を安定した状態に保つためには、良質な睡眠と食事、十分な休養も大切です。

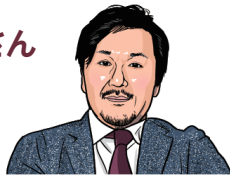


Happy
Birthday

作家

今村翔吾さん

1984年生まれ



ダンスインストラクターや埋蔵文化財調査員などを経て、30歳のときに歴史小説の執筆を始める。2017年に『火喰鳥 羽州ぼろ鳶組』でデビュー。翌年に『童神』(刊行時に『童の神』と改題)で角川春樹小説賞、20年に『八本目の槍』で吉川英治文学新人賞を受賞するなど、次々とヒット作を生み出す。22年には、『塞王の楯』で直木賞に輝いた。

昨年、自身初のビジネス書『教養としての歴史小説』を出版。作家だけでなく、書店経営者や情報番組のコメンテーターとしても、多彩な才能を発揮している。

41年前の
きょう

サリー・ライドさんが宇宙へ

1983年、NASAのスペースシャトル「チャレンジャー号」が打ち上げられ、米国初の女性宇宙飛行士サリー・ライドさんが宇宙に到達した。6日間のミッションで、衛星を宇宙に送る作業などに従事。NASAを退官後は、自らの経験を生かし、子どもや教員を対象とした科学教育などに力を注いだ。

気になる
Foods

プリンだけど「プチン」

ブラジルの家庭やレストランでおなじみのスイーツ「プチン」が話題となっている。ココア風味のスポンジケーキに、練乳を使った硬めのプリンを乗せたもので、濃厚な甘味とねっとりとした食感が特徴。プチンを提供するカフェが増えているほか、気軽に作れるレシピが紹介されているので、いつものプリンと一味違うおいしさを味わってみたい!



ヘルシー用語辞典

α波

脳の状態を周波数単位で表した「脳波」の一つ。心身共にリラックスしたときに発するといわれている。自然に触れたり、瞑想(めいそう)をしたりしてα波を引出すことで、ストレス解消や集中力アップにつながると注目されている。

明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のヘルシー用語や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

自転車をお持ちの方へ お伝えしたいことがあります！

お買物、お子さまの送り迎え、通勤・通学…
自転車に乗る機会は日常の中にたくさんあります。
実は、さまざまな**リスク**がひそんでいることを
ご存じですか？



事例 1

自転車で歩行者をはねてしまい、
相手の意識が戻らない状態となった



事例 2

自転車と衝突してしまい、
相手に重度な障がい
残ってしまった

判決認容額
9,266万円



自転車の重大事故が増えていることから、“被害者の保護”と“加害者の経済的負担軽減”のため、
高額賠償に備える**保険の加入を義務化する自治体が増えています。**

※判決認容額とは、事例1・2判決文で加害者が支払いを命じられた金額です(金額は概算額)。裁判後の上訴等により、加害者が実際に支払う金額とは異なる可能性があります。※事例1・2の場合でも、法律上の損害賠償責任が発生しない場合は、保険金お支払いの対象となりませんのでご注意ください。

- 事例 1 男子小学生(11才)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62才)と正面衝突。女性は頭蓋骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。(神戸地方裁判所、平成25(2013)年7月4日判決)
- 事例 2 男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員(24才)と衝突。男性会社員に重度な障がい(言語機能の喪失等)が残った。(東京地方裁判所、平成20(2008)年6月5日判決)

『まるごとマモル』は各自治体の **自転車保険加入条例** に対応しています！



ニッセイ個人賠償プラン

まるごとマモル

『まるごとマモル』
の WEB サイトは
コチラ



※ニッセイ個人賠償プラン『まるごとマモル』は日本生命グループのうち、日本生命保険相互会社およびニッセイ保険エージェンシー株式会社のみ取扱いがございます。
※この商品に被保険者本人としてご加入できる方は始期日時点における年齢が満89才以下の方となります。

POINT 1

自転車での賠償リスクに備えられる！
自転車乗車中の賠償事故を**無制限で補償(示談交渉サービス付)*1**します！

POINT 2

ご家族で自転車を何台所有していても**基本プランの場合、
年間保険料 1,990 円、ひと月あたり約 166 円*2**！
同居のご家族、別居の未婚*3のお子さまに加え、別居の父母*4の賠償事故も補償します！

POINT 3

自転車事故以外の、日常生活における賠償事故も**無制限で補償！*1**

POINT 4

24 時間 365 日示談交渉*5が可能です！

- *1 日本国外での事故に対しては、支払限度額3億円、示談交渉は対象外となります。
- *2 約166円は年間保険料1,990円を月換算したものです。保険料払込方法に月払はありません。一時払のみです。
- *3 未婚とは、これまでに婚姻歴のないことをいいます。
- *4 被保険者本人およびその配偶者の別居の父母の方も対象となります。
- *5 話し合いでの解決が困難な場合等、必要に応じ被保険者の同意を得たうえで弁護士に対応を依頼することがあります。

●「ニッセイ個人賠償プラン『まるごとマモル』」は傷害補償特約または傷害補償(疾病起因・心喪失起因傷害補償型)特約をセットしたパーソナル生活補償保険のベトナムネームです。●このビラは概要を説明したものです。ご契約にあたっては必ず該当の「豆知識」および「重要事項のご説明」をあわせてご覧ください。また、詳しくは「ご契約のしおり(普通保険約款・特約)」をご用意していますので、必要に応じて取扱代理店またはあいおいニッセイ同和損保までご請求ください。ご不明な点につきましては、取扱代理店またはあいおいニッセイ同和損保にお問合せください。



[取扱代理店]

日本生命保険相互会社

本 店：〒541-8501 大阪市中央区今橋3-5-12
東京本部：〒100-8288 東京都千代田区丸の内1-6-6

生命保険のお手続きやお問合せにつきましては
0120-201-021(ニッセイコールセンター)

ホームページ <https://www.nissay.co.jp>

[引受保険会社]

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

〒150-8488 東京都渋谷区恵比寿1-28-1

損害保険のご契約に関する照会につきましては
0120-95-0055(カスタマーセンター)

ホームページ <https://www.aioinissaydowa.co.jp/>

(日本生命保険相互会社はあいおいニッセイ同和損害保険株式会社の代理店です)

損23-1518、GB22D010609、損保業務部 (2023年5月承認)