

件名：【Special コラム】僧侶・音楽家 薬師寺寛邦さんのコラムを掲載！／健康づくり通信  
2021.3.5

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.3.5

---

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、僧侶で音楽家の薬師寺寛邦（キッサコ）さんのコラム第2回をご紹介します！

お寺で生まれ育った薬師寺さんにとっては日常だった「読経」。

習慣としてやっていた「お経（般若心経）を読むこと」が心を整える時間となっていたこと、  
また、音楽家として活動されるきっかけになったエピソードなどをお話いただきました。

今回は、コラムにも登場する「般若心経 cho ver(コーラスバージョン)」の動画も併せてご  
紹介しています。

京都にある一休寺の素敵な景観の映像と、爽やかな声と音楽が奏でる般若心経の一定のリ  
ズムが心地よく、心をリセットしてくれる動画ですよ。

コラムと合わせて、ぜひご覧ください♪

▼「『読経』のすすめー自分の心と向き合う時間ー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34914/>

★★★・…………—

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！

「声の表情を豊かにー“伝わる声”の作り方と喉ケアー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34884/>

●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/>

「心をときめかせ、体も整えるモノ選び『選ぶ色にも意味がある』」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34897/>

●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>

「呼吸ーwith コロナ時代の禅的心得ー」

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

「『読経』のすすめー自分の心と向き合う時間ー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34914/>

---

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)

□-----□