

## 取り組み項目

作成▶公立南丹看護専門学校学生

監修▶南丹地域リハビリテーション支援センター

### 運動

- ・[あ][い][う][え][お]と大きく表情を作る
- ・家の外に出て5回深呼吸する
- ・家の中の掃除をする
- ・ウォーキングを10分以上する  
(30分以上歩くとより効果的です)
- ・ラジオ体操をする



### 食事

- ・三食きちんと食べる
- ・果物を食べる
- ・肉、魚を食べる
- ・一日8回以上水分を摂る
- ・歯磨きをする



よく噛んで  
食べましょう



### 交流

- ・挨拶する
- ・電話をかける
- ・手紙を書く
- ・メールやLINEで交流する
- ・すごろくの進み具合を報告する



友人や家族、ご近所さん等  
と交流しましょう

QRコード  
社協への途中経過報告もお待ちしています  
左のQRコードからメールを送信!  
電話や窓口での経過報告も大歓迎です

直接入力する場合はこちら  
nantan\_houkatsu@nantan-shakyo.or.jp  
(南丹地域包括支援センター)

### 脳トレ

- ・日記を書く(一言でもOK)
- ・新聞を読む
- ・折り紙をする
- ・歌をうたう
- ・俳句を詠む



今までやったことの  
ない項目に挑戦す  
るのもいいですね

例 今日は三食食べて、ラジオ体操をして、  
家族に電話をしました。



3マス進めましょう!  
マスに色をぬってください

## 達成者記入欄

|      |          |         |         |   |      |  |
|------|----------|---------|---------|---|------|--|
| 景品番号 | 第1希望( )  | 第2希望( ) | 第3希望( ) |   |      |  |
| 氏名   | 電話番号     |         |         |   |      |  |
| 生年月日 | T・S      | 年       | 月       | 日 | ( 才) |  |
| 住所   | 〒<br>南丹市 | -       | 町       |   |      |  |

頑張って取り組んだ項目(マルをつけてください)

【 運動 ・ 交流 ・ 食事 ・ 脳トレ 】

すごろくの感想

# みんなで一歩 プロジェクト

元気に春を迎えよう

南丹市社会福祉協議会



新型コロナウイルスの影響に加え

寒くなるこの時期は身体を動かす機会が減っていませんか?

みんなで元気に春を迎えられるよう

沢山の方にご協力いただいて、健康すごろくを作りました。

達成者には抽選で素敵な景品をプレゼント!

更に!達成者的人数に応じて

南丹市内の子育てサロンに100円が寄付されます。

あなたの頑張りが子育て世帯の応援に繋がります。

ぜひ取り組んでみてください。



## 取り組み方法

- ・この用紙を常に見えるところ(冷蔵庫やテーブルの上など)に置きましょう。
- ・すごろくの項目を意識して元気に毎日を過ごしましょう。
- ・取り組んだ項目の数に応じてすごろくのマスに色を塗りましょう。
- ・ゴールまで到達したら、達成者記入欄に必要事項を記入し、提出してください。

### 提出先

郵送 〒629-0301 南丹市日吉町保野田垣ノ内11番地  
南丹市社会福祉協議会

FAX 0771-72-3222

窓口 南丹市社会福祉協議会 本所および各事務所

### 締め切り

令和3年  
**4月23日(金)**

### プロジェクトに関するお問合せ

南丹市社会福祉協議会 地域福祉部

地域福祉センター 0771-72-3220(代)

園部事務所 0771-62-4125 日吉事務所 0771-72-0947

八木事務所 0771-42-5480 美山事務所 0771-75-0020

# みんなで一歩すごろく

南丹市を観光しながら完走を目指そう！

Point

自分のペースで  
できることを  
できるときに



開始日：月 日



がんばれー！

スタート



2 3 4



6 7 8 9 10



Point  
一步でも  
毎日続けることを  
目標にしましょう

100 芦生原生林

達成日：月 日

あと少しだす！  
一人じゃない  
みんなで一歩！

Point  
健康のためには  
色々な取り組み項目を  
まんべんなく  
取り組むことが  
おすすめです。

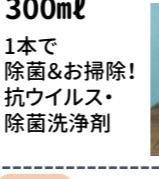
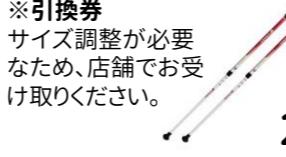
# 達成者限定プレゼント

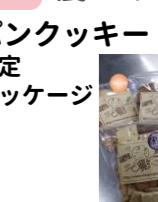
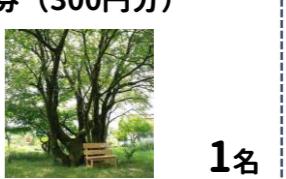
ごくごく達成者には、抽選で478名様に豪華景品をプレゼント!  
ご希望の景品番号を「達成者記入欄」に記入して応募してください。

