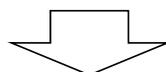


Wellness活動実施報告書

地区名	JSL 総務部・人財開発室
実施活動名	ウェルネスセミナー
実施日	2018年8月31日
テーマ	「カラダづくりと栄養」 「睡眠の質を高めてパフォーマンスアップ」 (大塚製薬株式会社にご協力頂きました。)
概要	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は体を作る ・栄養をバランスよくとることが大事 ・大切なのは食事の「量」と「質」、「食べ方」や「タイミング」も重要 ・質の良い睡眠を得て、朝すっきりとした目覚めからスタートするライフサイクルを意識することが重要 ・体内リズムを乱さない ・体内リズムは朝日と朝食で整える。週末でも規則正しいリズムを守る。 ・睡眠の質を高め、目覚めの習慣を整える



参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・とても楽しく学ぶことが出来ました。 ・内臓脂肪のほうがか楽に落とせるということを初めて知りました。 ・栄養のバランスを意識することの大切さを感じました。 ・睡眠時間のゴールデンタイムに根拠がないことは意外でした。 ・社会的時差ボケということを知った。 ・どうしたら睡眠の質を高めることができるかを知ることができた。 ・再確認ができて良かった。 ・時間が足らなかった。 ・自分のカラダは自分で守る、健康づくりは自分自身の意識を高めることが大切だと感じました。
--------	---



気づきもあり、食事と睡眠を見なおすきっかけとなったかと思います。
今後もセミナーを開催し、健康に対する意識を高めていきたいと思っています。