

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JOSA KXB

実施日：2022/02/06

参加会社名：JOSA

参加者数：47 名

活動概要：シフト制で朝食をきちんととっていない方が多いと感じているため、朝食の重要性を理解し今後は朝食をとるようにしてもらう。

所感／参加者の声など

- ・早番の日は特に朝ごはんを抜いてしまいがちですが、今後はちゃんと食べようと思いました。
- ・朝食を食べることはもちろん、何を食べるのかにもこだわっていこうと思いました。
- ・タンパク質を意識して摂ろうと思うようになりました
- ・栄養素で朝食などをあまり決めないのでとても勉強になった。
- ・改めて朝食の大切さを感じました。そして、タンパク質もしっかり取り入れます！
- ・タンパク質と糖質を朝食からもっとバランスよく摂って行きたいと思いました。
- ・朝食の重要性を学びました。
- ・栄養バランスを考えて食事を摂ろうと思い、野菜を摂るようにメニューを考えるようになりました。
- ・普段何気なくとっている朝食でも知らず知らずのうちに栄養が偏ってしまっていることに気が付いたのでバランスよくとりたいと感じましたその日一日の身体のコンディションも変わってくるので、これからは意識して摂取したいと思います。
- ・朝から元気に働くためにタンパク質をとることを意識しようと思いました！
- ・朝食の重要性がわかった。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

みなさま 明日(2/6)13:40-14:15 明治さまにご協力をいただいて「朝食セミナー」を開催します。アサインされている21名はマスト参加ですが他の方で興味のある方も参加いただけます。zoomでの開催ですので場所はグリーンルーム、Jラウンジ等どこでも大丈夫です。また当日zoomセミナー受講にあたってお願いがあります。フィロソフィ勉強会などでも最初に案内がありますが、お話を聞いている間はビデオ ON、ミュート OFFとし、

誰かがお話をしているときは、ぜひうなづいたり笑ったりリアクションをお願いします。
オンラインでは特に雰囲気を感じ辛いですし、講師の方も時間を作って開催して下さい
ますので、感謝の気持ちを持って、またそれが伝わるように受講いただけると嬉しいで
す。（きつと言うまでもなく皆さん対応されると思いますが、、） zoom ID ですが ID 853
9983 2157 PW 994950 です。 ご不明な点等ございましたら Wellsess リーダーまでお知
らせください:cat_dance: Wellsess リーダー 阪本み、畑山、西村