園部  
八木  
日吉  
美山  
全域

景品は町別に並んでいますが、  
お住まいに関係なく欲しいものを選んでください。

南丹市内の企業・団体様から無償でご提供いただきました。

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>1</b> 株式会社 井筒八ツ橋本舗 新光悦店<br><br>井筒のおたのしみ袋<br>(八つ橋夕子三笠1500円相当)<br>※引換券<br><br>10名 | <b>2</b> 株式会社 犬石書店 大人の塗り絵 スペシャルセット<br><br><br>1名                          | <b>3</b> 株式会社 共立工務店 入浴剤<br><br><br>10名                | <b>4</b> 株式会社 湖池屋 京都工場 湖池屋商品<br><br><br>10名                                   |
| <b>5</b> 株式会社 なでしこ美容室 園部店 クッショングラシ<br><br><br>7名                                   | <b>6</b> 株式会社 藤勝商店 新米北海道ゆめぴりか 3kg (精米)<br>国内産米只今人気ナンバーワンのお米です。<br><br>20名 | <b>7</b> 京都るり渓温泉 for REST RESORT 入浴招待券<br><br><br>10名 | <b>8</b> 坂矢木材株式会社 ウッドリフレッシュナー 300ml<br>1本で除菌&お掃除!<br>抗ウイルス・除菌洗浄剤<br><br>3名    |
| <b>9</b> タカイデンキ LED懐中電灯(電池付き)<br>※引換券<br><br>5名                                  | <b>10</b> 竹中薬局 改源のど飴 (1袋)<br><br>20名                                    | <b>11</b> 日本料理 津多屋 わらびもち 笑日餅100g ※引換券<br><br>10名   | <b>12</b> 十倉計治郎商店 首等マッサージ機<br><br>1名  |
| <b>13</b> 花シノヅカ ミニコチョウラン<br><br>1名   | <b>14</b> FRESHキリノ でんき館 携帯型熱中症計<br><br>2名                               | <b>15</b> 山本市 三ツ矢サイダー (250ml×30本)<br><br>2名        | <b>16</b> 有限会社 いなふ ウォーキングポール<br>※引換券<br>サイズ調整が必要なため、店舗でお受け取りください。<br><br>2名 |
| <b>17</b> 介護用品 クローバー ばん蔵 (玄米シリアル) (1袋)<br><br>10名                                | <b>18</b> 有限会社 中京交通 ぐるりんバス回数券 11枚綴り<br><br>10名                          | <b>19</b> 有限会社 三宅新聞舗 トイレットペーパー6個<br><br>27名        | <b>20</b> あじさい園 クッキー詰め合わせ<br><br>5名   |
| <b>21</b> 大西好文堂 図書カード1000円分<br><br>3名  | <b>22</b> 株式会社 虎屋 小型羊羹 5本<br><br>20名                                    | <b>23</b> 株式会社 八光館 1,000円食事券<br><br>10名            | <b>24</b> 米儀福寿堂 木喰せんべい<br><br>10名   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>25</b> 城山共同作業所 ストラップ<br><br>10名                            | <b>26</b> 城山共同作業所 お楽しみセット<br>・手ぬぐい<br>・綿手袋 (MまたはL)<br>・アクリルタワシ<br><br>30名 | <b>27</b> 暖手巣 かえるのお宿 モーニング無料券<br><br>10名               | <b>28</b> トモエヤスポーツ 冷感・洗えるマスク (3枚1組)<br><br>1名             |
| <b>29</b> 福島鰹 株式会社 鰹ぶし2袋<br><br>20名                           | <b>30</b> 森彦菓舗 高岡食品 きなこチョコ<br><br>2名                                      | <b>31</b> 株式会社親愛れいん房 500円食事券<br><br>5名                 | <b>32</b> カフェべんべん ブレンドコーヒー 1杯無料券<br><br>20名               |
| <b>33</b> 株式会社 山田製油 ごま油 140g<br><br>10名                       | <b>34</b> 京都新装 牛革手提げバッグ<br><br>1名   | <b>35</b> ゾンネ・ウント・グリュック アップルジュース無料券<br><br>10名         | <b>36</b> パン工房 農～みのり～ パンクッキー 限定パッケージ<br><br>10名           |
| <b>37</b> 日吉町森林組合 ごえもんボール<br><br>10名                        | <b>38</b> ひよし森の製作所 焼き菓子詰めあわせ<br><br>1名                                  | <b>39</b> ひよし森の製作所 商品券 (300円分)<br><br>1名             | <b>40</b> ひより舎 ひよりカフェでの飲み物無料券<br><br>5名                 |
| <b>41</b> ひより舎 エコバッグ<br><br>2名                              | <b>42</b> 梶原商店 デジタル時計<br><br>5名   | <b>43</b> 京都美山サラダ館 ゴブレット<br><br>20名                  | <b>44</b> 手芸ボランティア ほのぼの 手芸品5点セット<br><br>1名              |
| <b>45</b> 永井園芸 花の苗 (2個セット)<br><br>5名                        | <b>46</b> 美山ふるさと(株) ふらっと美山 美山牛乳ドロップス (1缶)<br><br>10名                    | <b>47</b> お肉のライオン パイナップル缶詰 (1缶)<br><br>5名            | <b>48</b> 株式会社 京都銀行 京都サンガF.C. 抗菌マスクケース(マスク付)<br><br>30名 |
| <b>49</b> 京都農業協同組合 日用品セット<br>写真は一例です。何が届くかはお楽しみ!<br><br>25名 | <b>50</b> ゆう薬局 健康セット<br><br>10名   | <b>51</b> 眠りとふとんの相談室 やぎくま ガーゼフェイスタオル (1枚)<br><br>10名 | 抽選によりご希望の景品が当選しない場合がありますので、ご了承ください。<br>南丹市民であれば抽選に応募できますが、65歳以上の方の希望が優先されます。<br>当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。                                |