

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：オフィス de ストレッチ

実施日：2024/04～2025/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：70 名

活動概要：社員に運動習慣をつけてもらい健康リテラシーの向上を図るため、引継ぎの時間を利用して毎日全員でストレッチを実施した。ストレッチメニューは WELLNESS リーダーが曜日ごとに日替わりでメニューを作成し、そのうち月曜日は JAL 本気のラジオ体操を実施した。

所感／参加者の声など

引継ぎに参加している社員全員で一緒にストレッチを実施する試みも 2 年目となり、習慣化されてきた。ストレッチの時間に声を掛け合い和んだ時間になることもあり、健康リテラシー向上はもとより社員同士のコミュニケーション向上にも寄与していると思う。スカート着用でも実施可能であったり、その場で立ったまま実施できるようにストレッチメニューをアレンジしたり、WELLNESS リーダーとして全社員が参加しやすい工夫をしたことで、毎日継続できたと思う。

【実施時写真】

