

件名：特集「グリーンでエネルギーチャージ」のご紹介！／健康づくり通信 2023.4.28

阪急阪神 健康づくり通信

2023.4.28

皆様こんにちは！

明日からゴールデンウィークが始まりますね。

お天気が心配ではありますが、趣味に没頭したり、気になっていた場所やお店に行ってみたりと、楽しい時間を過ごしてくださいね。

それでは今回は、4月も最終週となり、少し疲れを感じている方におすすめの特集記事をご紹介します。

★☆☆・…………—

特集

「グリーンでエネルギーチャージ」

……………★☆☆

新学期や新年度など、生活や環境が大きく変わることの多い4月。

気づかないうちに疲れやストレスが溜まっていた、なんてことはありませんか？

そんな時は新芽や新茶など、この季節に顔を出すみずみずしい「グリーン」の力で、心と体を整えましょう。

◆心を整える「色」の心理学

きれいな空色を見ると爽やかな気持ちになったり、オレンジの洋服を着ると明るい気持ちになったり、色にはそれぞれ意味や効果があるとされています。

◆春は、お茶でリラックス。

今しか味わえない新茶の特徴と、おいしい飲み方を日本茶鑑定士の田村さんに聞きました。

・茶舗木蔭【兵庫・伊丹市】

・小林一三記念館【大阪・池田市】

◆インテリアグリーンでくつろぎのおうち時間。

植物のプロに選び方や飾り方のポイントを教わって、心地良い部屋づくりを！

◆グリーンスポットを巡ってリフレッシュ！

ちょっと疲れたな、と思ったら街の喧騒から少し離れて、緑あふれるスポットへ出かけてみては？

・GREEN'S FARMS【兵庫・神戸市】

・千里南公園【大阪・吹田市】

・上坂部西公園（尼崎市都市緑化植物園）【兵庫・尼崎市】

・阪急ハイキング

・阪神電車のおすすめウォーキング

▼記事ページはこちら

<https://x.gd/QBaXH>

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！楽しく歩いてヘルス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

（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」 Instagram 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お願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

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)

□-----□