

JAL Wellness活動報告書

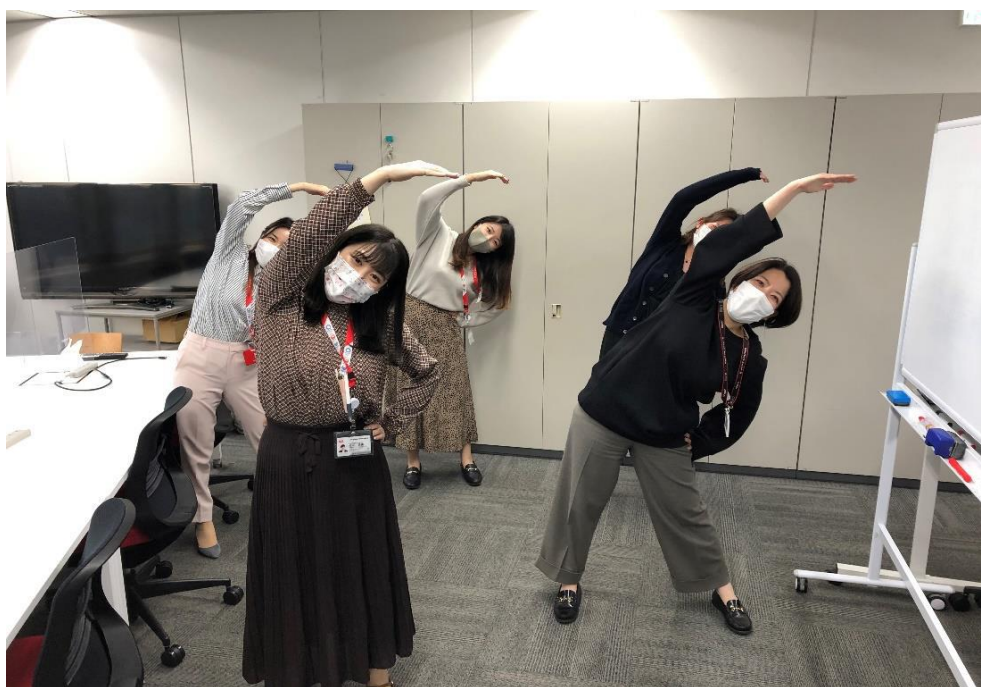
◆実施活動 記入日 2021年 4月 5日 地区名	JMB 天王洲地区
代表Wellnessリーダー 氏名	松元
会社名/所属	JMB/GZG
実施活動名	JMB「本気の！ラジオ体操」
実施日	2月25日 他（各部の部会での実施のため、他複数日あり）
参加人数 (内JAL健保加入者数・JBP人数)	参加者人数 46人（JAL健保加入者数 46人・JBP人数 人）

◆活動経緯・内容

「本気の！ラジオ体操」応募動画の中で、弊社の「本気の！ラジオ体操」動画は、見事【BESTパフォーマンス賞】いただき、

20年度のWellness活動として、弊社全体でさらに健康意識を上げるために活用いたしました。

各部の部会で、参加者全員(在宅の方も ZOOM で実施)、JMB「本気の！ラジオ体操」動画を見ながら、体操を行いました。



◆参加者コメント

○「普段動かさない筋を伸ばしたりしたので、1回目は翌日筋肉痛のようになりました!

体操後に「暑い」とおっしゃっていた方もいて、リフレッシュできたと思います。」

○「部会の開始前に、在宅の方も含めラジオ体操を実施しました。個人的には普段なかなか体を動かす機会がなく、ラジオ体操を実施しただけでも少し息が上がり、気分がリフレッシュしました。運動不足を実感したため、このようなイベント以外でも自発的に意識的に体を動かしていこうと思います。全体としては、部内のメンバー皆、笑顔で楽しく実施ができ、良い雰囲気学部会に入ることができました。気持ちのリフレッシュ・コミュニケーションといった点で、適度にストレッチをしたり、体を動かすことは非常に重要なことだと感じました。こういった機会をご提案いただきありがとうございました。」

○「少し体を動かすことができ、デスクワークで凝り固まっていた体の部分がリフレッシュできました。

そして、普段の部会の雰囲気とは違い、みなさんと一緒に体を動かしたので、コミュニケーション活性化にも繋がった気がします。」

○「体を動かす機会が中々なかったので、とても新鮮で楽しい時間でした。次回もヨガなどのオフィスで簡単にできる運動を実施していただきたいです !」