

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
2021.4.2

阪急阪神 健康づくり通信

2021.4.2

皆様こんにちは！

3カ月間にわたり連載してきました『ココロとカラダを健康で美しく Special コラム 2021』。
ラストを飾るのは、僧侶で音楽家の薬師寺寛邦（キッサコ）さんのコラムの最終回です！

今回のテーマは“巡礼”です。

日本では「四国遍路」が有名ですが、ひたすら歩く修行のようなイメージがあります。
しかし、薬師寺さんは“遍路”を「新たな旅の形」と表現し、旅にとって大切なことについてもお話しいただきました。

あれこれと忙しく考えてしまう日常から離れ、自分の心を見つめ直す旅、皆様も出かけてみませんか？

▼「巡礼－新たな旅の形？－」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/35193/>

★★★・…………—

ココロとカラダを健康で美しく

Special コラム 2021（連載終了）

……………★★★

「Special コラム」の連載は終了となりますが、掲載のコラムは引き続き読んでいただけます。

ぜひ、心や体の健康づくりにお役立てください。

<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」

「武田信玄も徳川家康も味噌好きだった」

「人間は微生物の袋である!？」【最終回】

●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」

※「うた声フィットネス」エクササイズ解説動画も掲載!

「声の表情を豊かにー“伝わる声”の作り方と喉ケアー」

「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】

●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」

「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』」

「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】

●薬師寺 寛邦（キッサコ）さん

<僧侶であり音楽家／今治市臨済宗・海禅寺の副住職>

「呼吸ーwith コロナ時代の禅的心得ー」

「『読経』のすすめー自分の心と向き合う時間ー」

「巡礼ー新たな旅の形?ー」【最終回】

★☆☆・…………—

Well TOKK vol.21

2021 Spring

—…………・★☆☆

季刊誌として発行しています、健康情報誌「Well TOKK」の最新号を本日発行いたしました♪

今号より表紙・内容を大幅にリニューアル！

「駅からはじまるウェルネスライフ」をテーマに、より手軽に、より楽しい健康情報をお伝えしています。

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手にとってご覧ください！

○特集

『春睡眠は香りから』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『阪神香櫨園駅』

○Wellness 講座

『快眠は生活習慣から』

○美・健康 BODY メイク

『ウェイクアップストレッチ』

★宝塚歌劇団 OG の百花沙里さんによる解説付き動画も公開中！

○Wellness Interview

『女優 樹里咲穂さん』

○Wellness Cooking

『春色ランチメニュー』

・うすいえんどうの米粉キッシュ

・うすいえんどうのスープ

○元気な今からはじめよう！BE ACTIVE FOR LIFE!

『就寝前のリラックス体操』

『健康づくりを応援「伊丹市役所 健康政策課」』

○Wellness PLUS News

「泊まれる森のシェアオフィス ROKKONOMAD (ロコノマド)」

▼WEB 版はこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk_top/

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)

□-----□