

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JAL スカイ九州福岡空港

実施日：2023/10/21

参加会社名：JAL スカイ九州

参加者数：17 名

活動概要：福岡県の久山町にあるアスレチック施設で身体を動かす活動。

コロナが 5 類となり、社員同士のコミュニケーションの強化と心身を強化する活動。

具体的には木登りや木と木の間をロープで渡りジップラインで降りるなど全身を使う運動ができる施設での運動。

公休を利用して約 90 分間の施設での運動を実施する。

所感／参加者の声など

・日頃、毎日顔を合わせている間接業務のメンバーがジャージなど運動できる服装で集合し運動する姿が新鮮であった。さらにコミュニケーションが深まったように思う。

・森林浴をあびながら汗をかき身体を動かすことが楽しくまたこのような企画があれば参加したい。

所感

今回は間接業務メンバーのみの参加であったが、日頃使わない筋肉を使い、全身運動ができた。

当日からすでに筋肉痛になる社員もあり、運動不足解消が今後の課題。日常業務を忘れて社員間のコミュニケーションの強化につながった。次回以降も定期的に Wellness 活動を継続したい。

【実施時写真】



