

Wellness 活動報告書 (2020.09.25 天王洲 JNV)

1. 実施活動名 ZOOM によるオンライン セルフマッサージセミナー
2. 実施日 2020 年 9 月 25 日
3. 開催場所 天王洲 14 階会議室 および ZOOM にて札幌センター、大阪センター、福岡センター、有楽町 JAL プラザを繋いだ。
4. 内容 ウェルネスリーダー全体会議の中で 30 分間 昨年度出張マッサージを担当して下さっていた株式会社イーヤス社の講師の方よりセルフマッサージを実施いただいた。
5. 目的 免疫力向上・肩こり・目の疲れ・小顔効果が期待できる毎日自分でできるセルフマッサージのレクチャーを受ける。
内容は、ZOOM にて録画のうえ各ウェルネスリーダーに事後共有し部内で周知いただくことにした。
6. 効果 30 分という短い時間だったが、効果的なメニューを教えていただき、在宅での疲労対策、日々の受電による疲労対策に活かせる内容であると好評だった。

※ セミナーの様子は別途添付の写真をご覧ください。

以上

FY20 第 1 回 ウェルnaviaMTG AGENDA

日時：2020年9月25日（金）

場所（TYOのみ）：天王洲 14階 S313

14:00-16:30

ZOOM ID：99374912956 PW JNV0925

出席者（敬称略）

健康経営担当役員：大沼

Wellness リーダー：桑田 香川 大久保 松石 高谷 米倉 井ノ口 村田 八巻 白谷 木村 中村 ST/S 後任の方 川村 由谷 中島 入口 田島 野田

各センター担当者：井家 住友 西川

推進事務局：桜井、藤井、青木、伊藤

時間	全体スケジュールと議題	司会、議事録：事務局
<u>14:00-14:05</u>	<u>下條さんからのご挨拶</u>	
<u>14:05-14:20</u> <u>(15分)</u>	<u>1. ウェルnaviaの活動について（大沼さん）</u> ・FY19の活動について ・FY20後期活動のテーマ	
<u>14:20-14:30</u> <u>(10分)</u>	<u>2. Wellnes UPDATE MTGについて（青木）</u> ・FY19 JNV 健診結果の傾向と課題の共有 ・JW Award 最優秀賞受賞『JAL プラザ 乳がんセミナー』 →プラザ代表者より受賞の感想を一言	
<u>14:30-14:50</u> <u>(20分)</u>	<u>3. FY19 活動報告</u> ・活動内容について各地区取りまとめリーダーより発表（各5分程度）※特に資料の準備は不要です SPK：桑田さん、TYO:大久保さん、OSA:由谷さん、FUK:中島さん	
<u>14:50-15:00</u> <u>(10分)</u>	<u>4. Yammer イベントについて（伊藤）</u> ・実施結果について報告 ・今後の継続について、各地区のイベントの反応や課題の共有	
<u>休憩（5分）</u>		
<u>15:05-15:10</u> <u>(5分)</u>	<u>5. 喫煙対策について（青木）</u> ・啓蒙活動状況の共有（たばこ対策 各局ヒアリング 成功体験 失敗談共有） ・通信発行について ・今後の活動内容について	

<p><u>15:10-15:40</u> <u>(30分)</u></p> <p>休憩/準備 バッファー <u>(10分)</u></p>	<p><u>6. FY20 活動内容について (全員)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・イベント、啓蒙活動、実施したいセミナー、知りたいこと 等について →全員発表（1人1分程度）約20名 →伊藤さんからイントラについて説明 →今後リーダーにイントラ権限を付与、ウェルnavia ページに適宜イベントの報告などをアップしていただき全社で共有できるようにしていく。イントラの詳しいやり方は、MTG 終了後別途メールにて伊藤さんより連絡予定。
<p><u>15:50-16:20</u> <u>(30分)</u></p>	<p><u>7. イーヤス社による WEB セミナー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「免疫カアップ&肩こり、目の疲れ、小顔に セルフリフレッシュマッサージ」 講師：イーヤス谷川さん
<p><u>16:20-16:25</u> <u>(5分)</u></p>	<p><u>8. 閉会</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・諸連絡と閉会の言葉