

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALEC 大阪航空機整備センター

実施日：2022/11/29

参加会社名：JALEC、JGSO

参加者数：16名

活動概要：食に関するセミナー開催

大阪航空機整備センターでは、食堂がなく、建物の近くにはコンビニ、お店もないため食事に関して少し不自由な状況。カップ麺等で空腹を満たすことが多く、健康面が心配な状況。制約がある中でも、毎日の食事を正しい知識のもと意識することで、健康な状態を維持し、明るく楽しく日々を過ごせるよう啓発を行った。また、正しい知識を知ってもらうためセミナーを開催した。

所感／参加者の声など

食べるものは、体作りに直結しているため、食事について正しい知識を学び、食事内容を意識することで体の状態を改善できると考え、正しい知識を学ぶため管理栄養士によるセミナーを開催した。

事前に食に関するアンケートを行い、食に関する疑問、質問を収集した。

(質問、疑問数は同じ内容を集約し 32 項目)

アンケート結果を事前に講師に伝え、セミナー内容に盛り込んでいただいたため、内容が充実、さらに身近になり受講者からためになった、面白かったなどの感想だった。食に関して色々知識を学ぶことができ有意義な時間となった。

セミナーに参加できなかった人、今後の継続した啓発のためにセミナー内容を共有し、それぞれの疑問を解決し、食事に気を配る意識の醸成に努めたい。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

