

2026

6月26日(金)

発行日/2026年6月26日 (No.6441)
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

かいとうグミぐみ

とんねるずの木梨憲武さんと、ラッパーのSOCKSさんによる絵本『かいとうグミぐみ おたから はっけん!』。8月27日に刊行される。木梨さんが描いた世界を、SOCKSさんが軽快な文章で彩った冒険ストーリー。

東京外為(米ドル) 25日17時 前日比 161円81-82銭(▼10銭)

ロンドン外為(豪ドル) 25日7時半 111円56-57銭

日経平均株価 25日15時 ©日本経済新聞社 72,366円34銭(△3,191円37銭)

生26-260626,営業開発室



◆熱中症にも注意

夏の定番レジャーの一つ「海水浴」。安全に楽しむには、海の危険を十分に理解する必要があります。天候状態をよく確認し、体調不良のときや飲酒をしている場合のほか、遊泳禁止の場所では絶対に泳がないこと。日焼け止めや帽子などで紫外線対策を行い、小まめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。また、クラゲ



などの毒性を持つ生物の被害を避けるには、ラッシュガードなどで肌の露出を抑えることが大切です。さらに、入念に準備運動をしたり、ライフジャケットを着用したりと、万全の対策を心掛けてください。

◆「離岸流」のリスク

海岸に打ち寄せた波が、沖に戻ろうとする際に発生する「離岸流」は、事故の原因となることが多いので、特に注意が必要。巻き込まれると、気付かないうちに沖まで流されてしまう恐れがあります。離岸流に入り込んでしまったら、慌てずに海岸と並行方向へ泳ぎ、沖への流れを感じなくなったら抜け出してください。無理して泳がず、楽な姿勢で浮いて救助を待つ方法も有効です。

Happy
Birthday

俳優

明日海りおさん

1985年生まれ

2003年、宝塚歌劇団に入団。14年に花組トップスターに就任し、『エリザベトー愛と死の輪舞』や『ポーの一族』といった数多くの話題作で主役を演じる。絶大な人気を誇り、19年に退団。その後は、実写映画『ムーラン』(20年)の日本版で主人公・ムーランの声優を担当したほか、ドラマ『下剋上球児』(23年)や『グレイトギフト』(24年)に出演するなど、幅広く活動している。



今年も、ミュージカル『レベッカ』などに参加。舞台『エレクトラ』(12月開幕)では主演を務める。

58年前の
きょう

「小笠原諸島」返還

1968年、小笠原諸島が米国から日本に返還され、23年ぶりに本土復帰を果たした。小笠原諸島は、父島や母島、硫黄島など約30の島々で構成。サンフランシスコ講和条約により、太平洋戦争の終結後も米国の施政下に置かれていた。独自の生態系を持ち、2011年にはユネスコの世界自然遺産に登録された。

気になる
MOVIE

メリリー・ウィー・ロール・アロング

2026年6月26日(金)より
TOHOシネマズ 日比谷ほか公開

戯曲を基にした1981年初演のブロードウェイミュージカルをスクリーン化。ハリウッドの人気プロデューサー・フランク(ジョナサン・グロフさん)、元ベストセラー作家・メアリー(リンゼイ・メンデスさん)、ピューリッツァー賞を受賞した劇作家・チャーリー(ダニエル・ラドクリフさん)の30年にわたる波乱に満ちた関係を、時間をさかのぼる形で描く。 © 2025 Now You Know Film LP



こんなとき→このメニュー

虫歯になりにくいおやつ

プルーンなどの果物に含まれる糖アルコール「ソルビトール」は、虫歯の原因になりにくい甘味料として知られています。ボウルにヨーグルト、プルーンを入れ、紅茶の茶葉を加えてよく混ぜます。冷蔵庫で6時間以上置いてから召しあがれ。

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>



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！

安心して
ぴたっと
先回り