

件名：【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  
2021.3.26

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.3.26

---

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、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の  
最終回です！

最終回のテーマは、花の女王“バラ”です。

華やかで、ロマンティックな演出にかかせないバラですが、なんと香りにも様々な効果があ  
るそう。

古代エジプトの女王クレオパトラも身にまとっていたというバラの香りの効果について、  
香りのプロである笹本さんにお話しいただきました。

文末では、笹本さんオススメの「バラの香りのアイテム」もご紹介していますので、ぜひご  
一読ください♪

▼「自己肯定感を高めるバラの香り 嗅ぐだけで美しくなる秘密」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/35138/>

★☆☆・…………—

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/>

「自己肯定感を高めるバラの香り 嗅ぐだけで美しくなる秘密」【最終回】

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/35138/>

●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/>

『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/>

---

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)

□-----□