

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JSL Wellness 夏祭り

(本気の！ラジオ体操、ストレッチ教室、ブラインドサッカー出前体験教室)

実施日：2022年8月22日

参加会社名：JAL サンライト

参加者数：24名

活動概要：ウイングホールで参加型にて、本気の！ラジオ体操、ヘルスキーパーによるストレッチ教室、品川草間主催のブラインドサッカー出前体験教室を実施しました。

所感／参加者の声など

コロナによって社員間の交流が減っている中、ウイングホールで参加型(一部 Zoom 配信あり)で Wellness 活動を行いました。まずラジオ体操とストレッチ教室を念入りに行うことで、日頃デスクワークで固まった体を動かしました。また、ブラインドサッカー出前体験教室では、日本ブラインドサッカー協会様から講師 5 名を派遣していただき、アイマスクを着けて簡単なワークを行いました。様々な障がいのある社員と健常者が混ざり合って参加することで、お互いの理解を深めながらコミュニケーションの重要性についても体感できる機会になりました。

イベント終了後のアンケートでは、「日常的に体操やストレッチを取り入れたいと思いました」、「他部署の人との交流の機会になってよかったです」、「障がい者スポーツに興味を持ち、他の協議も体験してみたいです」、といった感想をいただきました。

今後も定期的に、対面で参加できる Wellness 活動の実施、また羽田や成田地区での開催を目指したいと思います。

【実施時写真】

