

JAL wellness活動報告

「JOSAのストレスをゼロに！アロマサシェづくり」

実施事業名：JOSA KXB

実施日：2024/03/09

参加会社名：JOSA

参加人数：16名

活動内容：①wellnessリーダーが講師をつとめアロマの効果について説明(15分)

②アロマサシェ作り(20分)

所感/参加者の声

アロマの効果を匂いごとに分けて説明したことで、参加者の方々は使用用途や効果を考えたサシェ作りをされていた。また今回作成したアロマサシェは作り方や必要なものもシンプルで簡単なため「また挑戦してみます！」という声も多かった。

業務後の開催であったが、香りのブレンドや効能について皆さんの会話が弾み、部署や職位の垣根を超えた交流ができた。

参加者よりwellness活動の内容について知らない社員がまだ多くいると思うという意見もあったため、今後はJALwellnessについてを広く知ってもらうことを目標に活動を続けていきたいと思う。

活動の様子

