

JAL Wellness活動報告

実施事業名：Wellness 貨物郵便サービス部 ボウリング大会

実施日：2025年9月30日

参加会社名：JGSS＝株式会社JALグランドサービス札幌 / CUZ

参加者数：09名

活動概要：JALの翼を支える仲間と交流を深めつつ、運動機会を提供することで日頃の運動不足を解消し、メンタルヘルスの向上を図る。

【所感】

当初予定していた人数より参加する人が少なかったが、少ない人数だからこそ普段一緒に働く仲間とよりコミュニケーションを取ることができた。

また業務で流す汗とは違い大会が終わった際には、みんなが清々しい汗が流しているのが感じ取れ、リフレッシュにつながった。

今回は少数での開催であったが、次回以降は部だけでなく、会社全体に周知し、ボーリング大会を開催したい。

【参加者の声】

- ・久しぶりの運動でリフレッシュできました。また参加したいです。
- ・普段の業務とは違う雰囲気、笑顔がたくさんあって良い気分転換になりました。
- ・ボーリングの腕をもっと磨きたいと思いました！次回も楽しみです。

【活動を実施した際の写真】

※

