

JAL Wellness活動報告

実施事業名：朝礼で1~3分間体操

実施日：2024/07/01~2025/03/31

参加会社名：TYOCXV

参加者数：50名

活動概要：毎週水曜日の朝礼時にWellnessの時間として1~3分で出来る体操、ストレッチ動画を流し全員で実施。PCを使った業務で凝り固まった身体を朝礼でほぐしてリフレッシュさせる。また簡単なストレッチを紹介することで隙間時間に各自が積極的に行い心身ともにリラックス出来るようにすることを目的とした。

所感／参加者の声など

- ・朝8:45に体を少し動かすだけで、体が温くなり自然とフットワークも軽くなった。
- ・毎回、首、肩、腰、背中、アキレス腱等、色々なバリエーションがあり、メンバーの当日の希望にもこたえてくれてありがたかった。
- ・PC作業でばきばきになった首や肩を中心にやったり、時に胸を開く運動は、午後にも取り入れリフレッシュすることができた。
- ・ヨガのポーズを取り入れた回が良かったです。
- ・朝からみんなでストレッチする図はシュールだったが一体感があってよかった。
- ・毎週水曜日が楽しみでした。
- ・来年も継続希望です。いい運動になりました。

