

健康研修プログラム2026 in 阿蘇ファームランド

今年度も、職員8名が阿蘇ファームランドでの健康研修に参加しました。

今回の研修では、「女性の健康課題」と「メンタルセルフケア」をテーマにした講座を受講しました。

女性のライフステージに応じた健康について学ぶとともに、呼吸法やマインドフルネスなど、心の健康を保つためのセルフケアについて学びました。

また、身体のセルフチェックや運動体験にも取り組み、自分自身の体力や日頃の運動習慣を振り返る機会となりました。参加者からは「運動不足を実感した」「久々に体を動かして気持ちよかった」「楽しく学び、運動することができた」などの声が聞かれました。

昼食は管理栄養士監修のバイキングを楽しみながら、食事バランスについても考えました。おいしく食事を楽しみながら、日頃の食生活を振り返る時間にもなりました。

今回の研修を通して、職員が自身の心と身体の健康について考える機会となりました。これからも職員が元気に、長く働き続けられるよう、健康づくりにつながる取り組みを続けていきたいと思えます。

