

2026

6月

5

金  
日

発行日/2026年6月5日 (No.6426)  
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das

Daily Magazine

BUZZ  
WORD

Tシャツが乾くまで

7月スタートのドラマ。蒼井優さんが、約18年ぶりに地上波連続ドラマの主演を務める。ドラマ『silent』などで知られる脚本家・生方美久さんのオリジナルストーリーで、ある事故に巻き込まれた2組の夫婦を描く。

東京外為(米ドル)  
4日17時 前日比 159円89-90銭(▼19銭)

ソドニー外為(豪ドル)  
4日7時半 114円05-07銭

日経平均株価  
4日15時 67,470円69銭(▼931円44銭)  
©日本経済新聞社  
JLIPRESS 提供

生26-260605,営業開発室

## ぬい活にハマる!

### ◆“押し”と出掛ける

近年、幅広い層に広がっている「ぬい活」とは、お気に入りのぬいぐるみを“押し”として、日常のさまざまなシーンに取り入れること。コレクションとして飾るだけでなく、専用のバッグに入れて一緒に出掛けたり、市販やハンドメイドの衣装を着せたり、写真を撮影してSNSに投稿したりと、活動の内容はさまざまです。撮影の専用グッズが登場しているほか、ホテルがぬいぐるみ用のベッドのある部屋を提供するなど、人気を後押しするサービスも充実してきました。

### ◆撮り方を工夫

お気に入りのぬいぐるみをきれいな状態に保つには、直射日光・ほこり・湿気を避けられる場所で保管し、数カ月には一度は風通しの良い場所で陰干しすることが大切。普段から、繊維の流れに沿って小まめにブラッシングすれば、汚れの定着を防げます。撮影する際は、ぬいぐるみの目の高さや地面から見上げる角度で撮ると、生き生きとした写真になるでしょう。更に、ふわふわ感を引立たせるために、逆光・半逆光で撮影するのもおすすめです。

Happy  
Birthday

ミュージシャン・俳優

金子ノブアキさん

1981年生まれ

ロックバンド・RIZEのドラマーとして、2000年にシングル『カミナリ』でメジャーデビュー。02年に史上最年少で音楽専門誌「リズム&ドラム・マガジン」の表紙を飾るなど、ドラムセンスが高い評価を受ける。バンドと並行し、09年にソロ活動をスタート。19年、自身が発起人となり、ロックバンド・RED ORCAを始動させた。俳優としても活躍し、近年は、映画『マッチング』(24年)や『MAD MASK』(25年)、ドラマ『東京P.D. 警視庁広報2係』、『ちるらん 新撰組鎮魂歌』(ともに26年)などに出演している。

気になる  
MOVIE

FUJIKO

2026年6月5日(金) 公開

1977年の静岡。停電した病院で娘・麻理を出産した富士子(片山友希さん)。喜びもつかの間、夫の実家から理不尽な仕打ちを受け、麻理を奪われてしまう。何とか麻理を取り返した富士子は、シングルマザーとして麻理を育てることを決める。時代の波にもまれながら、富士子が見いだす“自分らしい生き方”とは。



配給:Atemo © 2026 FUJIKO Film Partners

こんなとき→このメニュー

### 梅雨時のむくみを解消

余分な水分を排出するカリウムを積極的に摂りましょう。水と砂糖、レモンを鍋で一煮立ちさせたシロップに、ミックスビーンズを加えて冷やします。スイカなどのフルーツを角切りにし、シロップと合わせて召しあがれ。

来週月曜日は「ツボ」をお届けします!

その他のメニュー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



巨人ーロッテ/ヤクルトー日本ハム  
DeNAーソフトバンク/中日ー西武  
阪神ー楽天/広島ーオリックス

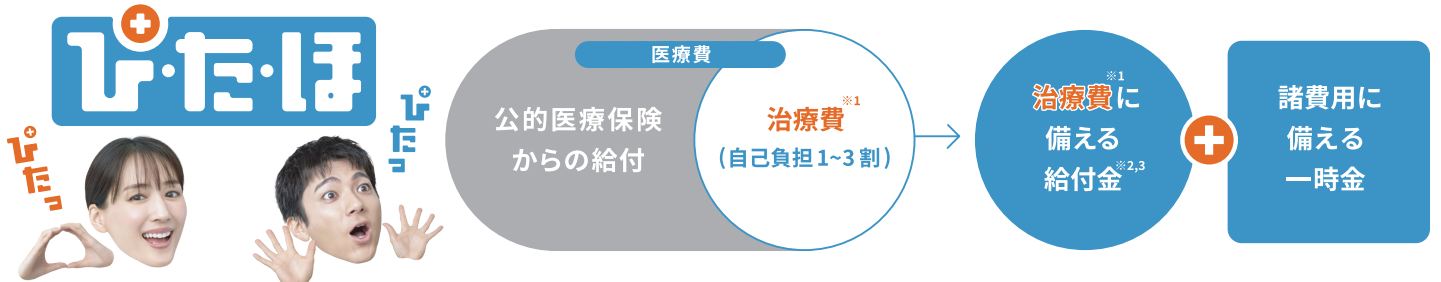
※6月4日12時時点の予定



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