

おきはくんスポーツ(おきスポ②)



R7.11.28 (金)編集

楽しんで下さい



僕は、寝て
切り替えます



職場でラジオ体操



グループ名/沖縄市消防本部

感想

お昼間に集合し、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😊



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、どうぞお待ちしています。

オッケー♪



👉 グループ名/ライズ

感想

普段体を動かす習慣があり無かったのでこれからも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

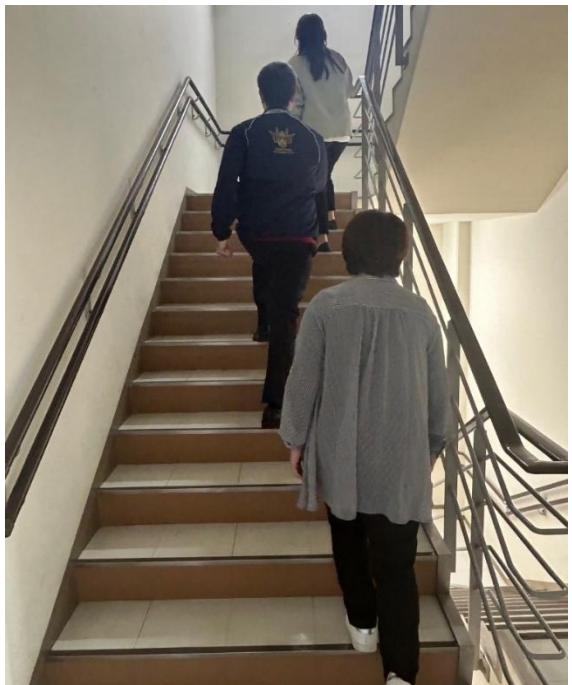
楽しかった。



👉 グループ名/ニュコアおきなわ

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、なにか縁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 ❤️





👉 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！

