

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：朝礼で 1~3 分間体操

実施日：2025/04/01~2026/03/31

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

- ・朝の始業とともに簡単なストレッチを行うことで、柔軟性も養われ、緊張もほぐれた。
- ・PC 作業で一日終わりがちだが、休憩時間にも自分でできるコンテンツを紹介してくれたので、取り入れるようにしている。
- ・隣の部署の人も、私たちをみてこっそり参加してくれたり、職場の輪が広がったように感じた。
- ・立って行うものと、座って行うものの、2通りでている動画はありがたい。
- ・いつも朝礼の体操時間はみんな笑顔がみられこちらも楽しい気持ちで一日が始められる。
- ・毎日やりたい。活動継続してください。

【活動を実施した際の写真】

