

2026

3月19日 木

発行日/2026年3月19日 (No.6375)  
編集・発行所/元気das編集部  
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 人証し/ひとたらし

2月に古希を迎えた桑田佳祐さんの、ソロ18作目となる新曲。4月3日から配信がスタートし、6月24日にCDシングルが発売される。ティザー映像では、ギターリフが躍動する表題曲のイントロを聴くことができる。

東京外為(米ドル) 158円76-77銭(△47銭)  
18日17時 前日比

ソニー外為(豪ドル) 112円92-11銭  
18日6時半

日経平均株価 55,239円40銭(△1,539円01銭)  
18日15時 ©日本経済新聞社  
JLIPRESS 提供

生25-260319,新活動推進室



## ◆上手に整理できない理由は?

いつのまにか物であふれ、ごちゃついてしまうバッグ。空いたスペースに適当に入れておくと、必要な物を取り出すたびに探す時間がかかります。また、きちんと整理していても、持ち歩く際の振動で荷物が移動し、散らかることも。物をすぐに取り出せるよう、中身をすっきり



させておきましょう。まずは、片付けられない原因を知り、収納方法を見直します。持ち運ぶ物を選定し、不要なお菓子の袋やメモ用紙などは処分してください。

## ◆シーン別に分類を

整頓された状態を保つには、バッグインバッグなどでスペースを仕切り、物の定位置を決めておくのがポイント。ポーチやケースも活用し、シーン別で小分けに収納することで、サッと取り出せます。細分化し過ぎると、かえって場所が分かりづらくなるので、仕事道具や化粧品など、3~5種類程度に分類するのがおすすめです。こまごましたものは留め具付きの袋などに入れば、見つけやすくなるでしょう。



俳優 秋田汐梨さん  
2003年生まれ



2015年、「ニコラモデルオーディション」でグランプリを獲得し、モデルとしてデビュー。19年から約6年間、雑誌「Seventeen」の専属モデルとして活動した。

17年に俳優デビュー。19年の『3年A組 一今から皆さんは、人質ですー』で連続ドラマに初出演し、映画『悪の華』(同年)やドラマ『ホームルーム』(20年)で注目を浴びる。舞台『目頭を押さえた』(21年)や映画『つぎとまります』(24年)、ドラマ『私の彼が姉の夫になった理由』(25年)などでは主演を務めた。

気になる MOVIE

## アメリカと雨の物語

3月20日(金)全国ロードショー

1960年代日本。神戸で生まれたベルギーの女の子・アメリカの成長を描く。外交官の家庭に生まれ、2歳半まで無反応状態だったアメリカ。その後、子ども時代に突入した彼女は自らを「神」だと信じ、魔法のような世界を生きる。3歳の誕生日に、人生を変える出来事が起こり――。誰もが子ども時代に夢見た世界を描く感動のアニメーション作品。



配給:ファインフィルムズ © 2025 Maybe Movies, Ikki Films, 2 Minutes, France 3 Cinéma, Puffin Pictures, 22D Music

## 元気の雑学

### 「膝のお皿」をマッサージ

膝に違和感や痛みがある人は、入浴後などに、「膝のお皿」をマッサージしてみましょう。両手の親指でお皿を押して上下左右に少しずつ動かすと、周囲の筋肉も伸ばされ、膝を動かしやすくなる効果が期待できます。

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>

2年前のきょう

## 「マイナス金利政策」解除

2024年、日銀が開いた金融政策決定会合で、「マイナス金利政策」の解除が決まった。マイナス金利政策は、デフレからの脱却と経済の活性化のため、16年1月に導入が決定。高水準の賃上げが相次いだことなどを踏まえ、2%の「物価安定の目標」実現が持続的に見通せる状況になったと判断された。



3年  
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

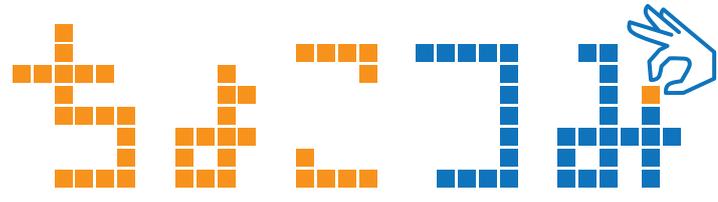
# ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

 日本生命

※利益とは、お受取額が払込保険料の合計額より大きくなることを指し、利益が出るのは、保険料払込期間経過後（3年後）となります。保険料払込期間中のお受取額は、払込保険料の合計額となります。



ニッセイ傷害保障付積立保険



保険料の払込は <b>3年で終了</b>	保険料は月々 <b>3,000円</b> から	受取額は支払った <b>保険料以上</b>
-------------------------	----------------------------	--------------------------

※保険期間は10年となります。※詳しいご検討にあたっては、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり-定款・約款」を必ずご確認ください。

(登)日本 24-5464,24/12/5,業務部