

件名：「ココロにキク音」をご紹介します！／健康づくり通信 2021.7.9

阪急阪神 健康づくり通信

2021.7.9

皆様こんにちは！

梅雨も終わりに近づき、各地で激しい雨となる日が続いていますね。
いつ、どこで、土砂災害や浸水・増水の被害が発生するか分からない状況です。
日々の天気予報をチェックしながら、住んでいる地域のハザードマップも確認しておきたいですね。

それでは今回は、「Well TOKK 夏号」に掲載の特集【ココロにキク音】をご紹介します。
雨の日は、お家で音楽を聴きながらゆっくり過ごしませんか？

★☆☆・…………—

Well TOKK 夏号掲載
特集「ココロにキク音」

……………★☆☆

“音”をテーマにした特集記事から、ピックアップした内容をご紹介します！

<音の力とは？>

音楽療法の専門家である神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 准教授の岡崎香奈先生に、音や音楽が人に与える影響や生活への取り入れ方についてお話を伺いました。

<日常で見つけてみよう 音の楽しみ方>

阪急阪神沿線にある、音に関するオススメスポットを掲載しています。

<音楽との偶然の出会いを楽しむ>

京都にあるセレクトショップ「JEUZIA Basic. (ジュージャ ベーシック)」による、ライフスタイルに合わせた音楽を掲載！

オリジナルプレイリストも掲載していますので、ぜひ聴いてみてくださいね♪

・集中力を高めたい時に…

- ・一息つきたい時に…
- ・心を静めたい時に…
- ・ストレスを忘れたい時に…

▼特集記事はこちら

<https://x.gd/f95XM>

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)

□-----□