

2026

8月21日 金

発行日/2026年8月21日 (No.6475)

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

寄生獣 —TAMIYA—

忽那汐里さん主演で、2027年に配信される実写ドラマ。原作の漫画『寄生獣』で主人公と対立する、元人間で高校教師の寄生生物(パラサイト)・田宮良子から見た世界を、オリジナルストーリーとして構築する。

東京外為(米ドル) 20日17時 前日比 158円43銭(△73銭)

シンディー外為(豪ドル) 20日7時半 112円64—65銭

日経平均株価 20日15時 ©日本経済新聞社 7/19PRESS 提供 66,216円79銭(△890円37銭)

生26-260821,営業開発室

ボランティアを始める前に

◆参加者にもメリット

被災地支援や地域貢献など、さまざまな場面で人々の生活を支える「ボランティア」。元は「自分の意志で行動する」という意味があり、自発的に他人や社会に貢献する行為を指します。活動に取り組むことで、誰かの役に立てるというやりがいを感じられるだけでなく、人との出会いや自己成長といったメリットも期待できます。気軽に参加できる清掃や募金活動をはじめ



め、イベントの支援、高齢者や子どものサポートなど、活動の種類も多彩で、自分に合ったものを選びます。

◆まずは情報を収集

地域の活動を始めたい場合は、各地の社会福祉協議会や行政の市民活動センター、大学のボランティアセンターなどをチェック。取り組みたい分野が決まっているなら、全国のNPO法人などの情報を集めたサイトを調べてみましょう。不安があるときは、事前研修を受講したり、相談窓口で質問したりするのがおすすめ。参加する際は、さまざまな立場で関わっている人々を尊重することが大切です。安全に配慮して無理をしないほか、個人情報などの保護を徹底してください。

Happy
Birthday

俳優

田辺桃子さん

1999年生まれ



2009年に芸能活動を始め。雑誌「Seventeen」の専属モデルを経て、数々のドラマ・映画に出演。漫画『ゆるキャン△』のドラマ版で演じた大垣千明役は、「大垣役の大垣」と言われるほど再現度が高く、大きな話題となった。作品ごとに異なる印象を与える確かな演技力で、「カメレオン俳優」と呼ばれている。

今年は、ドラマ『AKIBA LOST』や『九条の大罪』、映画『鬼の花嫁』、『キリコのタクト〜YELL〜』などに参加。来年公開予定の『きみの音が見えたとき』で、長編映画単独初主演を飾る。

気になる
MOVIE

ドラマなふたり

2026年8月21日(金) 公開

ボストンのカフェで運命的な出会いを果たしたチャーリー(ロバート・パティンソンさん)とエマ(ゼンディヤさん)。結婚式まであと7日と迫った夜、付添人の親友夫婦との食事中、これまでの最悪の行いを告白することに。軽い気持ちで始めたゲームだったが、幸せの絶頂は一転、疑心暗鬼のどん底へと墜落。結婚式の当日を迎え——。



配給:ハピネットファントム・スタジオ
© 2026 Dramatic Movie Rights LLC.
All Rights Reserved.

こんなとき→このメニュー

減塩でも満足のおかず

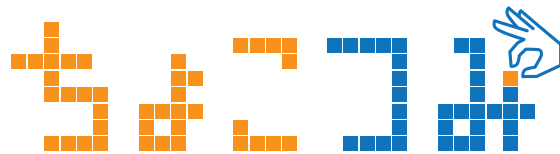
香味野菜を活用したヘルシーなマーボー豆腐を。ごま油で鶏ひき肉、ニンニク、ショウガを炒め、減塩しょうゆとテンメンジャン、鶏がらスープ、豆腐を入れて煮込みます。水溶きかたくり粉でとろみを付けて召しあがれ。

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>15年前の
きょう

「乃木坂46」結成

2011年、アイドルグループ「乃木坂46」の1期生オーディション最終審査が行われ、3万8934人の中から36人が選ばれた。“AKB48の公式ライバル”という肩書きのもと、1期生の生駒里奈さんや白石麻衣さん、齋藤飛鳥さんらが活動を開始。翌年2月、デビューシングル『ぐるぐるカーテン』がリリースされた。



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)