



【TOPICS】

社員向けイベント「チェアヨガ」を開催

住商機電貿易（SMT）は、健康経営の取り組みの一環として、社員向けのイベント「チェアヨガ」を開催しました。

ヨガの呼吸法は自律神経のバランスを整えるといわれており、イスを使って行うチェアヨガは、日常的に心身のセルフケアができることが特徴です。

SMTは、心身の健康増進や社内コミュニケーションの活性化を目的として、2019年1月より、毎日15時から10分程度のチェアヨガを社内スペースで実施しており、毎回多数の社員が参加しています。



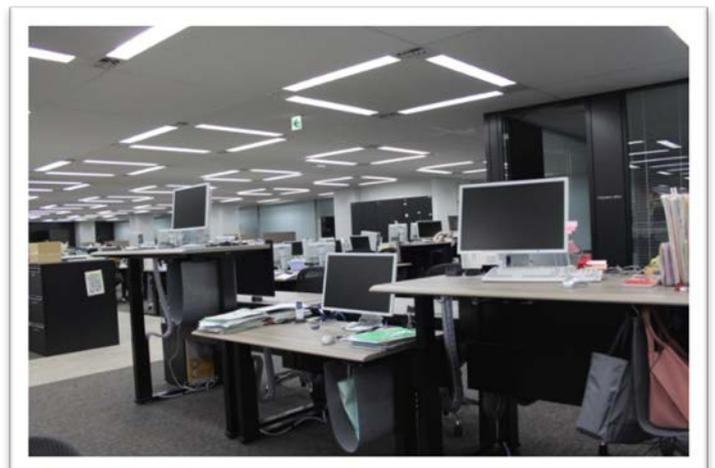
ヨガ講師の河合呂美先生。
車イススポーツへのヨガを研究したことを契機にプログラムを考えました。男性でも手軽に取り入れられるヨガとしてご提案できれば幸いです。」と思いを語る。

普段はヨガレッスンの動画を投影して行っていますが、2月と3月に、ヨガ講師の河合呂美先生を招いたスペシャルイベントを開催しました。2月のイベントは、普段と同様、座ったままでできる内容のヨガでしたが、100名近い社員が参加する大盛況のイベントとなりました。

3月には、社員からのリクエストなども参考に、新たに立ちポーズなども追加して、普段よりもアクティブな内容にバージョンアップし、リラックスした雰囲気の中でヨガを楽しみました。

SMTでは、有給休暇取得や残業削減を推進するとともに、チェアヨガの他にも2018年10月のオフィス移転を契機に、昇降デスクを導入するなど、社員の健康に配慮した環境整備に取り組んでいます。

社員一人ひとりが最大限にパフォーマンスを発揮し、新たな価値創造を続けていくためには、「健康」が何よりも大切とする住友商事グループの方針のもと、心身ともに健やかに、イキイキワクワク働ける職場をめざし、今後も色々なことに取り組んでいきます。



2018年10月のオフィス移転を機に導入した昇降デスク。立ったり座ったり、自由な姿勢で業務を行うことができる。



イベントには100名近い社員が参加



座ったまま、肩まわりをほぐすポーズを中心に



立ちポーズや体幹を整えるポーズを取り入れてアクティブに



参加者の集合写真。
自然なコミュニケーションが生まれ、仲間意識や一体感に