

本気のラジオ体操でリフレッシュ！

実施年月日 : 2019年12月23日 15:00~15:30

参加者人数 : 15人

参加会社 : JAL スカイ HND KCS

前に映していただいた映像も
見ながら、いざ実践!!

不規則なシフトで、また座り仕事の為、体を動かす機会が少ないオペレーション。だからといって新しい運動に取り組むのもハードルが高い…。だから取り組まず動かない。いつの間にか肩こりや腰痛が…。といった問題を聞くことが多かったため、何かしら体を動かすことができ、誰でも取り組みやすいもの、誰もが知っているもの、と考えた結果、本気のラジオ体操の企画を行いました。



TIATも中継してまーす！

実際に講師として本田真次さまをIMZからお招きし、本気のラジオ体操の講習を実施して頂きました。また当日は国際線ターミナル勤務の社員もいたため、i-Padにて中継をつなぎ、2か所にて講習を行いました。その後ユニットミーティングも予定されていた為、その話し合い前に行くことで、早番仕事で固まった体を動かすことで、リフレッシュした状態でその後のミーティングに臨むことが出来たと思っております。実際に「楽しかった」、「思ったより疲れた」、「良い程度に動けて気持ち良かった」との声も参加者からあがり、普段の運動や生活を見直すとても良い機会となりました。

以上

(文責 HNDKCS S2 Wellnessリーダー松尾)