# おきはくんスポーツ(おきスポ②)



あの感じも実は同じです♪

R6.11.13(水)編集

**入る仕掛け**を作る事です。例えば、体重を測るのを習慣にしたい場合に洗面台の近くやトイレの近くに置く。ウォーキングが億劫になりそうな時は、寝る前に着替えや運動靴を準備しておく、等が挙げられます。皆さんも職場や自宅でのやるられます。皆さんも職場や自宅でのやる

を高める要因の一つです。ラジオ体操している同僚が「肩こりがラクになった」と聞くている同僚が「肩こりがラクになった」と聞くと、自分もやってみようかなという気にと、自分もやってみようかなという気にたりませんか?(昔、カンフー映画を観かた後、何か強くなったような気がした、

なろう』です。実は**他人の成功体験の話**にあります。

J ちらもその様子を見て、嬉しい気持ち

仲間で健康づくりを楽しんでいますね♪ うか。職場対抗戦ミッションの返信もどうか。職場対抗戦ミッションの返信もどうか。職場対抗戦ミッションの返信もどうがはいかがお過ごしでしょう。

健康になれる つ

ゆこと?

★◆★◆★◆ 職場対抗戦・参加グループ紹介 ★◆★◆★◆



### エン設計

参加人数/20 名(A~D、各チーム 5 名) グループリーダー/エン設計(佳) さん 参加したきっかけ 沖縄市商工会議所からの案内



### 自己 PR

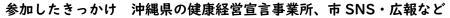
今年で創業 56 年、沖縄市胡屋に本社をおく建築設計事務所です。弊社代表の座右の銘でもある「継続は力なり」のスローガンの下、100 年企業を目指すべく次世代の育成や社員の健康づくりに積極的に取組んでいます。 積極的に歩いて健康意識を高めてもらうべく、職場対抗戦の期間中弊社でも独自のルールを作り、会社として豪華特典を用意する事を決めました。

各チーム思っていた以上にミッションやウォーキングを楽しんで行っている様子で、「昨日は何歩あるいた?」「もうどこどこのミッションはクリアした?」など、日々の会話のきっかけにも繋がっていて、とても良いコミュニケーションツールになっています。歩く事で社員一人一人の健康にも繋がり、共通の話題で日々の会話も増え、社内はとてもいい雰囲気に包まれているので非常に素晴らしい企画だなと個人的には感じました。



### **VISTAHILLS**

参加人数/5名 グループリーダー/おもち さん



自己 PR

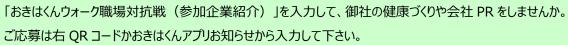
歩く事が健康第一と思ってます。周りに笑顔であいさつを心がけています 🖐





写真(任意)は社員、 建物何でも OK♪

# 職場対抗戦参加の皆様へ

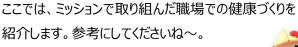


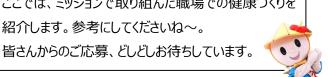
参加企業紹介フォーム





# ミッション体験談 コーナー 🌭









### グループ名/ライズ

### 感想

仕事初めに久し振りのラジオ体操で、少し汗ばんで 気持ちも体もスッキリと目覚める事が出来ました。 今日は元気にお客様を迎えして、笑顔で仕事がで きる最高の一日になれて嬉しいです。

健康第一で継続していきたいと思います。

### グループ名/エン設計 A (有限会社エン設計) 感想

ラジオ体操懐かしかった。夏休みの早朝ラジオ体操



# 易で歩いてみよう



### グループ名/エン設計 A (有限会社エン設計)

感想

お昼時間に少しウォーキング。雑談しながら楽しかった。



普段は3階までの階段を疲れるからとエレベーターを使用していまし たが、健康管理の為階段を使ってみたら最初はキツく感じたけど慣れ てきたら1日の歩数もグッと上がりました。これで体重も減ったらラッキ 一ですね!







# わった―サラメシタイム!









### グループ名/エン設計 A (有限会社エン設計)

### 感想

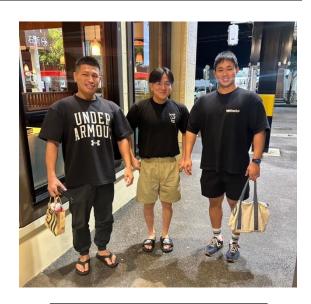
健康は食からと言う事で、毎月給料日に健康は食からと言う事で、毎月給料日に全職員を対象にランチ会を開催しています。この日は沖縄市にあるグランメールリゾート沖縄でランチビュッフェを食べました。ランチ会では美味しいご飯を食べれるのはもちろんですが、普段話せない職員とのコミュニケーションの場にもなっていて、困った時に相談しやすい職場はとても働きやすいのでいいと思います。全職員を対象にランチ会を開催しています。この日は沖縄市にあるグランメールリゾート沖縄でランチビュッフェを食べました。ランチ会では美味しいご飯を食べれるのはもちろんですが、普段話せない職員とのコミュニケーションの場にもなっていて、困った時に相談しやすい職場はとても働きやすいのでいいと思います。



### グループ名/VISTAHILLS

感想

美味しいの食べながら話がはずみワイワイと賑やかなランチでした。



### グループ名/ジスタス

感想

いろいろな話ができて楽しかった!





### グループ名/プリティーウーマン 作ったレシピ名/パック調理☆ひじきの煮物 感想

材料をまとめてポリ袋に入れて湯煎するだけの簡単で時短調理。味も美味しく、お弁当の一品にも良いなぁと思いました。 また、作った日が仕事でクタクタ に疲れていたので、「やった~! 楽ちん~\*」って喜んじゃいました.★



COOKPAD レシピは、こちらの QR コードから。 「パック調理☆ひじきの煮物」