

2021年2月18日

日本航空健康保険組合
企画・業務チーム 御中

株式会社JALサンライト
総務部総務グループ
中林

2020年度 Wellness 活動 活動報告書

1. 実施活動名：

「健康」を意識するきっかけとして

- (1) からだを動かしてみよう
- (2) こころを磨いてみよう
- (3) こころ・からだを労ってみよう

2. 実施年月日：2021年1月14日（木）～2月12日（金）

3. 参加人数：8名

4. 参加会社・所属：株式会社 JAL サンライト・総務部

5. 実施内容：「健康」への意識醸成の一助として、以下の取り組みを行った

- (1) お風呂ストレッチ（肩こり・腰痛予防+筋トレ）を行う
- (2) 毎日、就寝前にストレッチを行う
- (3) Youtube でみつけたお気に入りのストレッチに取り組む
- (4) 自宅での空いた時間に体操を行う
- (5) （緊急事態宣言発出期間中、）禁酒する
- (6) 休肝日を設ける
- (7) 出社時や業務遂行におけるフロア移動の際、エレベーターに代えて階段を利用する
- (8) 出退勤時や休日外出時は「体幹ウォーキング」（金哲彦式）を実践
- (9) 休日にオンラインヨガを実施
- (10) 平日の帰宅後や休日の早朝に（人込みを避けて）近所を散歩する
- (11) 平日の帰宅後や休日、自動車に代えて、自転車・徒歩で買い物などに外出する
- (12) 休日、ひと駅歩いて買いものに
- (13) 業務に支障のない範囲で、SKY CAFÉ Kilatto の飲みものをのみながらひととき過ごす【コーヒーダイエット（1日2杯）】
- (14) 青魚（DHA+EPA）ダイエット（1日1回 サバ、イワシ、サンマ等を食べる）
- (15) to do リストばかりでは、追い込まれて疲れるので stop リストを作って、心を休ませる。
- (16) 禁酒をする

6. 所感：体調や障がいを鑑み、健常者はもとより、さまざまな障がいのある社員も無理なく取り組み、「健康」への意識を深める好機となった

7. 写真：



以上