

おきはくんスポーツ(おきスポ②)



R7.11.28 (金)編集

「かえ」上手になろう

オッケ〜♪



職場対抗戦も残りわずかとなりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。職場対抗戦ミッションの返信も期限間近に沢山届き、ラジオ体操やウォーキング、ヘルシールシピや賑やかなランチ、さらにはお昼寝の様子(何故か、保育園を思い出します😊)など、職場仲間で健康づくりを楽しみ取り組む様子に、事務局も毎日嬉しく拝見しています。

二回目のお話は『言い換え・切り替え・衣替え』です。例えば、同じ時間のウォーキングをした場合に、“ウォーキングを今日は10分しか歩けなかった”と捉えるか、または“今日は(忙しい中)10分も歩く時間を作れた”と捉えるのでは、振り返り方(自己評価)が変わり、次の行動へのハードルも変わってきます。この様にプラスに捉える言い換えは、気持ちの切り替えにも繋がるので、次の行動に移りやすく、継続しやすくなります。中間順位を見て、皆さんの職場でどんな反応がありましたか?この振り返りにも使えそうですね♪アナタの様々な場面で、この言い換えテクニック是非活用してみてください。

季節の変わり目、朝夕大分涼しくなり、衣替えの季節ですね。冷えから体を守るのも、体調を整える上で大切です。脱ぎ着出来る服装で、ウォーキングを楽しんで下さい👏

僕は、寝て切り替えます👏



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。



職場でラジオ体操



グループ名/沖縄市消防本部 🐤

感想

お昼時間に集し、みんなで一体感を持って出来たので、良いコミュニケーションが出来ました!とても良いイベントになりました😊

🐤 グループ名/ライズ

感想

普段体を動かす習慣があまり無かったのでこれから自宅での運動とストレッチ体操を心がけて健康になれる様頑張ろうと思います。





職場で歩いてみよう



👉 グループ名/生涯学習課

感想

楽しかった。

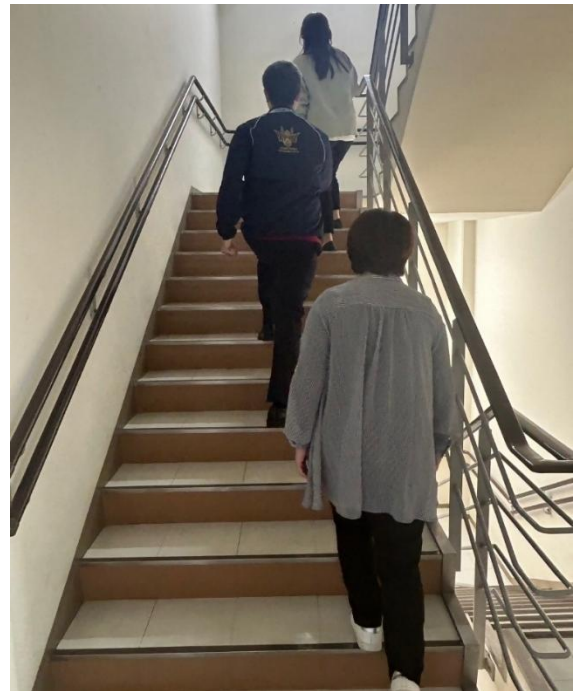


👉 グループ名/ニコアおきなわ

感想

仲間同士、会話しながら

楽しい時間が過ごせた。楽しかった。



ヘルシーレシピ作ってみた！



👉 グループ名/ちゅいしいじいチーム

レシピ：豆乳味噌汁

感想

味噌汁はよく作りますが、豆乳を入れて作ったのははじめてでした！

溶き卵入れた時のあの優しい味に似ていて、新発見でした！

2才と5才のこどもたちも「おいしい」と言って家族みんな完食してくれたので、とてもうれしかったです♪

ちなみに、なにか緑がほしいなと思って、冷凍ほうれん草を加えましたが、あじをそこねることなくおいしかったです♥



わったーサラメタイム！



👉グループ名/かいホー銀行

感想

いつもより美味しかった。

👉グループ名/VISTAHILLS

感想

たまには贅沢ランチで楽しく過ごせました！

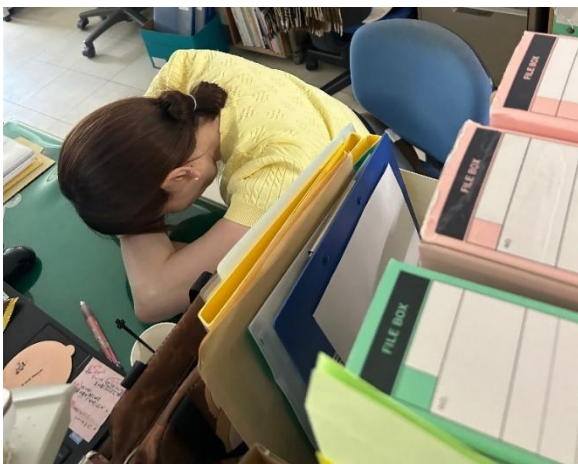


アタマの充電タイム・職場でおひるねしてみた zZ

👉グループ名/保育・幼稚園課

感想

お昼 10 分寝るだけで 仕事効率アップすると聞きます。
ほんとにそうだなと実感しました。続けていきたいです。



👉グループ名/カシータ

感想

気持ち良かった！

