


JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名	JLSKY 成田事業所
実施日	7月1日、10月4日
参加会社名	JLSKY
参加者数	7月1日 25名、10月4日 50名
活動概要	<p>ストレス緩和に役立つ講座を開き、心身ともにリラックスできる方法や身体のメンテナンス方法についての知識を深め社員のストレス緩和につなげることや、在宅勤務などで減少している社員のコミュニケーションの場を作るのが目的。</p> <p>趣味を活かしてあらゆる分野において知識豊富な社員が多いため、社員の中からインストラクターを募集し7月は「苺&アロマ講座」、10月は「紅茶講座」を行った。参加方法は ZOOM, 教室での開催。</p>
所感・参加者の声	<p>ストレス緩和に役立つ講座を実施する事で心と身体のリラックス方法を学ぶことが出来た。また、講座の講師を社員から募る事で wellness 活動を社員全体に周知させることが出来た。</p> <p>参加者からはリラックス方法を学びとても役に立った。今後活用したいとの声が多くあった。</p>
実施時の写真	<p>7月1日アロマ講座</p>   <p>マスクスプレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・【材料】 ・好きな精油5滴 ・無水エタノール5ML ・精製水45ML ・スプレー容器 ・ピーカー(なければガラスの容器) ・ガラスのカウハン棒(なければ竹串) <p>・【作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無水エタノールに精油を入れて混ぜた後、精製水を入れて更に混ぜる ・お好みの精油はユーカリ1滴、ティートリー1滴、オレング3滴のミックス【肌ウイルスに】
	<p>7月1日いちご講座</p>   <p>いちご講座 KAUB3 森川 空</p> <p>豆知識</p> <p>愛媛県 各所 みかんジュースの蛇口 (2007年～) 空量は350円と 数滴！ 観光物産館なら 100円</p> <p>栃木県 いちご研究所 いちごの蛇口 (2010年～) 残念ながら... いちごジュースは 出てきません(泣)</p> 

!

10月4日紅茶講座

【他のお茶と紅茶の製造方法の違い】
 紅茶の作りかたは「オキシドール」ではなく、原料は全て「カメリアシネンシス」というツバキ科の植物。「葉はお茶の種類の違い、原料の違いではなく、製造過程での発酵の有無の違い」です。発酵の過程が本葉であればお茶になるのではなく、必ず加工し発酵過程と製造方法があり、それにより違いがあります。

・発酵茶-酸化酵素を利用して味や香りを生み出したお茶=紅茶。カテキンが酸化してまろくなっているため、茶葉の色も赤褐色になります。

・非発酵茶-発酵させないものの、その過程で酸化酵素によって酸い味が生じやすいため、発酵の過程を行うことで様々な種類のものが生産されています。有名な非発酵茶は烏龍茶。

・緑茶-茶葉は熱湯で加熱して乾燥し、発酵が止まりますが、熱を通して酵素の働きを抑えることで発酵が止まります。発酵させないお茶が緑茶です。



紅茶の種類と味わいは千差万別です。まずは種類別の特徴を知り飲んでみましょう
 日々の暮らしや気分によって紅茶を見つけましょう

【Wellness】10/4 wellnessデー開催のお知らせ



KAUの皆さま
 季節はあっという間に秋となり、スポーツの秋、食欲の秋、何を持めるにも満ちやすい日々が続いております。
 さて、毎月恒例となつておりますwellnessデーを10月も開催いたします。

日時 10/4(月) 帯初日、13:00A班全体デブリ終了後～
 ※今回定例的4日に開催となりますのでご注意ください

会場: NARITA
 ZOOM
 ZOOM
 ※デブリ後ZOOMを張いたままで参加ください。

今回の内容は
 🍵🍵🍵 の『紅茶講座』
 🏠🏠🏠 のラジオ体操

02本立てでお送りいたします。
 当日お持ち帰りの方は是非NARITAの会場へGO👉
 左の皆さまもZOOMにて参加ください。
 皆さまの参加を心待ちにしております。お待ちしております🍵お楽しみに🍵

紅茶講座、ラジオ体操で心身ともにリフレッシュしましょう

また今年度wellnessデーにご参加いただきました方へご茶葉の方には
 クレジットカードを差し上げますので下記Formより回答お願いいたします。
 ※今回の10月、次回2月wellnessデー参加予定の方へクオポイント希望の方もFormより回答ください。当日参加の確認をさせていただきます。

Fill | Wellnessデー参加によるQpioポイントの申し込み

いつもWellnessデーのサポート、ご参加ありがとうございます。これまで実施してきましたWellnessデーに参加いただいた皆さまを対象にQpioポイントを差し上げます。ご準備の済ませた下記内容を確認いただきFormを提出ください。※なお、付与されるタイミングにつきましては年後半に申請するお申し込みを優先させていただきます。お問い合わせ先は forms.office.com

毎月1日のwellnessデーですがA班1日振替日が1月以降は1日となり、次回のwellnessデーは2月を予定しております。
 また参加されたことのない方もこの機会に是非ご参加お待ちしております。

wellnessリーダー