

# おきはくんスポーツ (おきスポ①)



R7.11.14(金)編集

## 開幕！ 職場対抗戦



今年の職場対抗戦もスタートして二週間が経ちました。歩数を意識したり、仲間と声を掛け合ったり、戸惑いながらもミSSIONに取り組んだり：日常に少し変化はありましたか？

このコラムでは、おきはくんウォークアプリ利用者や職場対抗戦を少しでも楽しんで続けて貰える様に、健康づくりを楽しむコツや皆さんの取組をご紹介します。休憩タイムに読んでもらえたら嬉しいです。

一回目のお話は、『雨の日、どうする？』です。今週は先週と違い、歩数が伸び悩んだ方が多い一週間だったと思います。

僕もその一人です苦笑。さてこんな雨の日どんな事をするか、予め見通しを立ててみるのはいかがでしょう。例えば『普段使うエレベーターを、階段を使う機会を増やしてみよう』とか、『外に歩きに行けないなら、対抗戦ミッションにチャレンジしようかなあ(ラジオ体操、サラメシ、調理、昼寝...)』もイイですね♪『レイニーブルーを聞いて黄昏る』(反応したあなたは年代バレますね)。

天気も、考え次第で面白いアナタらしい工夫が見つかるかも!?



## おきはくんウォーク便利機能をご紹介します①

ホーム画面を開いて、左下と右下のボタンを押してみよう。  
アナタの健康管理の強い味方です！

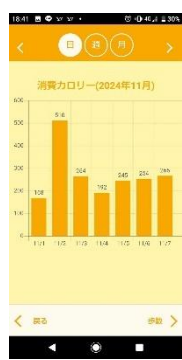
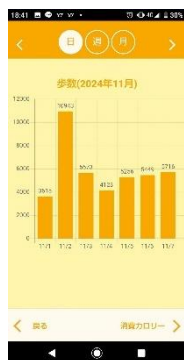


上手に使って、  
アプリがアナタの  
健康管理サポーターに！



### ●グラフ

歩数、消費カロリーが**グラフで表示**。  
日、週、月ごとで見れます。



### ●健康チェック

体重、血圧、体温、健康状態を入力すると**ポイントGET!**

- 体重：5P
- 血圧：5P
- 健康状態：5P





## 職場でラジオ体操



## ミッション体験談 コーナー

ここでは、ミッションで取り組んだ職場での健康づくりを紹介します。参考にしてくださいね～。

皆さんからのご応募、どしどしお待ちしております。



### グループ名/愛の泉ファイトスーパ

#### 感想

気持ち良く楽しかったです。



### グループ名/ちゅいしいじいチーム

#### 感想

身体があたたまり、肩こりが解消された気がします。



## 職場で歩いてみよう

### グループ名/地域包括東部北愛聖

#### 感想

初めてみんなで歩いてみました！ あいにくの天気でしたが、避難訓練をし避難経路の確認をしました。



避難経路の確認、  
とても大事なことだね！



### グループ名/新ジスタス美里

#### 感想

スポーツクラブだからできるランニングマシンでのウォーキング。福利厚生で利用が出来る事も感謝です。







## ★ わったーサラメシタイム！ ★



### グループ名/東洋電気工事

#### 感想

- ・会議前にみんなでもぐもぐタイム 🍱
- A&W 最高です 😊



みんなで食べると  
さらにおいしいネ♪



### グループ名/消防 A

#### 感想

- ・A (工) ランチでした！ また行きます(^^)
- ・みんなでワイワイお話ししながら、とても楽しかったです。  
今後の戦略も立てて、結束がかたまりました。



## ★ ヘルシーレシピ作ってみた！ ★



## お昼寝タイム ♪

毎日おつかれさまです★



### グループ名/VISTAHILLS

作ったレシピ名/ 鶏の照り焼き

#### 感想

はちみつの甘味で美味しいです。  
酒のつまみに簡単に作れるのでとても良いです。



### グループ名/クオール薬局

作ったレシピ名/ きゅうりと塩昆布和え

#### 感想

大葉とごま油を追加して美味しくできました！



### グループ名/このねっこ B

#### 感想

少し休憩する事で、頭がスッキリして午後のパフォーマンスが  
上がりました♪ 運動会前で後ろは散らかっていますが…。

