

件名：【Special コラム】ホリスティック美容家 岸紅子さんのコラムを掲載！／健康づくり
通信 2021.3.12

阪急阪神 健康づくり通信

2021.3.12

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、ホリスティック美容家 岸紅子さんによるコラムの最終回です！

最終回のタイトルは、『人間は微生物の袋である！？』です。

いったいどんなお話なのかとすでに引き込まれるタイトルですが、今回のテーマは“菌活”で
す。

耳にする機会も増えた“菌活”ですが、「具体的に何をしたらいいの？」と考えてしまう方も
多いのではないのでしょうか。

人間の体の微生物のお話から、簡単に始められる菌活、菌活上級者向けのお話まで、少しの
意識で生活に取り入れやすい内容ですので、ぜひご一読ください♪

▼「人間は微生物の袋である！？」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34949/>

★☆☆・…………—

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/>

「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/>

「人間は微生物の袋である！？」【最終回】

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34949/>

●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

□-----□

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)

□-----□