

2026

10月7日 水

発行日/2026年10月7日 (No.6505)

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 MagazineBUZZ
WORD

溺愛～実は、最強ヒーロー～

10月30日より放送される、漫画『実は私、溺愛されてました!? ～最低彼氏から最強彼氏へ～』の実写ドラマ。アイドルグループ・M!LKの吉田仁人さんが、ヒロインを守るいちずな青年を演じ、連ドラ初主演を果たす。

東京外為(米ドル) 6日17時 前日比 158円10-11銭(▼45銭)

シンディー外為(豪ドル) 6日6時半 109円95-23銭

日経平均株価 6日15時 ©日本経済新聞社 JIJI PRESS 提供

70,683円98銭(△737円12銭)

生26-261007,営業開発室



◆音の力で心を整える



「シンギングボウル」とは、チベットやネパール周辺で、瞑想(めいそう)に入る際などに用いられてきた伝統的な楽器。スティックで縁をたたいたり、こすったりすることで、癒やしの音色を奏でられる金属製の器を指します。最大の特徴は、周波数の異なる複数の音が重なり合った「倍音」

の響き。ストレス軽減、睡眠の質の向上、集中力アップ、心身のバランスの調整などにつながることから、リラクゼーションやメンタルヘルスの分野で注目されています。

◆日常生活への取り入れ方

シンギングボウルは、手のひらに乗せて演奏します。スティックはペンを持つように、または軽く握るようにして、力を入れ過ぎないのがコツ。深呼吸をして心を落ち着かせ、大きな円を描くように優しくたたいたり、スティックを縁から離さずにこすったりすると、豊かな響きを楽しめます。起床時や就寝前など、リラックスしたいときに取り入れるのがおすすめ。穏やかな音色に耳を傾ければ、自分と向き合う時間になるでしょう。

Happy
Birthday

俳優

新原泰佑さん

2000年生まれ



2018年、「男子高生ミスターコン」でグランプリに輝く。20年にドラマ『17.3 about a sex』で俳優デビュー。24年には、『25時、赤坂で』でドラマ初主演、『球体の球体』で舞台初主演を飾る。25年、読売演劇大賞で杉村春子賞を受賞。同年の初主演映画『YOUNG & FINE』が、韓国・プチョン国際映画祭でNETPAC賞を獲得した。

今年は、映画『終点のあの子』やドラマ『税金で買った本』などに参加。今月4日開幕のミュージカル『獅子 THE LION-BEAT』では、主演を務めている。

気になる
DVD

100日後に別れる僕と彼

性的少数者のためのパートナーシップ宣誓制度について受けたインタビューの様子がSNSで広まり、世間から注目された春日佑馬と長谷川樹。2人に同棲生活を撮影するドキュメンタリー取材の依頼が舞い込み、“理解を広めたい”佑馬はそれを受諾する。ところがその時、2人はすでに破局していた。うそと本音が交錯する100日間の記録を描く。



発売元: [100日後に別れる僕と彼] 製作委員会・MBS
販売元: 株式会社ハピネット・メディアマーケティング © [100日後に別れる僕と彼] 製作委員会・MBS

12年前の
きょう

「青色LED」でノーベル賞

2014年、赤崎勇教授(名城大学)と天野浩教授(名古屋大学)、中村修二教授(米カリフォルニア大学)に、ノーベル物理学賞が授与されることが決まった。実現は困難とされていた「青色LED」の発明と実用化に成功したことが理由。照明やディスプレイなどで広く利用され、エネルギー効率改善への道を開いた。

旬 菜

ギンナン／銀杏

さまざまな種類のビタミンが含まれ、肌を健やかに保つ効果が期待できます。鉄やカリウムなどのミネラルも豊富です。



明日木曜日は「元気の雑学」をお届けします!

その他の旬菜や健康情報はコチラ▶<https://genkidas.com>

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

ご存知ですか? あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます
(※市町村により異なります)

市町村でのがん検診について、詳細は以下の
サイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション
ホームページ

あなたの街の「がん検診」
市町村別 がん検診に関する
お問い合わせ先



URL

[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/
contact-by-municipality/contact.php](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php)

※随時更新されていますが、
古い情報が含まれている
場合があります

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診

検索

がん対策推進企業アクションとは



がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、
厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進して
いくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業
が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、
受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業
として、がん検診受診の大切さを呼びかけています