

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALEC 千歳空港整備部

実施日：2021/02/01～2021/04/30

参加会社名：JALEC

参加者数：50 名任意

活動概要：身体をほぐす

健康企業経営の為に『身体をほぐす』をスローガンに運動に取り組む。

また、冬期間における転倒等からケガを予防するため、柔軟な身体をつくる。

所感／参加者の声など

・今冬期は例年になく降雪量となり、凍結ランブにおいて歩行中に転倒も発生していた。

日頃から体操を通じ身体をほぐすことで柔軟性を養い、とっさのときにケガのしにくさにつなげて頂けたのではないかと思います。

勤務時間のアイドルタイムを活かし、身近な場所で行うことができたので、参加のしやすさや手軽に身体を動かすきっかけにして頂けたのではないかと思います。

今後も活動検討していきたいと思っています。

【実施時写真】

