



Wellness2016 企画

「油山ハイキング」実施報告



日時：11月29日（土）09:45～14:00

場所：油山市民の森

参加者：30名

参加会社：JGSQ/JALEC/JCQ/QJS/JLATJNV/JIT 7社

未明までの雨もすっかりあがり、絶好のハイキング日和となったこの日、福岡地区 JAL グループ7社30名の社員が参加した「油山ハイキング」が実施されました。

インストラクターの説明で自然観察をしながら、油山の山頂まで歩きました。日頃の運動不足か、かなり厳しい登山となった方もいて、「ハイキングというタイトルはおかしい！」との声も聞こえてきましたが、全員元気に登頂し下山してきました。

きつかったけど楽しかった！との声が聞け、自然の中で仲間と一緒に歩くことで、運動不足とストレス解消になったのではないのでしょうか。

下山後は、空腹によるストレスを感じることなく、ヘルシア緑茶で乾杯！そしてカレーで空腹を満たしました。自然の中で食べるカレーのおいしこと・・・。

参加者は少々お疲れ気味で帰途についていましたが、自然の中での1日を満喫していただいたことと思います。



昼食後、全員で記念撮影！



油山山頂にて！