

2019年12月30日

Wellness 活動「ユニットのみんなで本気のラジオ体操活動」報告書

JLSKY HND KBSS2

Wellness リーダー

実施日:2019年12月12日、19日

活動目的:自身の健康に対する意識を高め、手軽にできるラジオ体操の効果的な方法を指導していただく事で、個々でも取り組むことが出来るようする。

参加会社・所属:JL スカイ HND 事業所空港オペレーション第二グループ
ステーションオペレーショングループ

参加人数:2日間 計 22名(参加者名簿は別添)

活動内容:IMZ よりトレーナーの本田真次さんをお招きし、本気のラジオ体操を指導して頂いた。

ユニットメンバーが集まりやすいユニットミーティングで開催した。

デスクワーク中心のメンバーに合った、肩こり、腰痛といった悩みの改善になるような内容を中心に指導して頂いた。

活動後の社員の反応、所感:参加メンバーからは、「楽しかった」「肩に効いた」といった声が聞かれ、楽しみながら出来てよかった。

日常生活の隙間時間に、ラジオ体操の一部だけでも取り組めるようなポイントを教えて頂いたことで、普段身体を動かす習慣がなかった社員も手軽にできる運動を知ることが出来てよかったと思う。

今まで何も考えずにやっていたラジオ体操をポイントを押さえ、意識してやることで、翌日筋肉痛になった社員もいたほど効果を実感できていた。今回の活動を通して、社員が少しでも健康の為に運動する意識ができるようになれば、嬉しく思う。

当日の様子:



以上