

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：オフィス de ストレッチ

実施日：2023/04～2024/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：62 名

活動概要：全社員の運動の習慣化を図るため、引継ぎの時間を利用して毎日全員でストレッチを実施した。ストレッチメニューは WELLNESS リーダーが 7 パターン用意し、曜日ごとに日替わりとし、そのうち 1 日は JAL 本気のラジオ体操を実施に取り組んだ。

### 所感／参加者の声など

社員全員に参加してもらった活動は初めてだったため、最初は社員の反応が心配であったが、おおむね協力的に参加してくれている社員が多く実施して良かったと思う。引継ぎ時間に実施するためストレッチメニューの内容に制約がありメニューを探すのが大変な時もあったが、全員が取り入れやすい動きをメニューにすることが出来たのではないと思う。社内では最初は戸惑いもあったと思うが、WELLNESS リーダーを中心に積極的に実施し継続することで、徐々にストレッチすることが日常に馴染んだように感じる。今後も引き続き活動を実施していく予定だが、これまでとは別の部分をストレッチできるメニューを探していきたいと思う。

### 【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。

