

件名：おすすめコラムをご紹介！／健康づくり通信 2021.5.7

阪急阪神 健康づくり通信

2021.5.7

皆様こんにちは！

もうすぐ母の日ですね。

離れて暮らしていらっしゃる方はなかなか会えない状況が続いているかと思いますが、母の日をきっかけにオンラインやテレビ電話を使って、顔を見ながらの連絡を取ってみてはいかがでしょうか。

電話の声だけでは伝わらない、表情でも日頃の感謝を伝えられればいいですね。

それでは今回は、お家時間が長く続く今だからこそ再度読んでいただきたいコラムをご紹介します！

★☆☆・…………—

ココロとカラダを健康で美しく

Special コラム 2021

—…………・★☆☆

お家時間が長くなると、気分転換をする機会も少なくなっているのではないのでしょうか。先の状況が見えない中、100%の元気を取り戻すのは難しいかもしれませんが、新しいことに取り組んでみたり、お出かけできるようになったら何をしようかと楽しいことを考えてみたりと、ココロが少しでも軽くなる方法を見つけてくださいね。

以前にもご紹介しました「Special コラム 2021」では、それぞれの専門家の方に、生活に取り入れやすいココロとカラダを健康へ導く方法を教えていただいています。

以下に興味のある方はぜひ読んでみてくださいね♪

・菌活を取り入れた健康的な食事や生活に興味のある方

→岸 紅子さんのコラムへ

・マスク生活で声や表情に自信がなくなってきた方

→清水 愛さんのコラムへ

・生活に香りを取り入れて、気分をリフレッシュしたい方
→笹本 英恵さんのコラムへ

・不安な気持ちを少しでも和らげたい方
→薬師寺 寛邦（キッサコ）さんのコラムへ

▼ココロとカラダを健康で美しく「Special コラム 2021」
<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「つなげよう、支えよう森里川海」アンバサダー

「味噌は医者知らず～味噌ソムリエが語る発酵食味噌の魅力～」

「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！？」

★清水 愛（simizuEYE）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～歌って笑って顔のたるみとさようなら～」

「声の表情を豊かに～“伝わる声”の作り方と喉ケア～」

「心に耳を傾ける～自分にフィットする音楽の選び方～」

★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～香りでココロとカラダを整える～」

「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」

★薬師寺 寛邦（キッサコ）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～」
『読経』のすすめ～自分の心と向き合う時間
「巡礼～新たな旅の形？～」

清水 愛さんによる「うた声フィットネス～表情筋や声作りに～」の動画も掲載しています！

1 回 3 分なので、楽しみながら素敵な声や笑顔を作るレッスンに取り組んでみてくださいね。

「笑う門には福来る～歌って笑って顔のたるみとさようなら～」エクササイズ解説動画
「イキイキした輝き声を作る“響き”トレーニング」
「ハツラツとしたスマイルを作る“口輪筋”トレーニング」

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/voice_fitness/

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)

□-----□