JAL　Wellness 活動実施報告

実施事業名：JSL　GKV/Q
実施日：2022 年 3 月 4 日(金)～3 月 25 日(金)
参加会社名：
参加者数：7 名
活動概要：『ウォーキングの楽しさを味わおう！』という企画を立てました。JSL の健康状態をみると適正体重維持率が 57.5%であることから、ウォーキングの楽しさを味わいながら、運動を継続することを目指し、景色を眺め気分を高めながら、有酸素運動を行うことを目的に活動を考えました。

所感／参加者の声など
リマインド等、声をかけましたが、実際に活動した社員が少ない結果となりました。活動に参加した社員は、写真を撮り感想を記入してくださり、健康を考えた生活を意識している気持ちが伝わってきました。お天気が良かった為、桜を見る為のウォーキングや、自宅の近くで新たな発見ができた、リフレッシュが出来たという声がありました。参加した皆さんが、ウォーキングを楽しめることができて満足しました。

【実施時写真】

「ウォーキングの楽しさを味わおう！」　　(3/4～3/25)		
運動した日	お気に入りの場所の写真	感想
3月５日（土）		３月より入場者数が緩和されてしまったので、 アトラクションのほとんどは長い行列ができていて、 あまり乗れなかったため、一日中食べ歩きをしました。
３月１９日（土）		愛知県、名古屋の栄に行ってきました。 目的地は、プリクラがある場所を目指して行くことでした。 調べたら、歩きで行ける距離でしたので、 左写真の大通りから、プリクラがある場所まで 歩きで行きました。 約２０分くらいでした。
3月20日		七福神をめぐる途中、フクロウ像やこども食堂など新たな発見があり楽しかったです。 3時間程、１万7154歩のウォーキングをし、良い運動になりました。
3月11日		温泉街散策で365段の石段を何度か往復しました。ゆっくり散策して楽しかったです。 また、温泉に浸かり、体をリフレッシュすることが出来ました！
3月26日		浜松町にある「浜離宮」に行き、公園を軽くランニングいたしました。ちょうど桜も咲いていてお散歩日和の１日でした。ただ、久しぶりに運動したので軽く息切れがしましたが、新年度の目標としては「運動を必ず１回する」という計画を立てております。
3月12日		自宅の近くに梅の花が咲いておりました。少ない時間でのウォーキングでしたが、この日はお天気が良く、海までとてもいい運動になり、フレッシュできました。
3月6日		自宅近くの坂道を登ったところに河津桜が咲いており、見ごろを迎えていた。多くの人が立ち止まったり写真を撮ったりするなど、春らしい光景も見ることができた。 ウォーキングでは坂の上り下りがメインだったためいい運動となった。
3月13日		普段出かける道とは別の方向に向かって川沿いをウォーキングした。こちらは梅の花が咲いており、新たな発見となった。街中よりも自然が好きな私としては川沿いを歩くことでリラックス・リフレッシュすることにつながり気持ちよかった。