

Wellness活動報告書

2023年3月9日(木)

JNV JNF Wellnessリーダー

藤本、石本、中島

1、実施活動名
「博多でプロギング」

2、開催日時
2023年3月4日(土)

3、開催場所
博多祇園M-SQUARE → 櫛田神社 → 天神中央公園 → 博多祇園M-SQUARE

4、参加人数
13名(JALナビア12名、受出向者1名)

5、活動内容
プロギングとはスウェーデン語の「plocka upp/ 拾う」と英語の「jogging/走る」を合わせた造語で、ジョギングをしながらゴミ拾いをする新しいSDGsフィットネスをエコnaviaと共同開催でおこなった。
東京のウェルネスリーダーにルールを教えてもらいながら実施。
単純にごみを拾うのではなく、ごみに向かって大きく1歩踏み出すことで、ストレッチ効果が現れ、負荷もかかるようになっている。
ごみ袋を持つ人を数人に絞り、ごみを拾って入れに来た人にごみ袋を持った人が、「ナイス！」と声掛けをすることで、コミュニケーションが図られた。
歩いたり、ゆっくり走ったりしながら、約7000歩となった。
現場からの参加者を募るの難しく、いつものメンバーになってしまったが、参加者からは「とても楽しかった」「まだ開催されたらぜひ参加したい」という声があがった。

以上



