

みんなで一步 すごろく 2023 みやまver.



美山町を観光する気分で
健康づくりをしよう！！



かくれたニャンたんを
みつけてね



取り組み項目

作成 京都中部総合医療センター看護専門学校
監修 南丹地域リハビリテーション支援センター

- | | |
|-------|--|
| 運動 | <ul style="list-style-type: none">・ [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 |
| 交流 | <ul style="list-style-type: none">・ 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 |
| オリジナル | <ul style="list-style-type: none">・・・ |

- ・ 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

- ・ 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

例 今日は三食食べて、歯磨きして、ラジオ
体操をして、家族に電話しました。 4マス進みましょう！

社協への経過報告もお待ちしています。
電話や窓口での経過報告も大歓迎です。
取り組んだ紙面の写真もぜひ一緒に送信してください。
メール: nantan Miyama@nantan-shakyo.or.jp

LINE



みんなで一步 プロジェクト

今年も元気に春を迎よう

2 0 2 3

南丹市社会福祉協議会



サイコロ
ふらない

健 康 す ご ろ く

Let's try!

すごろくの進め方

1 いちにち と く こうもく かず すす
1日に取り組んだ項目の数だけ、すごろくを進めていきましょう。

◆健康づくりはまんべんなく！

運動・食事・交流・脳トレの4つのカテゴリー全てに取り組むと効果あります。
オリジナル項目も是非作ってみてください。

◆取り組み項目は4バージョン！

色々な方に楽しんでいただくために4種類の取り組み項目をご用意しました。
紙面の取り組み項目は、シニア向けの基本バージョンです。
レベルアップ・こども・おとなバージョンは、社協ホームページで公開しています。
(紙面のQRコードを読み込んでもOK) 体力や体調に合わせて挑戦してください。

2 ます たっせい おうぼ
100マス達成したらプレゼントに応募しましょう。

プレゼントや、応募方法は中面をご覧ください。

◆期間中なら何度でも応募可能！

複数回のチャレンジや、家族みんなで取り組む場合はコピーをするか、
社協各事務所まで取りに来てください。

プロジェクトに関するお問合せ

社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会 美山事務所

〒601-0722 南丹市美山町安掛下8番地

TEL: 0771-75-0020

FAX: 0771-75-0829

南丹市社協



南丹市社会福祉協議会
LINE 公式アカウント



南丹市社協マスコット
「ニャンたん」



達成者限定プレゼント

応募された方の中から抽選で249名さまに素敵な景品をプレゼント！！

美山地域を中心に多くの企業・団体から皆さまの健康と幸せを願って景品をいただきました。

30		(株)井筒八ツ橋本舗新光悦店
三笠・小倉 (生八ツ橋入り)	40名	
31		(株)京都銀行
サンガマスク セット	30名	
32		(株)湖池屋京都工場
※写真はイメージです		
コイケヤ商品 (8袋程度)	20名	
33		南丹市商工会女性部
商工会商品券 (500円分)	2名	
34		南丹市商工会青年部
青年部オリジナル セット(1000円相当)	2名	

第10回健康寿命をのばそう！アワード
厚労省老健局長 優良賞受賞しました

みんなで一歩プロジェクトとは



2020年、高齢者アンケートから始まった南丹市社協多職種チームのプロジェクトです。厳しい冬を越え、元気に春を迎えるため、地域の多くの方の協力をいただきながら、地域の魅力をお伝えする健康すごろくを作成しています。3回目の今年は、絶景揃いの美山町が舞台です。チームでは「みんなで一歩」を合言葉に、健康でこころ豊かな日常を過ごせる地域を皆さんと一緒に作っていきたいと考えております。ぜひ、ご近所同士で声をかけ合い、会えなくてもつながりを感じながら、全世代で楽しんでください。
～みんなの一歩は、大きな大きな一歩になります～

国保南丹みやま診療所 西岡医師より応援メッセージ



座ってばっかり食べてばっかりで正月太り・・・そう思ったそこのあなた！ すごく楽しくあなたの健康を取り戻しませんか？ まずは、今すぐに立ち上がってみてください。座ることをやめたその瞬間から、あなたの健康的な暮らしが再び始まっています。そして少しずつ歩き出してみましょう。その一歩を踏み出せば踏み出すほど、あなたの健康が戻ってきます。すごろくが終わるころの目標は1日8000歩。高齢の方では6000歩。ひとりでがんばるよりも、誰かと一緒に取り組めば、もっと効果的。ぜひご近所さんをお説いてみてください。令和5年もみなさんが健康に暮らせますように！

応募方法

◆応募ハガキをポストに投函する

- ・キリトリ線に沿って切り取り、必要事項を記入してポストに投函してください。
- ・薄い紙にコピーや印刷した場合は、ハガキと同じ厚さの紙に貼り付けてください。

◆社協にもっていく

- ・南丹市社会福祉協議会 各事務所へ直接ご持参ください。

◆応募フォームを使って送信する

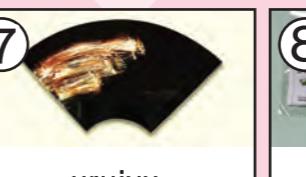
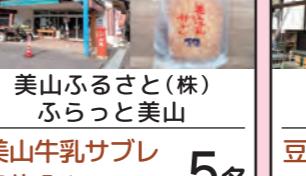
- ・スマートフォンやタブレットを使って下のQRコードを読み込み、必要事項を入力して送信してください。
- ・取り組んだ紙面の写真もぜひ一緒に送信してください。



