

JAL Wellness活動報告

実施事業名：秋の低山ウォーク

実施日：2025/11/1

参加会社名：TYOCXV

参加者数：9名

活動概要：日頃の運動不足解消と自然の中に身を置くことによるストレスからの解放
三浦半島 大楠山の低山ウィークを企画していたが、前日の大雨のため、
急遽、大船の街歩き（約7km）に変更。

コース行程



所感／参加者の声など

- ・一人で黙々と歩くと10,000歩は果てしなく感じるのですが、みんなで歩いたら苦も無く18,000歩を達成できました！
- ・ただ黙々と一人で歩くのは面白味が足りなかったり重い腰が上がらないことがある中で、仲間と楽しく会話しながら、心も身体もリフレッシュできた最高の一日となりました。CXVはお客さま対応の最終部門なだけに、日々ストレスを抱え、悩む仲間が沢山います。仲間との支えあいがとても大切な部署であり、このような機会を持つことはその側面においてもとても大切であり有益だと思えます。
- ・天候により山ではなく町ウォークとなりましたが、適度にアップダウンもありとても運動になりました。参加したメンバーで語り合いながらウォーキングができたことで、身体的な運動になったのは言うまでもないですが、マインドフルネス的なリラックスにもつながり、とても素晴らしい一日になりました。CXVでは恒例のWellness活動になっており、組織の活性化にもつながっていますので、今後はさらに多くのメンバーに参加いただけるようこの活動を活発にして進化させていきたいです。次回も楽しみにしています。

【活動を実施した際の写真】

