

会員研修事業

2020年11月18日(水)、西宮市民会館中会議室にて、「事業主のための健康経営研修」～経営は人・金・モノ・健康～が実施されました。

本年はご承知の通り、人が集まる事業などの開催が難しく、なかなか機会を設けることができませんでしたので、待望の事業に多数の会員が駆けつけ、研修に望みました。

今回は講師に、会員である多田さんと今野さんが登壇され、それぞれ健康と経営についてのお話をしてくださいました。

多田さんからは、広告代理店での豊富な経験と、ドイツのサッカーチームに所属していた経験を生かして、「健康経営」についてのお話をいただきました。

経産省も推奨している健康経営ですが、コロナ禍で従業員の運動量が減ってしまい、テレワークによって体の不調を訴える人々も増えました。また、事業者は心の不健康も問題になってきます。脳の活性化も含めて、心身が健康でなければ、仕事に打ち込むこともできません。



第2部今野さんのパートでは、ヨガインストラクターとしての知見を生かして、「オフィスストレッチヨガ」をご披露いただきました。

まずは知識としてのヨガを皆で勉強し、実践タイムです。椅子に座ったまま出来るストレッチから、椅子を使って立ち上がった状態で行えるヨガなど、オフィスワークのような狭い空間でも出来るヨガを教えていただきました。ご想像どおり、一緒に実践した会員からは「いたたた」という悲痛なうめき声も聞こえていましたが、効



果的なヨガにより、短時間でしたがカラダ中の血流が良くなったことを実感しました。

いよいよ2020年も終盤です。2021年が皆様にとってのも良い年でありますように！

スポーツ研修委員会事業

2020年12月5日(土) 西宮高原ゴルフ倶楽部にて、事業主のための健康経営研修の一環としてスポーツ事業「2020冬ゴルフコンペ～君は一流のパンカーだ！～」が開催されました。



開催までには様々なスポーツ種目が候補にありましたが、コロナ過ということもあり、ゴルフとなりました。



11月18日の健康経営の研修事業から派生した本事業ですが、ベストボール方式というなかなか経験できないルールを設け、晴天のなか36名が参加し、結果、大盛り上がりとなりました。



テレビ中継さながらのカメラも設置され、各組対抗戦ということもあり、参加者は親交を深め、判断力やチーム戦略に頭を悩ませながら、身体を動かすスポーツの醍醐味と健康の大切さを味わっていたように思います。

コロナ過における昨今、健康経営が取り沙汰されておりますが、「人・モノ・

カネ・健康」を考え、家族や事業に携わるすべての人の健康を意識する企業が一つでも増えることで、会社や地域がより良く発展していくのかなと感じた事業でした。



青年部
会員募集

2020年度に向けて新入会員を募集しております。青年部入会資格は、商工会議所の会員事業所で、経営者及び後継者又は幹部社員で50歳未満の方。

【年会費】12,000円

【窓口】西宮商工会議所 新垣/神澤
TEL: 0798-33-1258

産業医・ストレスチェックならお任せください!

企業のために本当に役立つ産業医サービスを

みどり労働衛生コンサルタント事務所
(株式会社ドクターグリーン)

大阪市天王寺区六万町5-12-402

☎080-2670-6463

info@doctor-green.net

https://doctor-green.net/

産業医、労働衛生コンサルタント
谷口 緑