

JSL ARV/U WELLNESS 活動報告書

M1 ビル周辺の清掃活動～万歩計をつけて個々の活動歩数を知ろう～

開催日 2018/08/10、2018/08/17

あいにくのお天気で開催日が2回と限られましたが、ARV/Uでは万歩計（QUPIO 歩数計を主に使用）をつけてM1ビル周辺の清掃活動を行いました。

<8/10>



<8/17>





約1時間の清掃活動で歩いた歩数は約4000歩。

～参加者の声～

- 日頃のデスクワークで運動不足になりがちな職場のため、体を動かして気持ちよかった。
- WELLNESS活動前は家で運動をやらなかったが、参加後は家でできる運動をするようになった。
- 近くへ買い物に行く際、自転車で行っていたところを歩いて行くようになった。今回の参加をきっかけに、自分の健康を考えるきっかけになった。
- 普段座りっきりなので、一時間でも身体を動かすことで、肩こりや腰痛の解消になった。短い時間だか交流もできてよかった。
- 歩く歩数の目安がわかってよかった。
- デスクワークは地味に肩や目が疲れる。開催時間がちょうど集中力が切れそうな時間帯で、参加することで気分転換になった。
- 清掃活動とウォーキングを合わせたことで、心にもよい影響になった。
- 万歩計を毎日見るようになり、1日一万歩を目標にすることにした。

ウォーキング&清掃活動で心身共にリフレッシュできた時間となりました。

以上