

## 皆で健康増進↗↗ ワクワク首里郵便局♪

「頑張る職場の健康チャレンジ」助成の決定を受け、7月より活動をスタートしました。

まず、自動血圧計と体重体組成計を休憩室に設置し、歩数計を全員に配付。

日々、血圧と体重体組成を測る習慣がついた人が過半数となっています。

歩数計については、工作中どれだけ動いているか、出勤にかかる歩数はいづらか等、各自、1日の平均歩数をだし、1日1万歩を目指して実行しています。

また、8月はレクを兼ね、仕事を終わって、職場から首里城、その周辺を散策ウォーキング(2h)して、高台からの素晴らしい景色を眺めながら楽しく歩きました。

9月は、仕事帰りに、皆でバドミントンと卓球(2h)を実行。キャッキヤ笑いながら、とても楽しく運動し、爽快な汗を流しました。

10月～11月は集中取組月間とし、週2回職場で健康体操(15分)、月2～3回のバドミントンと卓球(2h)を継続して行う予定です。



①首里郵便局を出発



②モノレール沿線を首里駅方面  
～首里城へ



③郵便ポスト



④守礼門前でも  
パチリ



⑤. 首里城をぐるっと巡って。首里カトリック教会近くの高台。超達成感!! 首里城もここも、素晴らしい景色に感動!!



2時間運動後。  
まだ余裕あり?!



スマッシュ!!  
負けないわよ～



ペアの息も  
合ってきます～