

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

下の項目ほど
運動量UP!



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

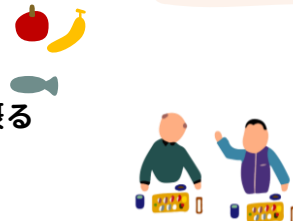
友人や家族、ご近所さん等
と交流しましょう



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



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



社協への途中経過報告もお待ちしております
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)

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	〒 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！達成者の人数に応じて

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。

Let's try! /

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 園部事務所 0771-62-4125 日吉事務所 0771-72-0947
地域福祉センター 0771-72-3220(代) 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

がんばれー！

スタート

1 るり溪

開始日： 月 日

22

生身天満宮

2

3

4

5

摩氣神社

6

7

8

9

10

八木城跡

12

33

京都帝釈天

34

35

36

37

38

39

日吉ダム

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

日吉神社

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

達成者限定プレゼント

すごろく達成者には、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。

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

25 城山共同作業所 ストラップ  10名	26 城山共同作業所 お楽しみセット ・手ぬぐい ・綿手袋 (MまたはL) ・アクリルタワシ  30名	27 だんてす 暖手巣 かえるのお宿 モーニング無料券  10名	28 トモエヤスポーツ 冷感・洗えるマスク (3枚1組)  1名
29 福島鯉 株式会社 鯉ぶし 2袋  20名	30 森彦菓舗 高岡食品 きなこチョコ  2名	31 株式会社親愛 れいん房 500円食事券  5名	32 カフェべんべん ブレンドコーヒー 1杯無料券  20名
33 株式会社 山田製油 ごま油 140g  10名	34 京都新装 牛革手提げバッグ  1名	35 ゾンネ・ウント・ グリュック アップルジュース無料券  10名	36 パン工房 農〜みのり〜 パンクッキー 限定 パッケージ  10名
37 日吉町森林組合 ごえもんボール  お風呂に入れると ヒノキのとっても 良い香りが 10名	38 ひよし森の製作所 焼き菓子詰めあわせ  1名	39 ひよし森の製作所 商品券 (300円分)  1名	40 ひより舎 ひよりカフェでの 飲み物無料券  5名
41 ひより舎 エコバッグ  2名	42 梶原商店 デジタル時計  電波時計 アラーム付き 5名	43 京都美山サラダ館 ゴブレット  20名	44 手芸ボランティア ほのぼの 手芸品5点セット  1名
45 永井園芸 花の苗 (2個セット)  5名	46 美山ふるさと(株) ふらっと美山 美山牛乳ドロップス (1缶)  10名	47 お肉のライオン パイナップル缶詰 (1缶)  5名	48 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)  30名
49 京都農業協同組合 日用品セット 写真は一例です。何が届くかはお楽しみ！  25名	50 ゆう薬局 健康セット  10名	51 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)  10名	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>