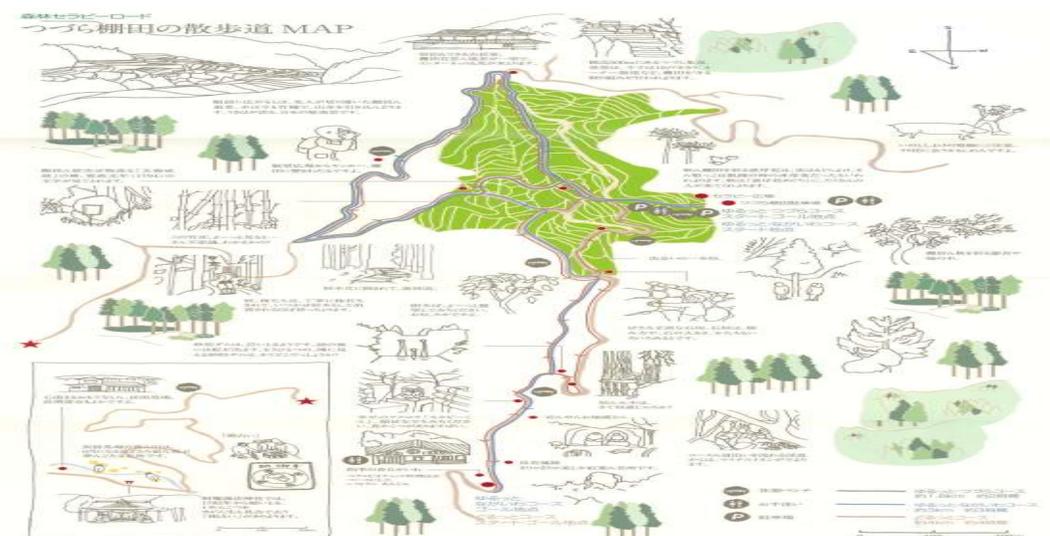


JAL Wellness活動実施報告

- **活動名：**うきは森林セラピーウォーク
- **場所：**福岡県うきは市（福岡市内から車で90分）
- **活動日：**2023/11/03(祝)
- **参加会社名：**JALI FUKSGZ
- **参加者数：**10名（FUK、OIT、NGS）
- **参加費：**特別価格@2,380円（@1,000円補助利用）
- **活動背景：**九州支社では2023年に「うきは市森林セラピー基地応援団」へ登録。うきはの魅力を感じ広めていくために、Wellness活動を計画し森林セラピーウォークを体験することにした。
- **活動概要：**森林セラピーは、地元の森林ガイドと一緒に、森の中を2~3時間程度、ゆっくりと歩きながら五感を刺激する。日ごろの都会生活の疲れが解放され肉体的、精神的な癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められている。また、交感神経が優位になるとストレスホルモンが減少し、副交感神経活動が高まり交感神経活動が抑制されるので、精神的な効果が期待される。あわせて、会社間、部門間を超えた活動を実施し、社内・グループ間の人間関係の和を広げ良好な関係を築く機会とする。

- **活動内容：**
森林セラピーウォーク
キャンプサイトアクティビティ（釜だき、竹筒体験、テントサウナ体験）
- **タイムスケジュール：**
10:00現地集合 → 10:30森林セラピーウォークスタート → 12:30 ウォーキングゴール
12:45キャンプサイトへ移動 → 13:30昼食 →
14:00アクティビティ（テントサウナなど） → 15:30着替後解散



うきは市森林セラピー
<https://www.city.ukiha.fukuoka.jp/sinrin/default.html>

JAL Wellness 活動実施報告



▼所感／参加者の声:

👉五感を刺激することは、脳の疲労が回復されその効果は1か月継続されるなどガイドさんの説明はとても興味深く、実際に体感することができた。

👉キャンプサイトでは釜だきごはんと旬の食材を使用した豚汁やおかずなど、体に優しい食事を堪能できた。

👉森林の中にセットされたテントサウナで、大量の汗をかき川で汗を流し外気浴で休むことができ、新陳代謝が良くなり、身も心もすっきりすることができた。

👉普段一人ではなかなか踏み出せないアクティビティも複数で行うことで、とても楽しく感じられる。また、社内の方々との懇親にも繋がってとてもよかった。

👉数年おきに今回と同じ内容でもいいのではないかと思うくらい満足しました。引き続き楽しい企画をよろしくをお願いします！

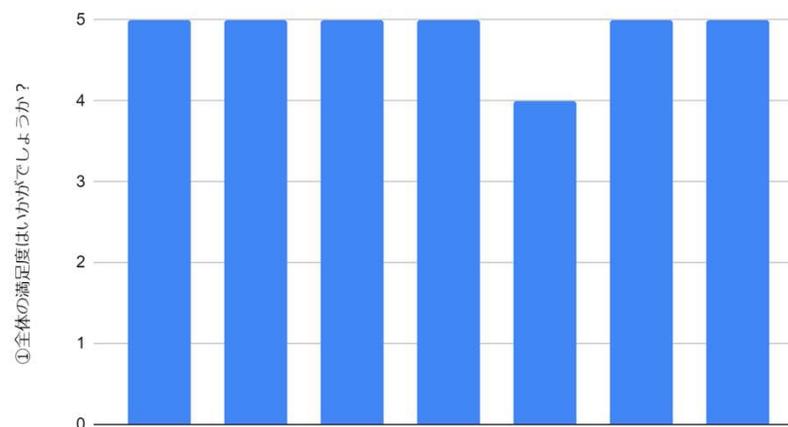
👉日常で味わうことのできない体験を会社の方々と和気あいあい楽しむことができ健康増進とコミュニケーションの機会となってとてもいい活動でしたので、今後も参加したいと思います。

👉今後もWellness活動には積極的に参加したいと今回の活動で感じました。

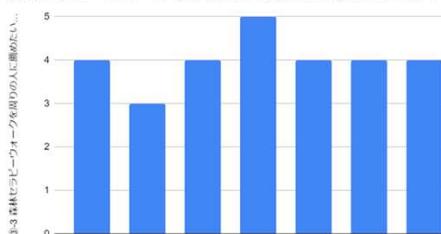
👉参加者と交流もでき、うきは市を知ることもできて、私にとってはとても良い企画でした。

▼参加者アンケート結果

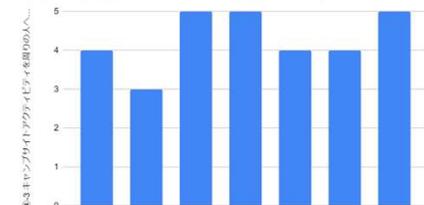
①全体の満足度はいかがでしょうか？



③-3 森林セラピーウォークを周りの人に薦めたいと思いますか？



④-3 キャンプサイトアクティビティを周りの人へ薦めたいと思...



JALWellness活動実施報告

森林セラピーウォークスタート 🏃



ガイドさんと一緒に、
しっかりと準備運動 🌀



ヨガマットの上で森林浴 🌲
鳥や風の音、木々や土の香りがとても心地よい 😊

地元食材を使用したランチ 🍴



メニュー：釜だきごはん、竹筒ごはん、豚汁、旬の野菜を使用したおかず



森林セラピーウォーク
ゴール ▶



竹筒ごはん 🍚
竹の香りがごはんに染みて美味です！



テントサウナで代謝UP ⬆
ほうじ茶を使用したウレユも用意していただき、みんな汗だくです 🌀