

件名：【Special コラム】シンガー simizuEYE さんのコラムを掲載！／健康づくり通信
2021.3.19

阪急阪神 健康づくり通信

2021.3.19

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、歌手・ボーカル養成講師の清水愛（simizuEYE）さんによるコラムの最終回です！

清水さんには、コラム連動企画として「オンラインレッスン『うた声フィットネス』」も開催していただきました。

音楽に携わるお仕事をされている中で、オンラインレッスンやコロナ禍で感じられた、“音楽”と“健康”の関わり方についてお話しいただきました。

音楽は娯楽のイメージが強いですが、心にも影響を与えます。

気持ちが沈んでしまう時や疲れを感じる時には、自分自身が今聴きたい曲・歌いたい曲を見つけて、音を楽しむ時間を過ごしてみたいかでしょうか？

▼「心に耳を傾けるー自分にフィットする音楽の選び方ー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/35055/>

★☆☆・…………—

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/>

「心に耳を傾けるー自分にフィットする音楽の選び方ー」【最終回】

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/35055/>

●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/>

「心をとぎめかせ、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－with コロナ時代の禪的心得－」

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

「『読経』のすすめ－自分の心と向き合う時間－」

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

★★★・…………—

Wellness PLUS News

—…………・★★★

健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」の最新情報をお届けします！

★TOP ページが春バージョンになりました！

「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」の TOP ページを春バージョンに更新いたしました！
桜満開の春らしい爽やかなイラストになっていますので、ぜひご覧ください。

▼健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」

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

★各自治体制作の体操動画を掲載！

阪急阪神沿線の各自治体が制作する、「体操動画」の掲載を開始しました！

どの年齢の方でも簡単にできるものや楽しい音楽に合わせて行うものなど、様々な体操を掲載しています。

ご自身の体力に合った体操を見つけて、日々の運動として取り入れてみてくださいね。

▼体操動画ページはこちら

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

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)

□-----□