

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：Wellness バレーボール大会

実施日：2023/4/25

参加会社名：JGSS/JSPK/JALEC

参加者数：59名（54名健保/派遣社員 5名）

活動概要：バレーボール大会を通じて、JALの翼を支える仲間と交流を深めつつ、
運動機会を提供することで、日頃の運動不足を解消し、メンタルヘルスの向上を図る。

所感／参加者の声など

- ・コロナ禍で開催出来なくなり、久しぶりの屋内での千歳空港支店合同の Wellness 活動でした。
- ・参加した皆さまからは、参加して非常に楽しかった、筋肉痛になったなどの声がありました。
- ・バレーボール大会を通じて、運動機会を提供することで、日頃の運動不足を解消出来たと思います
- ・色々仲間とコミュニケーションを取ることで、メンタルヘルスの向上につながったと思います。
- ・バレーボール終了後、同じチーム内で Thanks カード（感謝カード）を交換し、横のつながりを深めることが出来ました。

【実施時写真】

