

件名：【第3回 Special コラム】香りの専門家 笹本英恵さんのコラムを掲載！／健康づくり  
通信 2021.2.2

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.2.2

---

皆様こんにちは！

1月から3カ月間の期間限定コラムとして掲載の「ココロとカラダを健康で美しく Special  
コラム 2021」。

第3弾は、オーガニックライフスタイルプランナーで調香師の、笹本英恵さんによるコ  
ラムです！

不安やストレスを感じる場面が多い毎日ですが、好きな香りに包まれて、一息ついてみませ  
んか？

「好き！」と感じる香りは、気持ちを前向きにしたり、カラダをゆるめたりと、心身のバラ  
ンスをとるお手伝いをしてくれるのだそう。

自分に合う香りの見つけ方から活用方法まで、生活に彩りをあたえてくれる“香りのチカラ”  
について教えていただきます。

▼「香りのある暮らしのススメリー香りでココロとカラダを整えるー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34544/>

★★★・…………—

ココロとカラダを健康で美しく

Special コラム 2021

—…………・★★★

様々な分野でご活躍されている、以下4名によるコラムを掲載していきます！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/newspring2021/>

●岸 紅子さん

<NPO 法人日本ホリスティックビューティ／協会代表理事・環境省アンバサダー>

「味噌は医者知らずー味噌ソムリエが語る発酵食 味噌の魅力ー」  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34327/>

●清水 愛さん

<歌手・ボーカル養成講師／クリエイティブプランナー>

「笑う門には福来るー歌って笑って顔のたるみとさようならー」  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34439/>

※「うた声フィットネス」エクササイズ解説動画も掲載中！

●笹本 英恵さん

<オーガニックライフスタイルプランナー／調香師>

「香りのある暮らしのススメリー香りでココロとカラダを整えるー」  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34544/>

●薬師寺 寛邦さん

<僧侶であり音楽家／今治市臨濟宗・海禅寺の副住職>

Coming Soon...

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■「Wellness PLUS」SNS 公式アカウントについて

新規コンテンツの掲載情報や、健康づくりにご活用いただける最新情報を随時配信！

【Instagram（インスタグラム）】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

[https://twitter.com/HHHD\\_WellPLUS](https://twitter.com/HHHD_WellPLUS)

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社  
グループ開発室内)

□-----□