

## JAL Wellness 宣言



JAL グループは、

企業理念にある「全社員の物心両面の幸福」追求には

「心身の健康」が不可欠との認識の下、

社員・会社・健保が一体となって健康づくりに取り組みます。

## 帯広Wellness 2018年度目標

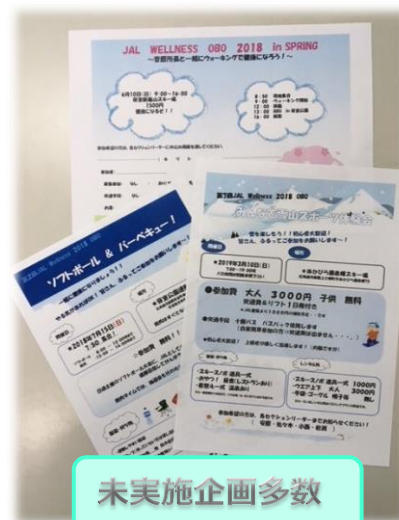
1. 5回以上の開催
2. 参加率80%以上
3. Wellness最優秀賞獲得!

### この目標に向かって実施したこと

1. 各セッションにリガーを設け任命
2. 月2回のリガー-MTGを実施
3. 社員全員に周知するため、こまめにアンケートを実施
4. 社員の意識付けを高めるため、星取表を作成
5. 社員の参加意欲を高めるポスターを作成
6. Wellness専用のボードを製作、情報提示
7. 社員&家族が参加し易いように、活動は土日限定
8. 年一回は参加するように呼びかけ
9. 楽しい企画や活動を常に模索&情報提供を集う
10. 日頃からWellnessを話題として、会話に盛り込む



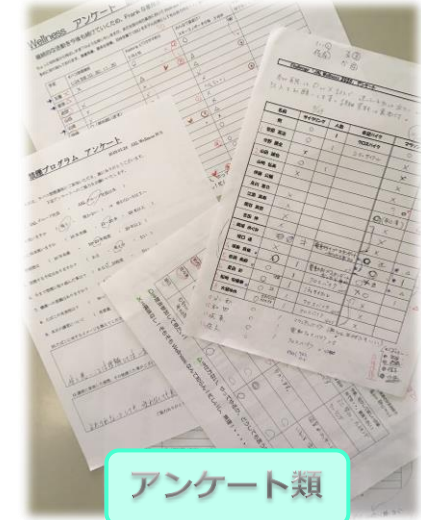
専用掲示板設置



未実施企画多数



楽しいプログラム



アンケート類



## 第1回 JAL Wellness 2018 OBO

### パークゴルフ & バーベキュー!

小豆の風を感じながらのんびり...  
どなたでも参加できます! 皆さん、ふるってご参加をお願いします~!

**開催日** ★2018年6月10日(日)  
9:00集合!  
1部 9:00~12:00 (パークゴルフ)  
2部 12:00~14:00 (バーベキュー)

**場所** ★葛原町/依田公園内  
パークゴルフ場・信守村コース(18ホール×27ホール)  
and 緑色釣り竿センター

★参加費 無料! (道具類すべてレンタル付き)  
※バーベキュー参加 一人 2000円 頂きます。 ▲子供無料(小学生まで)  
※パークゴルフ 1位 ~ 3位 までは「豪華賞品1」をご用意しています。

【ポイント!】  
6月28日(日)まで「JAL Wellness 2018 OBO」参加費の領収書が提出されている方に限り「豪華賞品1」がプレゼントされます!  
※賞品1は、10歳未満の子供が参加した場合は、お父様・お母様・お兄さん・お姉さん・お友達(小学生まで)のいずれか1名にのみプレゼントされます。  
※賞品1は、お父様・お母様・お兄さん・お姉さん・お友達(小学生まで)のいずれか1名にのみプレゼントされます。  
※賞品1は、お父様・お母様・お兄さん・お姉さん・お友達(小学生まで)のいずれか1名にのみプレゼントされます。

【注意!】  
※お申し込み後、各セクションリーダーまでご確認ください。(安藤・佐々木・小西・岩淵まで)  
※お申し込み後、各セクションリーダーまでご確認ください。(安藤・佐々木・小西・岩淵まで)

★参加希望者名: (大人 名、子供 名)  
※〇印をお願いします → 1部のみ(パークゴルフ)・2部のみ(BBQ)・1部2部参加

## 第2回 JAL Wellness 2018 OBO

### Let's Go! サイクリング!

小豆の風を感じながらのんびり...  
どなたでも参加できます! 皆さん、ふるってご参加をお願いします~!

**開催日** ★2018年9月29日(土)  
9:30集合!

**集合場所** ★帯広駅前  
バスターミナルおびくろ内  
「エコバスセンター」K区

★参加費 無料!  
※レンタルサイクルもいる用意しています!(クロス・ロード・マウンテン・電動?...)  
※スポーツタイプご利用の場合は、ヘルメット、工具入りのバッグを無料で貸し出します。  
※レンタルには保証書も入っており、何かあっても安心!

