2026
11月4日（水）

元気das
Daily Magazine

発行日／2026年11月4日（No.6523）
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〉

BUZZ WORD ウォーターボーイズ

シンクロナイズドスイミングに出会う男子高校生たちの青春ストーリーを描いた人気シリーズ。完全新作の連続ドラマが、来年7月にスタートする。キャスト陣は、これから実施されるオーディションにて決定する。

東京外為（米ドル）2日17時 前週末比 157円73－74銭（▼18銭）
シドニー外為（豪ドル）2日6時半 110円52－73銭
日経平均株価 2日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供 63,081円86銭（▼208円25銭）

生26-261104,営業開発室

音読で脳を元気に

◆脳全体を動かす「脳の体操」

文字を追い、意味を理解し、声に出す「音読」。脳の幅広い領域を同時に働かせるため「脳の体操」ともいわれ、年齢を問わず脳の活性化に役立ちます。音読中は、脳の前頭葉に含まれる「前頭前野」が活発になるので、豊かな発想が生まれやすくなり、記憶力や空間認知力が20～30%増加するといわれています。読解力が鍛えられるだけでなく、集中力の向上や、認知機能の維持につながるほか、脳内物質のバランスを整えるセロトニンが分泌され、ストレス軽減やリラックス効果も期待できます。



◆効果的な読み方



音読で脳を活性化させるには、毎日10～15分程度連続して行うのが効果的。詩歌や童話、小説の好きなシーン、新聞のコラム記事など、短い文章がおすすめです。お気に入りの作品を選ぶと、続けやすくなります。また、ただ文字を追うだけでなく、どう読もうかと考えることで、脳への刺激が更に高まります。登場人物の気持ちを想像したり、感情を込めて表現したりするほか、スピードやテンポを変えるのも良いでしょう。

Happy Birthday

俳優・文筆家など

リリー・フランキーさん

1963年生まれ



大学卒業後、イラストレーターや絵本作家として幅広く活動。自伝的小説『東京タワー―オカンとボクと、時々、オトン―』（2005年）が、230万部超の大ベストセラーとなる。映画『そして父になる』（13年）で日本アカデミー賞最優秀助演男優賞などを受賞。主演映画『万引き家族』（18年）は、カンヌ国際映画祭で最高賞に輝いた。

近年は、映画『ルノワール』（25年）やドラマ『Tシャツが乾くまで』（26年）などに出演。来年1月公開の映画『ひとりで死ぬのはイヤだから』で主演を務める。

気になるDVD

錦鯉独演会「その男、バカにつき」



今年5～7月、全国10都市・全12公演を開催した錦鯉独演会の大千秋楽を収録。独演会でしか観られない長尺漫才、お客さん参加で会場が一体となったネタも。撮りおろし幕間映像は「その男、バカにつき 空を飛ぶ」。更に、舞台上でのエンドトークを特典映像として収録する。

発売元:Contents League
販売元:ソニー・ミュージックソリューションズ
© Contents League

18年前のきょう

オバマ氏が米大統領選に勝利

2008年、米大統領選の投開票が行われ、民主党候補のバラク・オバマ上院議員が当選を決めた。ブッシュ共和党政権後、8年ぶりの政権交代。同年9月の「リーマン・ショック」を発端とした金融危機が深刻化する中、減税や雇用、医療保険対策などの政策を重点的に訴え、有権者の信頼と期待を集めた。

旬菜

ホウレンソウ／法蓮草



β－カロテンが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があるといわれています。貧血予防に役立つ鉄分も多く含まれています。

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

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診 検索

※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とは

がん対策推進企業アクション

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

NISSAY

※がん検診は、正しい方法を正しく行うことで、がんによる死亡リスクの低下が期待できる一方、「エックス線検査による放射線被ばく」等のデメリットがあるとされています。がん検診に対する理解を深め、健康と安心のために適切に利用してください。詳細については「がん検診についての解説ビラ」をご覧ください。

生24-3138,商品開発G