

2026

5月28日 木

発行日/2026年5月28日 (No.6420)  
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)

# 元気だす

Daily Magazine

BUZZ  
WORD

MUSIC AWARDS JAPAN

国内最大規模の国際音楽賞。最優秀楽曲賞のノミネート作品に、HANAの『Blue Jeans』、米津玄師さんの『IRIS OUT』、サカナクションの『怪獣』など5曲が選ばれた。最優秀作品は、6月13日開催の授賞式で発表される。

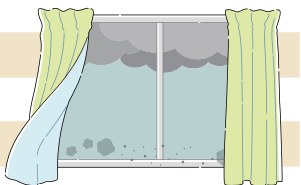
東京外為(米ドル) 27日17時 前日比 159円35-36銭(▼16銭)

シドニー外為(豪ドル) 27日7時半 114円16-17銭

日経平均株価 27日15時 ©日本経済新聞社 JIJPRESS 提供 64,999円41銭(△3円32銭)

生26-260528,営業開発室

## 窓のカビを撃退!



### ◆根を張っている恐れも

湿度が高くなる梅雨時や、室内外の温度差が大きい冬場は、窓枠やサッシにカビの原因となる結露が発生しやすい時期。表面に出てきたばかりのカビなら、中性洗剤やアルカリ性洗剤を使い、柔らかいブラシで軽くこすればきれいになります。一方、黒カビは根を張っているケースも。まずは、割りばしなどに薄手の布などを巻き付けたもので、窓枠の汚れやほこりを除去しましょう。そのうえで、消毒用エタノールやカビ取り剤を吹き掛け、乾拭きして仕上げま

す。それでも取れない場合は、塩素系漂白剤を吹きつけてラップやキッチンペーパーで覆い、30分~1時間放置してみてください。



### ◆結露を発生させない

窓周りのカビを防ぐには、日ごろの対策も重要です。カビの栄養源となる汚れやほこりは、小まめに掃除を。定期的な換気を心掛け、結露が発生したら、すぐに拭き取ってください。窓に断熱フィルムを貼ったり、カーテンを断熱タイプに変えたりといった対策も有効です。更に、除湿機やエアコンを活用し、適切な湿度をキープすると良いでしょう。



Happy Birthday

俳優

糸川耀士郎さん

1993年生まれ



2014年より、演劇集団・劇団番町ボーズ☆のメンバーとして活動。劇団公演だけでなく、舞台『黒子のバスケ』シリーズ(赤司征十郎役)やミュージカル『刀剣乱舞』シリーズ(浦島虎徹役)といった“2.5次元”作品でも活躍する。ゲーム『ディズニーツイステッドワンダーランド』(20年~)やアニメ『群青のファンファーレ』(22年)には、声優として参加している。

23年、劇団を卒業。今年、自身が所属する劇団・UNIFORM+が発足したほか、ミュージカル『奇跡を呼ぶ男』や『夜曲~ノクターン~』などに出演している。

気になるBOOK

老害のススメ 笑ってお迎えに備えるヒント

赤羽建美 著/清談社Publico

ベストセラー作家、82歳にして17年ぶりの復帰作。「老害」という言葉は、一部の悪い実例を取りあげ、さも老人全体がそうであるかのように非難するときにも用いられる。困った年寄りがいる事実は十分に認めたくらんで、老害パワーにもプラスの面があるのを主張したい——。人生後半をプラスに捉える「ものの見方」。



元気の雑学

### 脂肪をつまんでマッサージ

脂肪をつまんで刺激を与えると、“ぽっこりおなか”を改善できるかもしれません。ぜい肉を指で挟んでほぐすことで、筋膜が剥がれて筋肉の動きが良くなり、代謝が活性化するといわれています。

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>

日本生命セ・パ交流戦

きょうの対戦カード



巨人—ソフトバンク/ヤクルト—西武  
DeNA—オリックス/中日—楽天  
阪神—日本ハム/広島—ロッテ



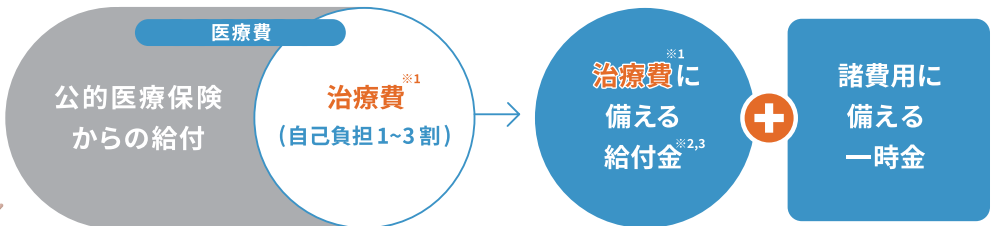
※5月27日12時時点の予定



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”<sup>※1</sup>に加えて“諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>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-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！

安心して  
ぴたっと  
先回り