

Wellness 活動 実施報告書

地区名	羽田オペレーションセンター (JSL GKV/O)
会社名/所属	(株)JAL サンライト/羽田事務サービスグループ
実施活動名	GKV/O 運動セミナー「本気のラジオ体操」
実施日	2019年2月26日・2019年3月19日
テーマ	運動動作ポイントを意識した無理のない健康増進活動
概要	<p>内容</p> <p>IMZ トレーナーによる「本気のラジオ体操」運動セミナーを所属社員集合の朝礼時に、GKV/O 所属にて活躍する下肢・視覚・聴覚障がい者も実施しやすい、椅子に座ったプログラム等に調整し、2回実施。</p> <p>実施後は、GKV/O マッサージルーム所属の「あん摩マッサージ指圧師」免許を持つ視覚障がい者が体操の主体となり、毎月定期的に継続実施する。</p> <p>目的</p> <p>JAL 特例子会社として、総務業務全般のパソコンを使ったデスクワークやカウンター業務、マッサージ業務、外部外出等に携わっており、業務にて起こりうる心身疲労軽減、予防、今後の健康づくりのきっかけ、健康増進意識を高める一助としたい。</p> <p>新設のマッサージルーム所属の2名が主体となり、今後継続実施していくことで、健康意識の維持 及びセクション内のチームワークを更に高めていく。</p> <p>隣接部署（GKV/H）からも、参加実施可能な方へ出席いただき、健康意識部署の拡大、連携を深める。</p>

参加者の感想

「リフレッシュできました！！」

「体を伸ばすと気持ちいい！」

「3分だけなのに、暑い！！」

「え～体操！？とっていましたが、やってみたら凄く良かったです！」

「座ってする体操も練習してみようかな！」

「健康づくりについて、もっと意識したいと感じました。」

等々、とても明るく前向きな声が沢山あがりました。







本気のラジオ体操の立った状態・椅子に座った状態のデモンストレーション習得のために、GKV/O マッサージルームの施術師と、グループ長、セクション長、皆で、全体での体操本番実施前に、何度も何度も繰り返し練習しました。



みんな生き生きとしています！



体操中、トレーナーの本田さんが、体操のポイントをお声掛けくださいました。



これからも、定期的に継続実施し、職場内のチームワークも高めていきたいと思えます。

ありがとうございました。