

いわき市主催の「健康なカラダづくりプログラム」に参加しました

いわき市がいわきFCと連携して提供している「健康なカラダづくりプログラム」に当金庫職員20名が参加し、心身の健康改善と健康的な生活様式を送るきっかけづくりに取り組みました。

プログラム期間は、令和5年9月13日（水）～11月29日（水）の11週間（全10回）。

初回に体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態や身体発達のバランスなど体成分を数値化して評価する検査「InBody測定」を受けました。

2回目からは、①体脂肪減少・筋力増加に興味がある職員は「ダイエット・ボディメイクコース」、②ヨガを通じて心身の健康を目指したい職員は「ヨガコース」に分かれて、週1回（全8回）、自宅等で都合のよい時間にいわきFCのコーチや選手からオンライントレーニングとアプリを活用した栄養指導を受けました。プログラム期間中は、スマートウォッチを毎日着用し、仕事中の運動量やストレス値、睡眠レベル等を知ること、オンライントレーニング等を通じて日々身体が変わっていく様子を体感しました。

最終回にも「InBody測定」を受け、頑張った内容が結果として数値の変化に反映されており、健康度の改善を体験しました。

また、プログラムに参加した職員は、プログラム期間中に開催されたいわきFCのホームゲームに招待していただき、間近で大迫力のプレーをたっぷり楽しみ、日頃のストレスを解消しました。

[IWAKI FC PARK で InBody 測定]



[いわきFCのホームゲームを観戦]



プログラム終了後の令和5年12月13日（水）には、株式会社いわきスポーツクラブ代表取締役 大倉 智氏に「スポーツを通じたまちづくり・ひとづくり」をテーマに講演会を開催していただき、プログラムに参加しなかった職員も参加して、サッカークラブなどスポーツが地域社会に与える影響等を具体的なデータを見ながら学びました。

当金庫は、今後も職員一人一人の健康維持・増進を図るとともに、適切な健康管理や働き方改革に取り組んでまいります。

〔 株式会社いわきスポーツクラブ
代表取締役 大倉 智氏による講演会 〕



以上