応募フォーム

応募締め切り

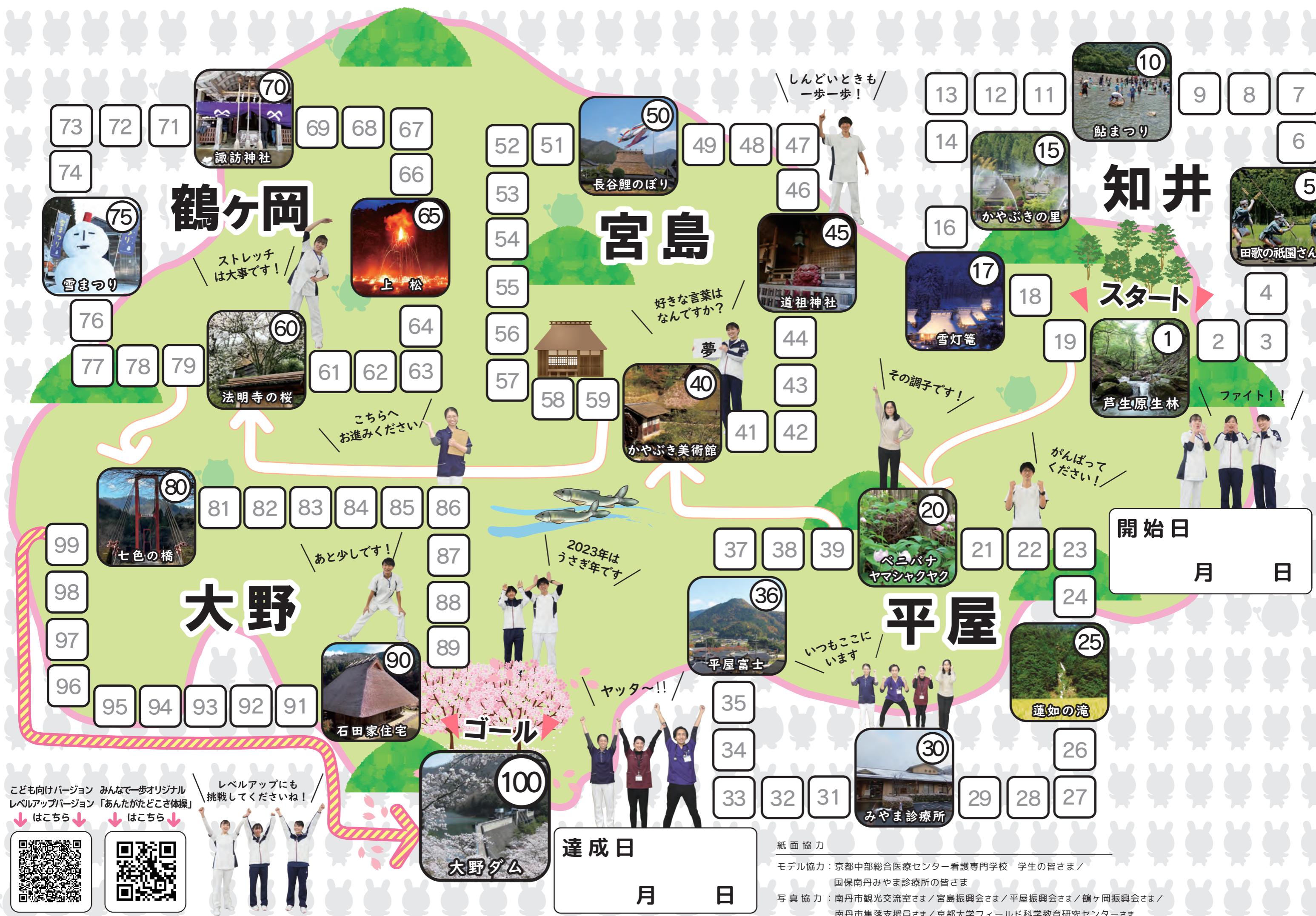
2023.2.28火

1		オオスミ
2		カフェ美卵
3		まるや
4		悠々ひろば
5		(有)かやぶきの里
6		Limit30Burger's
7		urujuu
8		一般社団法人あゆみ会
9		花ふらり
10		平井商店
11		美山おもしろ農民倶楽部
12		美山ふるさと(株) ふらっと美山
13		Y SHOPPYやまよ
14		お肉のライオン
15		梶原商店
16		⑩LED常備灯
17		⑪サーチュレーター各1名
18		カフェすずらん
19		木かけ
20		阪中薬局
21		手芸ボランティアほのぼの 一閑張り小箱(3個セット)
22		南丹けんこう美人 1回無料参加券 (日吉・美山教室)
23		ぶっぷく堂
24		美山町森林組合
25		MANiMANi
26		フリアン
27		大野屋
28		レイクサイドハウス虹
29		JA京都 日用品セット (写真は一例です。 何か届くかはお楽しみ！)

◆お店のホームページ、Facebook、Instagramをぜひチェックしてくださいね！

◆当選発表はご本人に郵送でお知らせいたします。

◆一部景品は、社協各事務所まで取りに来ていただく場合があります。



郵送する場合



右の「応募ハガキ」部分を切り取り、
ハガキと同等の厚さの紙に貼り付けて郵送してください

FAXする場合



この用紙を中心で切り取り FAX で送信してください

FAX: 0771-75-0829
(社協美山事務所)

※ 他の応募方法については
紙面「応募の方法」をお読みください

