

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：Wellness バasketボール大会

実施日：2023/9/13

参加会社名：JGSS/JSPK/JALEC

参加者数：49名（48名健保/派遣社員（JBP）1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

- ・今年度2回目の屋内での千歳空港支店合同のWellness活動となります。
- ・種目がBasketボールということで、激しい競技なので十分にケガに注意して実施しました。
- ・参加した皆さまからは、参加して非常に楽しかった、体力的にきつかったなどの声がありました。
- ・Basket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。
- ・Basket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】

