

Wellness Report

in IZO

第17号

みんなでラジオ体操

実施年月日 2021年1月から3月末日まで

参加人数(内訳) 23人(日航健保加入者数 6人・JBP人数 17人)

出雲空港の健康課題、おそらく他の地方空港にも共通する課題と思われませんが、『**ほぼ全員が自家用車通勤の為、電車通勤に比べ圧倒的に朝起きてから仕事を始める迄の間、身体を動かしていない**』という事が挙げられます。

羽田等の現場作業員は始業時に全員揃ってラジオ体操をしていますが、出雲空港では勤務開始と共に直ぐに飛行機が到着するので始業時に出勤者が揃って体操をする時間は有りませんでした。

ところが最近では幸か不幸かコロナ禍減便の影響で始業時に時間に余裕が出来きました。また、同じ出雲空港にあるブランドパートナーのFDA/SASでは昨年度の秋に「本気のラジオ体操」講習を催して以来始業時に出勤者全員でラジオ体操を行う様になりました。

そこで、**[FDA/SAS の始業時に行うラジオ体操]**に合わせて JALEC、JAC、一畑トランベルの出勤者で時間に余裕のある人は一緒に参加し、『**会社の枠を超えて始業時にみんなでラジオ体操を行う**』という取り組みをする事にしました。

この取り組みにより勤務開始時に全身に血流を巡らせ身体を寝起きモードから仕事モードに完全に切替えると共にその日の自分の体調を把握する事が出来る様になりました。

更に別会社の社員同士が朝同じ目的で顔を合わせる事でコミュニケーションが取られ、職場の活性化にも繋がられました。

コロナ禍で出来無い事が増える中、出雲空港ではコロナ禍だから出来る事を求めて日々ウェルネス活動とその啓蒙に当たっています。

