

件名：「瞑想」動画のご紹介！／健康づくり通信 2022.8.26

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.8.26

---

皆様こんにちは！

お店では、さまざまな種類のぶどうが出回っていますね。

夏～秋の時期しか味わえない旬の果物を食べて、美味しく栄養補給したいですね。

それでは今回は、忙しい毎日を過ごされている方に取り入れていただきたい「瞑想」をご紹介します。

★☆☆・…………—

<瞑想 6分>

毎日の瞑想で心を静かに集中力 UP

～everyday yoga～

---

……………★☆☆

インストラクター 小齊平 里美（こさいひら さとみ）さんによる、「everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～」。

今回は、心を静かに集中力が UP する「瞑想」をご紹介します。

目を閉じて、自分の心と静かに向き合う時間を持つことで、落ち着きを取り戻し、心を整えることができます。

短い時間で行える瞑想ですので、一日の始まりや終わりにぜひ取り入れてみてください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/4ZobG>

-----  
心を落ち着かせたい時に…

おすすめコラムのご紹介！

-----

「Wellness PLUS」に掲載中のコラムから、心のモヤモヤを感じる時の参考にしていただきたいコラムをご紹介します。

ご自身に合った方法を見つけて、心穏やかに毎日を過ごしてくださいね。

「『読経』のすすめー自分の心と向き合う時間ー」

<https://x.gd/lBC0j>

「呼吸ーwith コロナ時代の禅的心得ー」

<https://x.gd/UfEBA>

「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://x.gd/qCtNA>

「Well TOKK 特集『笑うて元気に』」

<https://x.gd/y3bXe>

---

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/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[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)

■「Wellness PLUS」SNS 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくをお願いします！

【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)

□-----□