

【Wellness活動実施報告書】

会社名 : JALスカイ大阪(間接部門)

活動名 : グループMTGにおける椅子ヨガ等の実施

実施期間: 2022年9月~2023年3月 毎月定例のグループMTG時

参加者数: 25名

活動内容: 日常業務の中で体を動かす習慣をつけるため、間接部門MTG時に出席者全員で椅子ヨガや簡単なストレッチ等を実施し体をほぐす。(ポーズはAL ON AIRやインターネット、書籍等を参照し紹介している)

- 所感
- ・車いす利用の社員もいるため、全員が実施できる体操を選ぶのに苦労した
 - ・定例のMTGに活動を実施することで、体を動かす習慣ができた。
 - ・活動には健康保険組合東京連合会が配信している「健康企業宣言用動画」も利用した。
座位を含め3分程度の無理のない体操動画で大変参考になった。
 - ・肩凝りが軽減されてるので、普段の業務中にも気分転換に椅子ヨガを実施するようになった
 - ・一人だと実施するタイミングがなかったり等で結局やらないことが多いのでMTGでの実施は良い

