

参加者の声

2022年6月 チャレンジ月間 (R4年9月号れんぼう掲載)

「目標達成度」「チーム紹介盛り上げ賞」に入賞した「VILLAGE流星(南丹市)」の皆さんに声を聞きました



「VILLAGE流星」のみなさん

人は、何か目標やご褒美があるとなると、俄然やる気が出る！意識的に運動することで少しでも痩せられたら…という思いで「みんなのウォーキング」に参加しました。まずはチーム名「VILLAGE流星」本当に流星が降臨したのです！これでやる気マックスに！いつしか目標達成のため、賞品ゲットのためにと意識が方向転換し、「はちみつ一瓶を5人で分けるの？」が一人一瓶に大喜び！仕事でのチーム、気持ちのつながりが更に深まったように感じます。

2021年11月 チャレンジ月間 (R4年1・2月号れんぼう掲載)

与謝野町「モモチャンス11月号」

健康への意識付けに、6年前にモモチャンス11月号を結成。1チームでスタートしたチームも今ではアキチャンス、キミチャンスなど7～8チームまでになりました。希望を募り、アミダでチーム編成し、それぞれが普段より+aを目指して頑張っています。

終了後は、個人やチームの順位発表ということで、〇〇チャンス全チームそろっての結果発表会をしています。庁舎や課を越えての交流となることも、このチャレンジ月間の参加目的であり、楽しみでもあります。

2021年6月 チャレンジ月間 (R3年5・6・7月号れんぼう掲載)

京田辺市「マリトッツォ」 初参加！

部署や職種が違うメンバーで何か同じものに取り組みたいと考えていたところ、昨年人生初の入院を経験した同僚が「健康がどれだけ有り難いことかを実感した。日々の生活習慣を改善したい」と考えており、いい機会だと勧誘しチャレンジ月間に初めて参加しました。取り組み始めてから毎日の歩数や距離を把握し、どうすれば歩数を増やせるかを自然に考えられるようになり、歩数とともに徐々に代謝が上がるのを実感。日々の積み重ねが楽しさと健康増進に繋がることを再確認した良いきっかけになりました。せっかく身に付いたウォーキングの習慣を終わらせないよう今後も続けて皆で健康を目指したいです。