

# NEWS LETTER Vol.5



私たちが実行するのは、

## Social Distance ではなく **Physical Distance**

脊髄損傷者(障害者)を孤立させないために、身体的距離を保ちつつ、社会的距離(ハードル)を下げる!

2007年の創業以来、「いつかもう一度歩きたい」という想いに寄り添うトレーニングの提供だけでなく、気兼ねなく運動する“機会”や同じ障害を持つ当事者が集う“場”としての役割も担ってきた当社。「新しい生活様式」が叫ばれるなか、普段から“社会的距離”を感じている脊髄損傷者を孤立させないための4つの取り組みをスタートしています。



### ① 無料オンラインカウンセリング

いきなり体験トレーニングはハードルが高い…。自分にもできるのか?歩ける希望はあるのか?入会したらどのくらいの頻度通えばいいのか?など、まずはトレーナーに直接相談したい方に、無料マンツーマンカウンセリングをオンラインでも開始。ご家族の同席も、もちろんOK。

### ② オンライン & 出張パーソナルトレーニング

新型コロナウイルス感染リスクが気になる一方で身体機能の後退も気になる……。そんな方々に向け2つの新たなサービスを5月よりスタート。トレーナーが遠隔で指導するオンライントレーニング(1回45分×8回税別 ¥36,000~)と、ご自宅へ出張する訪問トレーニング(1回60分税別12,500円~+交通費)です。沢山の方にご利用いただき、通常のトレーニングとは違った効果を実感いただいています。

\*会員さま限定のオプションサービスです。



### ③ Youtubeでのセルフトレーニング動画公開

健常者以上に、運動習慣が身体機能を左右する脊髄損傷者。そこで、自分や介助者と気軽にできる、部位別ストレッチや筋トレ動画を公開。不定期ではありますが、リアルタイムと一緒に楽しく動画ができるようLive配信も実施しています。

<https://www.youtube.com/JWORKOUT1>



## 会員さまの生の声!! 「緊急事態宣言下で感じたこと!」を聞いてみました!

40代 女性(フルタイムで会社勤務)

在宅勤務でオンライン会議を何回かしたところ、いつもよりもバリアフリーで参加しやすかったです。勤務免除が妊婦のみで障害者にはないので、今後制度を作って欲しいです(自分は免疫力が低く後遺症によって重症化しやすい)。毎日服用する薬が残りわずかになり、病院に問い合わせたら電話診療で自宅近くの薬局で出してもらおうことができ、家の近くのかかりつけ薬局がこれから必要だなと思いました。J-Workoutの動画配信が、運動をするきっかけにもなっていてとても役立っています。このつながりが心強かった、ありがとうございます。

## ④オンライン頸損女子会、開催しました!



Part1:【同年代女子/頸髄損傷/お互い話してみたい】

Part2:【頸損女子/一人暮らし/就職/運動不足...】

「頸髄損傷の同年代女子と話してみたい」「一人暮らしや就職について聞きたい」「自粛下の充実した過ごし方は?」といったクライアントさまの声にお応えすべく、東京スタジオのトレーナーが発起人となり、4月と5月に計2回、頸髄損傷のクライアントさまとご家族、スタッフによるオンライン女子会を開催しました。違うスタジオに通っていて初めて会う方、顔は知っていたけれど初めて話す方などが距離を飛び越えて一堂に会し、約3時間にわたり当事者ならではの悩みを語り合ったり、有益な情報交換を行ったりと盛り上がりました。早くも次回開催への期待が高まっています!

<発起人>

小西杏奈(東京スタジオトレーナー)より

今後は、クライアントさま以外の脊髄損傷の女性やご家族ご友人も参加できる企画を考え、徐々にコミュニティをつくっていけたらと思います。同じ立場の女性同士が、自立・就職・結婚・妊娠・子育てなど気軽に楽しく相談できて、新たな一歩を踏み出すきっかけとなるような場の実現を目指します!



## 福岡スタジオ、本格始動!

九州初上陸の福岡スタジオは、3月20日に満を持してオープンした矢先に緊急事態宣言。苦難の門出となりましたが、「Physical Distance」に十分留意しながら、九州エリアの方々の「もう一度歩きたい!」に応えるべくいよいよ本格稼働していきます。



## 創設者 渡辺 淳の伝記発売

J-Workout創設者 渡辺淳の伝記「限界なんてないんだ!」が6月13日に発売!著者はクライアントで小説家の山崎覚子様。彼の生きた29年間の一冊に!当社のスローガンである「KNOW NO LIMIT~限界はない~」の誕生エピソードが明らかに!



<https://www.j-workout.shop>



<お問い合わせ先>

J-Workout株式会社 PR担当 山本剛史 TEL: 03-5809-9390 / 080-1899-8523

MAIL: yamamoto@j-workout.com