

報告日：2021年3月29日  
JAL スカイエアポート沖縄(株)石垣空港所  
Wellness リーダー 西盛

## JAL Wellness 2020 実施報告書 ～ JAL グループ石垣地区健康推進イベント 屋良部岳登山～

心身のリフレッシュと日頃の運動不足解消、社員間のコミュニケーションを深めることを目的とする。

- ◆実施日：2021年3月25日(木)
- ◆実施場所：石垣島 屋良部岳
- ◆参加者数：JAL グループ石垣地区社員8名、ご家族3名 合計11名

### ◆社員感想

- ・体力不足を痛感した。今後は体力を付け参加したい。
- ・気持ちの良い汗を流すことができて良かった。また、山頂の景色も良くまた登りたい。
- ・山頂の絶景が良く、風も心地よかった。リフレッシュできた。
- ・意外と汗が多く流れた。登山後は足の疲労感も感じたため、適度な運動を心掛けたい。
- ・山頂でのおにぎりは格別だった。楽しい時間を過ごせリラックス効果も感じた。
- ・青々とした山々、エメラルドグリーンの海を眺めたことでリフレッシュできた。目の疲れが取れた気がしている。

