

2026

4月

9 木日

元気だす

Daily Magazine

BUZZ WORD 踊る大捜査線 N.E.W.

織田裕二さん主演で、湾岸署刑事課の刑事たちの人間ドラマを描いた人気シリーズの映画最新作。9月18日に公開される。解禁されたビジュアルでは、主人公・青島俊作の現在の姿と連続ドラマ版(1997年)の姿が並ぶ。

発行日/2026年4月9日 (No.6389)

編集・発行所/元気だす編集室

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)

東京外為(米ドル)
8日17時 前日比

158円21-22銭(△1円64銭)

ソドニー外為(豪ドル)
8日7時半

111円48銭

日経平均株価
8日15時

©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

56,308円42銭(△2,878円86銭)

生26-260409,新活動推進室



メリット

デメリット

◆自分のペースで楽しく学べる

近年、幼児期の教育においても、「タブレット学習」が目されています。最大の魅力は、音と映像を使って楽しみながら学べること。クイズ形式の問題を解いたり、ステージをクリアしたりと、ゲーム感覚で挑戦でき、学習意欲が養われます。視覚と聴覚を同時に刺激することで、内容の理解が深まるほか、繰り返し取り組めるので、記憶が定着しやすいのもメリットの一つ。アプリなどで進捗(しんちやく)状況を可視化でき、効率的な学習プランを立てられます。



◆デメリットと対策

タブレットの長時間使用は、目の疲れや視力低下、姿勢の悪化などにつながる恐れがあるため、適切な管理が不可欠です。学習時間を1日30分ほどにし、休憩の時間も決めておきましょう。選択式の問題が多いタブレット学習では、文字などを書く機会が減るので、手書きのドリルやノートも併用してください。また、タブレットには、学習アプリ以外にも楽しいコンテンツが満載。「遊び」と「学び」の境界を明確にするためにも、「学習が終わったらタブレットを片付ける」などのルールを設けることが大切です。



俳優

押田岳さん

1997年生まれ



2016年のジュノン・スーパーボーイ・コンテストで、約1万4000人の中からグランプリに輝く。翌年、ドラマ『ぼくは麻理のなか』で俳優デビュー。特撮ドラマ『仮面ライダージオウ』(18~19年)の明光院ゲイツ/仮面ライダーゲイツ役で、一躍脚光を浴びた。

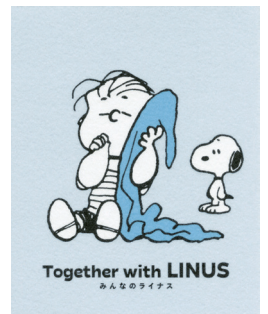
その後も、舞台『西遊記』(23~24年)、映画『ファストブレイク』(24年)などに参加。ショートドラマ『今世も落ちる、恋ならば。』や、赤坂芸術祭2025のメイン公演『血は立たまま眠っている』(ともに25年)などで主演を務めた。

気になるBOOK

みんなのライナス Together with LINUS

吉田宏子 佐藤万記 編 ベンジャミン・L・クラーク 解説/ブルーシープ

水色の安心毛布がトレードマークのライナスは、親友チャーリー・ブラウンと人生を語り合い、その妹のサリーからは「バブーちゃん」と熱視線を浴びる。スヌーピーはいつでも毛布を狙っていて、争奪戦は「ピーナッツ」の名エピソードの一つ。優しく思慮深く、ちょっとおっちょこちょいなライナスを、もっと好きになる一冊。



136年前のきょう

「琵琶湖疏水」の竣工式

1890年、琵琶湖から京都へと水を運ぶ「琵琶湖疏水」の竣工式が行われた。琵琶湖疏水は、事実上の東京遷都で衰退した京都を盛りあげようと、第3代京都府知事の北垣国道が計画。85年に着工し、約5年に及ぶ難工事を経て完成した。水力発電や舟運などに活用され、京都の近代化に大きく貢献した。

元気の雑学

筋トレの際の呼吸法

正しい呼吸は、トレーニングの効果を高めることにつながります。運動時には、胸郭を広げ、体内に空気を取り込む「胸式呼吸」が適しています。力を入れるときに息を吸い、筋肉が伸びるタイミングで吐くのが基本です。

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>



3年
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

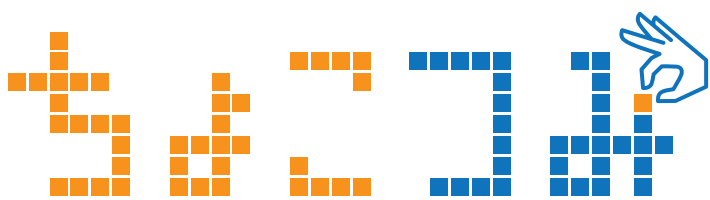
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命
NISSAY

※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 **3年で終了**
- 保険料は月々 **3,000円**から
- 受取額は支払った **保険料以上**

※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