※コースは佐藤さんと川原さんプロデュース!  
レベルに合わせた設定です。  
※ご参加の人数により、コースが変更になる場合があります。  
(参加費お支払は8月20日とします。)

★参加者名: (大人 名、子供 名)  
※レンタルサイクル希望の方は〇印をお願いします!  
クロスバイク・ロードバイク・マウンテンバイク・シティサイクル(ママチャリ)・子供用自転車

## 第3回 JAL Wellness 2018 OBO

### フードパレーとかちマラソン

一緒に健康になりましょう!!  
やる気があればOK! 皆さん、ふるってご参加をお願いします~!

**開催日** ★2018年10月28日(日)  
8:50集合!!

**場所** ★帯広駅前  
バスターミナルおびくろ内  
「エコバスセンター」K区

★参加費 無料!  
※レンタルサイクルもいる用意しています!(クロス・ロード・マウンテン・電動?...)  
※スポーツタイプご利用の場合は、ヘルメット、工具入りのバッグを無料で貸し出します。  
※レンタルには保証書も入っており、何かあっても安心!

参加料はコースによって異なります  
とかちマラソンコース : 5,200円  
ほんえい十勝コース : 3,600円  
帯広中心街ファンランコース : 2,600円  
※参加人数により、1,000円の補助がつかない場合があります。

毎年開催のフードパレーとかちマラソンに、JALチームとして参加しましょう!

【服装・持ち物】  
・走りやすい服装・靴  
・タオルや飲み物...熱中症対策グッズ  
・お気に入りの帽子とTシャツを着てがんばろう!!  
(※帽子はプレゼント/Tシャツは貸出です)

参加申し込みは各自でお願致します。  
申込み方法にご不明点があれば、リーダー佐々木まで!!

## 第4回 JAL Wellness 2018 OBO

### ミニスポーツ大会!!

一緒に健康になりましょう!!  
やる気があればOK! 皆さん、ふるってご参加をお願いします~!

**開催日** ★2018年12月8日(土)  
9:00~12:00

**場所** ★森の交流館 多目的ホール  
帯広市東区西2の森6丁目1-2  
★JICA北陸道(帯広)レストラ(おびくろ)

●競技内容●  
ミニバレー/卓球/バドミントン  
参加費: 500円  
豪華賞品あり!  
優勝目指して頑張ってみよう~!

【服装・持ち物】  
・動きやすい服装  
・室内用運動靴  
・タオルなど  
※お申し込み後、各セクションリーダーまでお知らせください!  
(安藤・佐々木・小西・岩淵)

【道具のお知らせ】  
・バドミントンのラケット8羽  
・ミニバレーのボール12個  
・卓球用のボール15個  
・卓球のボール15個  
※お申し込み後、各セクションリーダーまでお知らせください!  
(安藤・佐々木・小西・岩淵)

## 第5回 JAL Wellness 2018 OBO

### タバコ禁煙講座!!

今更な禁煙講座も! 皆さんと一緒に考えてみませんか?  
禁煙者も禁煙者も! 皆さんと一緒に考えてみませんか?

**開催日** ★2019年1月24日(木)  
10:30~11:30  
JL570便出発前を予定しています

**場所その他** ★帯広空港内 3階会議室(予定)  
参加費: 無料

タバコの害や禁煙の取り組みについて  
帯広市より講師を招いて開催します。

たばこはこんなにも身体に悪いものだったんだ!  
改めて話を聞くと、心の変化が起きるかも!

大切な家族のために...  
**STOP! タバコ!!**

参加希望の方は、各セクションリーダーまでお知らせください!  
(安藤・佐々木・小西・岩淵)

## 第6回 JAL Wellness 2018 OBO

### 雪中ウォーキング&ワカサギ釣り!

雪の上を歩こう!!  
寒さになんて負けないぞ! 皆さん、ふるってご参加をお願いします~!

**開催日** ★2019年2月3日(日)  
空港集合 8:00!

**場所** ★ホロカヤセンター  
(広尾郡大柳町成道温泉とがら)

空港集合 8:00!  
ウォーキング 8:00~10:00  
ワカサギ釣り 10:00~13:00  
その他、自由参加

※成道温泉 入浴料 大人500円 中学生200円  
食事入浴料1200円あり

参加費: 大人1000円 子供500円  
※別料金とさせていただきます。活動終了後、希望者は成道温泉にて湯気と身体を暖ましましょう!  
お風呂は各自でお金、もしくは温泉内レストランあり  
釣りに必要なワカサギ、天ぷらなどをご用意します。

【服装・持ち物】  
・暖かい靴(帽子・手袋も必要です)  
・防寒・防寒  
・防寒・防寒

持っていきやすいもの。  
・防寒・防寒  
・防寒・防寒  
・防寒・防寒  
・防寒・防寒

参加希望の方は、各セクションリーダーまでお知らせください!  
(安藤・佐々木・小西・岩淵)

## ポスター掲示

皆さまの目に少しでも留まるように、  
色々工夫をしながら作りました...

いかがだったでしょうか?  
並べてみると、なかなかの出来ですかね。

来年度も工夫を凝らして作成します。  
是非注目してご覧ください!

# 2018年度 JAL Wellness 帯広空港 活動報告 まとめ



JAPAN AIRLINES



第1回 パークゴルフ大会 2018.06.10



第2回 サイクリングツアー 2018.9.29



第3回 十勝フードバレーマラソン大会 2018.10.28



第4回 ミニスポーツ大会 2018.12.08