

件名：【Special コラム】掲載のご案内！／健康づくり通信 2021.2.12

阪急阪神 健康づくり通信

2021.2.12

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」。

今回は、今治市臨濟宗・海禅寺の副住職で音楽家の薬師寺 寛邦（キッサコ）さんによるコラムの第1回と、ホリスティック美容家の岸 紅子さんによるコラムの第2回をご紹介します！

僧侶である薬師寺さんが経験した、2年間の「仏門修行」。

日常から切り離された生活の中で感じたココロの変化は、現在のコロナ禍にも通じることが…。

もやもやとした気持ちを抱えていらっしゃる方、気持ちを軽くするヒントが見つかるかもしれませんよ。

▼「呼吸－with コロナ時代の禅的心得－」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34681/>

岸 紅子さんコラムの第1回は“味噌の健康効果”についてでしたが、第2回は“味噌の歴史や種類”についてお話いただきます。

名だたる戦国武将も好んで食したという内容や各地方の味噌の違いについてのお話は、読み終わった後、誰かに話したくなるかも！？

身近な調味料の味噌ですが、歴史を知るとさらに味わい深いものになりますよ。

▼「武田信玄も徳川家康も味噌好きだった」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34781/>

どちらもぜひご一読ください♪

★☆☆・.....

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！

<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/>

「武田信玄も徳川家康も味噌好きだった」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34781/>

●清水 愛さん

<歌手・ボカール養成講師／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>

「呼吸－with コロナ時代の禅的心得－」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34681/>

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

□-----□

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

（阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内）

□-----□