

2026

7月31日 金

発行日/2026年7月31日 (No.6465)
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 SとX

8月20日より配信される、“性”という複雑でデリケートなテーマに挑むヒューマンドラマ。中島健人さん演じるセラピスト・霜鳥が、多様な悩みを抱えた人々に向き合う姿を描く。新木優子さんがヒロイン役で共演する。

東京外為(米ドル) 30日17時 前日比 163円72-73銭(▼05銭)

シドニー外為(豪ドル) 30日7時半 113円68-70銭

日経平均株価 30日15時 ©日本経済新聞社 61,867円43銭(△433円24銭)

生26-260731,営業開発室



◆手の動きで音量や音程が変化



ロシアの物理学者レフ・テルミン博士が1920年に発明した、世界最古の電子楽器「テルミン」や、マトリョーシカの中にテルミンを内蔵した「マトリョミン」が注目されています。

垂直方向と水平方向に1本ずつ伸びたアンテナに、手を近づけたり遠ざけたりすると、微弱な電波の状態が変わり、音量・音程をコントロールできる仕組み。5オクターブの音域があり、人の声や弦楽器の音

を思わせる暖かみのある音色が特徴です。奏者は楽器に触れることなく、何もない空間からダンスのように手を動かして音色を奏でる不思議なスタイルが、多くの人を魅了しています。今年3月に、国内で約9年ぶりとなるテルミンのイベントが開催され、大盛況を収めました。

◆最初は指導を受けるのがおすすめ



テルミンには、鍵盤や楽譜がなく、その独特な演奏法から、独学でマスターするのは難しいといわれています。上達するには、地域の教室やカルチャーセンターなどで基礎を習うのがおすすめ。楽器演奏の経験

がなくても、演奏技術を身に付けられるでしょう。

Happy Birthday

タレント

岩井勇氣さん

1986年生まれ



2005年、幼稚園からの幼なじみである澤部佑さんとお笑いコンビ・ハライチを結成。09年に「M-1グランプリ」で決勝へ初進出し、「ノリボケ漫才」で注目を浴びた。現在は、ラジオ番組『ハライチのターン!』やバラエティー番組『ぽかぽか』などに出演している。

岩井さんは、ボケとネタ作りを担当する。19年に発表した、自身初の書籍となるエッセー集『僕の人生には事件が起きない』は、累計10万部突破の大ヒットを記録。24年には、3冊目の著書『この平坦な道を僕はまっすぐ歩けない』を刊行した。

気になる MOVIE

映画クレヨンしんちゃん

奇々怪々!オラの妖怪バケ〜ション

2026年7月31日(金) 全国劇場にてロードショー

ある夏の日、秋田県のひろしの実家へ向かうことになった野原家。ところが、到着した翌朝、しんのすけたちが泊まっていた部屋中に「おばけーしょん村」のチラシがばらまかれていた。大興奮のしんのすけに頼まれ、野原家一同はおばけーしょん村へ行くことに。迷い込んだのは、妖怪の国への入り口だった……。



配給:東宝 © 臼井儀人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2026

こんなとき→このメニュー

毛細血管を強化したい

シナモンに含まれる成分には、毛細血管を丈夫に維持する効果が期待できます。

乱切りにしたサツマイモやカボチャをゆで、ヨーグルトとシナモン、塩で味付けしたサラダをどうぞ。

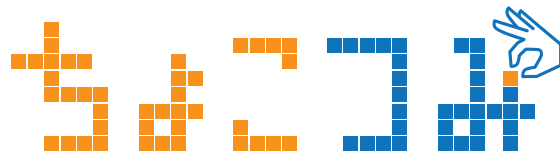
来週月曜日は「ツボ」をお届けします!

その他のメニューや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

40年前のきょう

「トゥインクルレース」初開催

1986年、東京の大井競馬場で、日本初の夜間競馬「トゥインクルレース」が開幕した。「競争は日の出から日没までの間に行う」と規定した競馬法が、85年に改正されたことでナイターが実現。初日は約4万人のファンが訪れ、レースに先立って行われたレーザーと花火による演出に、大きな歓声が上がった。



ニッセイ傷害保障付積立保険

一定期間、傷害による死亡に備えながら資産形成ができる保険

15 **ご契約件数
万件
突破!**
(2025年1月～2026年3月実績)

POINT
1

満期を迎えた場合
返戻率 105.2%^{*}
の満期保険金を
受取れます!

*計算基準日:2026年7月1日

健康状態にかかわらず
(診査・告知不要で)加入できます

保険料のお払込みは、
口座振替だけでなく、
クレジットカード扱も選べます

POINT
2

満期前に解約した場合でも、
お払込みいただいた保険料と
**同額以上の金額を
受取れます!**

POINT
3

保険料のお払込みは**3年で
終了!** 毎月の払込保険料は
以下から選択できます!

3,000円 5,000円 10,000円
20,000円 30,000円

月々3,000円から資産形成
を始めることができます

※この保険の被保険者加入年齢範囲は0～49歳です。 ※過去3年以内に、この保険を解約したことがある場合、または保険料の払込みがないことによりこの保険が解除されたことがある場合は、あらためてこの保険に加入することはできません。(2026年6月現在)

ご検討に際してご留意いただきたい点

- 当資料に記載のお支払事由や給付に際しての制限事項は、概要や代表事例を示しておりますので、あくまで参考情報としてご利用ください。
- 詳しいご検討にあたっては、保険金等の支払事由や保険金等をお支払いできない場合等(※)、ご留意いただきたい点がございますので、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり一定款・約款」を必ずご確認ください。※支払事由の詳細(所定の事由等)、支払限度、不担保期間、免責事由、保険契約の消滅等
- 当資料でご紹介しております商品の「契約概要」などを希望される場合には、お客様の取扱担当者にお申し出いただくか、最寄りのお客様窓口にご請求ください。



日本生命保険相互会社

(©日本26-1359, 26/6/29, 商品開発G)