

2025

7月

3

木
日元気das
Daily MagazineBUZZ
WORD

BMSG FES

発行日/2025年7月3日 (No.6209)

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〉

2022年に初開催されたイベント。今年
は、9月27～28日に東京・お台場で野
外フェスとして実施される。SKY-HIさ
ん、BE:FIRSTなどが出演し、「GRAND
CHAMP」をコンセプトに、圧倒的なエ
ンターテインメントショーを展開。

東京外為(米ドル)
2日17時 前日比 143円89—90銭(▼83銭)シンディー外為(豪ドル)
2日7時半 94円30—40銭(△40銭)日経平均株価
2日15時 ©日本経済新聞社 39,762円48銭(▼223円85銭)

生25-250703,新活動推進室

折り紙遊びの すごい効果

◆さまざまな能力が鍛えられる

幅広い年代が一緒に楽しめる、昔ながらの遊び「折り紙」には、さまざまな“知育効果”が期待できます。細かい作業の繰り返しが手先のトレーニングになるほか、見本どおりに丁寧に作ることで、集中力が身に付きます。完成形をイメージした

り、次の動作を考えながら進めたりすると想像力が養われて、空間認知能力も自然と鍛えられます。また、指先にはたくさんの神経が集まっているため、運動が刺激となって脳を活性化。更に、誰かと一緒に折れば、コミュニケーション力も育まれるでしょう。

◆折り紙作品の活用法

子どもと一緒に折り紙をするときは、大人が手伝い過ぎないのがポイントです。また、出来あがった作品を目立つ場所に飾ると、子どもの自己肯定感を高めることにもつながります。画用紙に貼ったり、糸でつないでモビールを作ったりして、インテリアとして楽しむのがおすすめ。成長の記録として、スクラップブックなどに保存するのも良いでしょう。

Happy
Birthday

元マラソン選手

野口みずきさん

1978年生まれ



中学時代に陸上競技を始め、長距離を専門とする。三重・宇治山田商高から実業団入り。フルマラソンに初挑戦した2002年の名古屋国際女子で優勝を飾る。03年世界選手権で銀、04年アテネ五輪で金メダルを獲得。05年のベルリン・マラソンでは、2時間19分12秒の日本記録(当時)を樹立した。08年北京五輪は、直前の故障で欠場。度重なるけがに悩まされ、16年に現役を引退した。

現在は、岩谷産業陸上部のアドバイザーを務めるほか、マラソン大会の解説やゲストランナーとして活躍している。

気になる
BOOK

今日もウルトラセブンのことを考えていた

青山通 著/アルテスパブリッシング

『ウルトラセブンが「音楽」を教えてくれた』で話題をさらった著者が、セブンのマニアやもっと知りたい多くのファンに贈る、偏愛のセブン語りがほとばしる一冊。作品考、音楽分析をはじめ、メディア、時代、ゆかりの地、ファンの日常など、30のチャプター&コラムで構成される。



元気の雑学

ストレッチで頭痛を緩和

ストレスや筋肉の疲労などによって起こる「緊張型頭痛」は、首や肩回りのストレッチをすることで緩和する可能性があります。頭を動かさず、両肩を左右・前後に大きく回す体操を、隙間時間に実践してみてください。

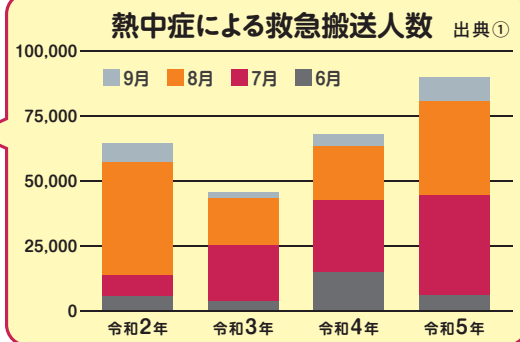
明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!

その他の元気の雑学や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>1年前の
きょう

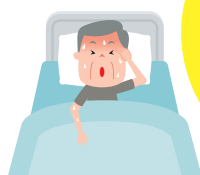
「新紙幣」発行

2024年、約20年ぶりとなる新紙幣の発行が始まった。新たな紙幣の肖像には、1万円札が「近代日本経済の父」と呼ばれる渋沢栄一、5千円札は近代的な女子高等教育に尽力した津田梅子、千円札は破傷風の治療を確立した北里柴三郎を採用。偽造対策の強化やユニバーサルデザインの向上が図られた。

7~8月は熱中症の救急搬送者数が増加します！



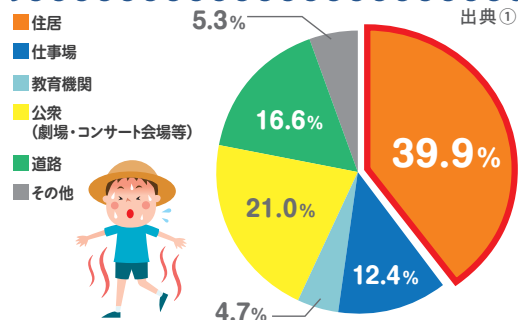
年齢区分



熱中症による救急搬送は**65歳以上**の方が**過半数**を占めています。また、**約4割**の方が**自宅**で熱中症になっており、何気ない日常生活の中で熱中症にならないように、気を付けることが大切です。

例えば …… エアコンを付けずに就寝し、起床後、身支度中にめまいを感じ倒れた

発生場所



思春期前の**子ども**は汗腺をはじめとした**体温調節能力がまだ十分に発達していない**ために、熱中症のリスクが高くなります。また、晴天時には地面に近いほど気温が高くなり、身長の低い**幼児は大人よりも危険**な状態になるため、特に注意をする必要があります。

例えば …… 公園で遊んだ後に、自宅へ帰る途中で意識を失い倒れた

出典②

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが特に大切です。



【出典】

①総務省「令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」を基に日本生命で計算 ②環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」高齢者と子どもの注意事項を基に日本生命にて作成

(熱中症危険補償特約)

万一の際に備え、**傷害保険**をおすすめします！

[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

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24-3137, 損保業務部