

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JSPK 函館山登山

実施日：2022/11/03

参加会社名：JSPK

参加者数：6名

活動概要：景色を楽しみながら登山をすることにより、運動不足の解消を行う。また、仲間との懇親を深め、心と体のリフレッシュを行う。

健康企業経営の為に『体と心の健康を』をスローガンに活動をする。

### 所感／参加者の声など

- ・普段歩くことが少ないので今回の山登りに参加しました。数時間で1万歩以上歩いておりましたが、景色を眺めながら、また仲間との楽しい会話があり、あっという間でした。心身ともにリフレッシュできました。また、今回参加したことで、歩くことの楽しさを知りましたので今後もチャレンジしていこうと思います。
- ・普段は休みの度にひとりで登山に出掛けていました。今回多くの方々が登山に興味を持ってもらうことができ、周りを巻き込むことが出来て良かったです。自分自身も心身ともリフレッシュが出来ました。
- ・普段全く運動をしないので、山登りに不安はありましたが、仲間と楽しく会話しながら、また山登りコースにも配慮があったので、初心者でもとても楽しめました。
- ・疲れましたがとても楽しかったです。次回もまた参加したいです。

【実施時写真】

