2026
11月19日(木)

元気das
Daily Magazine

発行日／2026年11月19日 (No.6534)
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 ミュージックソン

“音の出る信号機”などを増やすための募金を呼び掛ける特番「ラジオ・チャリティ・ミュージックソン」が、12月24～25日に生放送される。今年は、佐久間宣行さんと松田好花さんがパーソナリティーを務める。

東京外為(米ドル) 18日17時 前日比 159円33－34銭(前日と同水準)　シドニー外為(豪ドル) 18日6時半 107円33－34銭　日経平均株価 18日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供 59,024円28銭(△163円85銭)

生26-261119,営業開発室

ふわもこボアで暖か

◆秋冬らしい着こなしに

羊毛のような“ふわもこ感”と高い保温性を兼ね備えた起毛素材「ボア」は、秋冬のおしゃれに不可欠。近年はトレンドアイテムとしても注目され、1枚で着映えのする、ボリューム感があるコートから、フェミニンな着こなしにぴったりのショート丈ブルゾン、幅広いレイヤードスタイルを楽しめるジレまで、多彩なアイテムがそろっています。きれいめのコーディネートに合わせれば、カジュアルになり過ぎず、大人かわいい雰囲気を演出できます。



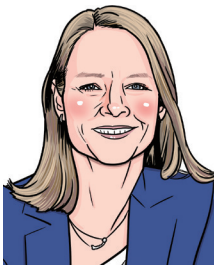
◆ボアがつぶれてしまったら



摩擦などによって繊維が絡まり、ボアがつぶれてしまったときは、ブラッシングを試してみましょう。毛流れに沿って優しく洋服ブラシをかけ、絡まりをほぐした後、流れに逆らうように毛を起こします。最後に再び毛並みを整えることで、風合いがよみがえるはずです。改善しない場合は、スチームアイロンを利用する方法も。蒸気で繊維を柔らかくして、少しずつブラッシングを繰り返すことで、毛並みが整いやすくなります。ただし、ボアは熱に弱いため、アイロンを直接当てないように注意してください。

Happy Birthday

俳優
ジョディ・フォスターさん
1962年生まれ



3歳のころに芸能活動をスタート。映画『タクシードライバー』(1976年)で米アカデミー賞助演女優賞にノミネートされ、脚光を浴びる。映画『告発の行方』(88年)と『羊たちの沈黙』(91年)で、同主演女優賞に2度輝く。91年に映画監督デビューを果たし、94年には映画製作会社を設立した。

近年の主な出演作に、映画『ナイアド ～その決意は海を越える～』(2023年)や『プライベート・ケース』(25年)、アニメ映画『ビリーと魔法のはじまり』(26年)などがある。

207年前のきょう

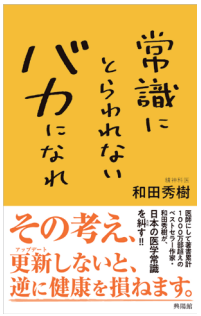
「プラド美術館」開館

1819年、スペインのマドリードに、スペイン王家が築いたコレクションを基礎とする「王立美術館」が開館した。68年の九月革命後に、「プラド美術館」に改称。スペイン3大巨匠といわれるディエゴ・ベラスケス、フランシスコ・デ・ゴヤ、エル・グレコの名作を含む3万点以上の絵画や彫刻などを所蔵している。

気になるBOOK

常識にとらわれないバカになれ

和田秀樹 著／興陽館



「血圧やコレステロール値は正常値まで下げろ」「歳をとったら塩分は控えめに、肉は食べてはダメ」――。これらの“常識”は、実は50年以上も前のもの。医師にしてベストセラー作家である著者が、旧態依然とした日本の医学常識をアップデート。周囲からバカ呼ばわりされても、本当に健康で長生きできる人生を送ろう!

元気の雑学

「慢性痛」を放置しない

けがや病気で生じる「急性痛」に対し、原因がはっきりしない、あるいは原因がなくなっても持続する「慢性痛」。ストレスで社会生活に支障を来す恐れもあるので、生活習慣を見直すほか、適切に治療を受けることが大切です。

明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!

その他の元気の雑学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