

有限会社ナガサワさんの、

健康づくりの取組をご紹介します！



事業所について

- 業 種 小売り・飲食店
- 従業員数 3人
- 事業所の紹介



当店は全国から取り寄せた地酒、希少なウイスキーの量り売り等を中心とした酒類販売・自家焙煎コーヒー豆や食品の販売・喫茶コーナーを展開する複合型商業施設です。お客様がお店に来店された時、ワクワクするような新しい発見がある楽しい空間を提供しております。

☆事業所における健康づくりの目標

コーヒーは血管を拡張する働きがありますので基礎代謝を上げる効果が期待できます。コーヒーのカフェインで基礎代謝が上がればダイエットの時に消費エネルギーが上げる事ができます。珈琲のプロとして販売している者がぶくぶくと丸くなっていてどうする！！という社訓(?)のもと日々隙間時間での運動を心がけております。

☆日頃の健康づくりで取り組んでいること

- (1) 運動+1の取組 ・かかと落としをする・・・レジなどでの立ち仕事の際はかかとを上げ下げ。
・手のグーパー体操をする・・・隙間時間をみつけてグーパーグーパー。
- (2) 食事+1の取組 毎朝のビタミン錠摂取。

☆しまね☆健康チャレンジ月間における取組

- (1) 体操の取組 朝のラジオ体操の取組。声掛け確認
- (2) 食事の取組 3時にみんなで野菜ジュースを飲む

☆しまね☆健康チャレンジ月間に取組んだ感想

隙間時間に積極的に動くようになって身体が軽くなったように感じました！これからも続けようと思っています。



今後に向けて

みんなで健康に！

自分たちの健康長寿はもちろん、プラスお客さまにも健康のおすそ分け。

テイクアウトコーヒーの注文があってから淹れ終わるまでの約5分、店内一角に造った足つぼコーナーでお待ちいただけるようにしています。みなさんキャーキャー楽しそうに待ち時間を過ごされます。

もちろん私達従業員も合間で踏み踏み。縄跳びをしたりお客様と共に楽しく健康づくりをしています。

手作り足つぼコーナー

