



# 2025年度 スポーツエール認定(スポーツ庁) 社会福祉法人あすなろ会が 4年連続認定されました♪



## 心も身体も生涯現役を目指そう！ ～あすなろいきいきスポーツ団～

毎日利用者との体操・ダンス・マラソン、社内スポーツレク、自転車通勤・会議前ストレッチやスタンディングミーティングの実施などを行っています！

### 取組内容1

毎日、ご利用者との体操・ダンス・マラソン

→法人開設及び法人内各施設当初よりご利用者・職員の健康づくりに取り組んできました。認可保育園・高齢者施設等において、毎日、利用者と職員と一緒に体操・ダンス・マラソンを行い、顔はイキイキ、汗はカキカキ運動し、生涯現役を目指しています！



### 取組内容3

自転車通勤・会議前ストレッチ・スタンディングミーティングの実施

→コロナ禍中、健康づくりが実施出来にくい時期でも、業務前・中・後において、自然と健康づくりになる取り組みを模索した結果、本取組を実施するようになりました。徒歩通勤や自転車通勤を推奨します。会議前にはストレッチの時間を設け、心も頭もスッキリした状態で会議に臨むとともに、スタンディングミーティングによる短時間終了や立位保持を心がけます。



スタンディングミーティング



会議前ストレッチ！



### 取組内容2 社内スポーツレク・職員ストレッチ

→職員が生涯現役で健康でいきいきと意欲的に働くことを願い、健康経営を意識するようになった平成 29 年度より社内スポーツレクに取り組んでいます。主に、あすなろバレーボール大会(9月27日実施)・あすなろいきいきボウリング大会(11月実施予定)・あすなろリフレッシュヨガ(令和7年2月実施予定)・職員ストレッチ等を行います。どの企画もあすなろ会各施設の参加希望者によるスポーツレクです。去年までの職員ミニ運動会を、今年は職員の要望を取り入れてバレーボール大会に変更し、実施しました。5チームに分かれて総当たり戦の試合を行い、大変盛り上がりました。

また、令和5年度から実施している「無人島フィールド研修」(新入社員・先輩職員との親睦を含む)においては、サップ・シーカヤック等のマリンスポーツやバドミントン・ビーチバレー・フリスビー等でスポーツレクリエーションを楽しみました。

