

2026

4月28日 火

元気だす

Daily Magazine

BUZZ WORD ジョン万

山崎賢人さんが主演を務める、2028年放送の大河ドラマ。江戸時代後期、漂流の末に米国へ渡り、日本を救う“知と技”を得た船乗りとなるジョン万次郎こと中濱万次郎の、波瀾(はらん)万丈な人生が描かれる。

発行日/2026年4月28日 (No.6402)
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) 159円23銭(△43銭)
27日17時 前週末比

ソドニー外為(豪ドル) 113円94-96銭
27日7時半

日経平均株価 60,537円36銭(△821円18銭)
27日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260428, 営業開発室

コミュニケーション !!

コスト 注意!

◆生産性の低下を招く要因に



働く環境の多様化を背景に、情報伝達・意思疎通にかかる時間や労力「コミュニケーションコスト」の増大に悩む企業が増えています。コミュニケーションコストが高くなると、情報のやりとりで多くのリソースが費やされ、本来取り組むべき業務の効率が低下したり、作業

品質が不安定になったりといった問題が生じます。コストを削減するには、組織による職場環境の改善だけでなく、個人の心掛けや取り組みも重要です。

◆コスト削減のために

まずは、人の話を傾聴することが、個人のコミュニケーションコストを下げるポイント。自分のしたい話を優先せず、相手の言葉をじっくりと聴き、不明な点があれば確認します。情報を正確に理解することで、誤解や伝達ミス軽減につながるでしょう。また、周囲の要求に的確に応えるには、日ごろから業務内容や人との関わりなどを振り返り、自己分析することも大切。自分の役割を認識すれば、どんな情報が求められているのかを推測できるはず。



俳優

江口のりこさん

1980年生まれ



劇団東京乾電池の研究生を経て、2000年に入団する。以降、数多くの作品で、唯一無二の存在感を發揮。ドラマ『半沢直樹』(20年)の国土交通大臣役が大きな話題を呼び、翌年に『ソコ活女子のススメ』で民放ドラマ初主演を果たした。

近年は、連続テレビ小説『あんばん』(25年度前期)、アニメ映画『ズートピア2』(25年)、ドラマ『再会~Silent Truth~』(26年)などに参加。6月開幕の舞台『カッコーの巣の上で』や、今秋公開の映画『あなたの息子ひき出します!』にも出演する。

気になる Goods

大切な「銀テープ」を収納

ライブやコンサートで客席に降ってくる「銀テープ」は、公演名や出演者のメッセージが書かれたものもあり、特別なアイテムの一つ。きれいな状態のまま保管するためのグッズが、100円ショップなどから続々と登場している。いつでも身に着けられるキーホルダータイプや、飾っておける収納ケース、専用ファイルなどがあるので、思い出を大切にしたい!



ヘルシー用語辞典

アルデヒドスパーク

食後血糖の急激な上昇に伴い、糖化を進め、細胞を劣化させる物質「アルデヒド」が増える現象。アルデヒドは、アルコールをはじめ、脂質やストレス、紫外線など、さまざまな原因から発生するといわれている。

明後日木曜日は「元気の雑学」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>

74年前の きょう

「サンフランシスコ平和条約」発効

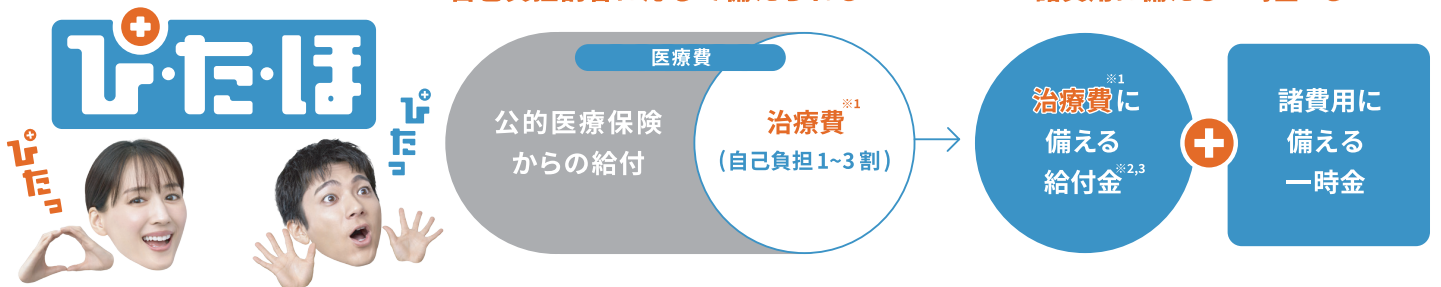
1952年、第2次世界大戦終結のために日本が連合国48カ国と締結した「サンフランシスコ平和条約」が発効した。これにより、連合国軍の6年8カ月にわたる占領が終了。日本は独立を回復し、国際社会への復帰を果たした。同日に、米軍の日本駐留などを認める「日米安全保障条約」も発効。



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”^{※1}に加えて “諸費用に備える一時金”^{※2,3}も！



※1「治療費」とは、医療費(診療報酬点数合計×10円)に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。
 *詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心に
ぴたっと
先回り