

## JAL Wellness 活動報告

実施事業名：体力測定イベント ～JAL グループ障がい者雇用の仲間との交流会～

実施日：2025/8/6

参加会社名：JNV、JSL、JCI、JLPK

参加者数：32 名

活動概要：簡単な誰でもできる体力測定を実施することによって、楽しんで健康になる。

JAL グループの仲間との交流の場を作り、仲間と交流することによって、仕事以外の場でも成長の機会を作る。

### 所感／参加者の声など

- ・グループ間の交流はなかなかない機会なので楽しかったです。
- ・実際に数字でわかることで、運動やストレッチを行おうという意識を高めることができました。
- ・体力測定だけではなく、他社の障がい者雇用のメンバーの話も聞くことができたので、普段かかわっている人以外の人とかかわることによって刺激を受けることができた。
- ・筋力・体力が落ちていることを再度確認することができ、普段から少しでも歩くことを意識しなくてはいけないと思った。
- ・最初は初めて人とのコミュニケーションは出来なかったのですが、時間が経つにつれだんだんと話せるようになりました。
- ・グループの人数もちょうどよく、質問カードなど準備していただいたことでコミュニケーションもスムーズに取れたと感じました。

### 【活動を実施した際の写真】

