

みんなで一歩すごろく 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

- ・ [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分以上歩くより効果的です)
- ・ ラジオ体操

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

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

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

オ リ ジ ナ ル

- ・
- ・
- ・

例 今日三食食べて、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也大歓迎です。
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



みんなで一歩 プロジェクト

今年も元気に春を迎えよう

2 0 2 3

南丹市社会福祉協議会

みやま
ver.



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！です。
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、家族みなさん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)井筒ハツ橋本舗新光悦店
三笠・小倉
(生ハツ橋入り) 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回健康寿命をのぼそう！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まと一緒に作っていきたくと考えております。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

座ってばかり食べてばかりで正月太り・・・そう思ったそこのあなた！ すごろくで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。高齢な方では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誘いしてみてください。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
使い捨て
不織布マスク
5枚入り 10名

2 カフェ美卵
おだしのうね乃
京のたまごかけ
ご飯のたれ 3名

3 まるや
食事券
(500円分×2枚) 3名

4 悠々ひろば
食事券
(1000円分) 2名

5 (有) かやぶきの里
かやぶき蕎麦 3名

6 Limit30Burger's
ハンバーガー券
(100円分) 8名

7 urujuu
漆塗り平皿
(扇形) 3名

8 一般社団法人あゆみ会
さをり織り
コインケース 2名

9 花ふらり
アーモンド
ケーキ 10名

10 平井商店
かやぶき最中
5個入り 3名

11 美山おもしろ農民倶楽部
ホットドック券 5名

12 美山ふるさと(株)
ふらっと美山
美山牛乳サブレ
5枚入り 5名

13 Yショップやまよ
豆いっぱい大福
3個入り引換券 5名

14 お肉のライオン
⑭レトルトカレー
⑮ぜんざい 各10名

16 梶原商店
⑯LED常備灯
⑰サーキュレーター 各1名

18 カフェすずらん
レギュラー
コーヒー (粉) 2名

19 木かげ
ヤマザキ商品
お菓子 10名

20 阪中薬局
サージカルマスク
50枚入り 10名

21 手芸ボランティアほのぼの
一閑張り小箱
(3個セット) 1名

22 南丹けんこう美人
1回無料参加券
(日吉・美山教室) 3名

23 ぶっぶく堂
ドリンク券
(1杯無料) 5名

24 美山町森林組合
水筒 1名

25 MANiMANi
ミニブーケ 1名

26 フリアン
お好きなケーキ
1個引換券 10名

27 大野屋
商品券
(500円分) 2名

28 レイクサイドハウス虹
コーヒー
チケット 6名

29 JA京都
日用品セット
(写真は一例です。
何が届くかは楽しみ！) 20名

- ◆ 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。

発行：社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会 2023年1月

南丹市日吉町保野田垣ノ内11番地 代表 TEL: 0771-72-3220

鶴ヶ岡

宮島

知井

大野

平屋



こども向けバージョン みんなで一歩オリジナル
レベルアップバージョン「あんたがたどこさ体操」
↓ はこちら ↓



達成日
月 日

開始日
月 日

紙面協力
モデル協力：京都中部総合医療センター看護専門学校 学生の皆さま /
国保南丹みやま診療所の皆さま
写真協力：南丹市観光交流室さま / 宮島振興会さま / 平屋振興会さま / 鶴ヶ岡振興会さま /
南丹市集落支援員さま / 京都大学フィールド科学教育研究センターさま

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

F A X する場合



この用紙を中心に切り取り F A X で送信してください

F A X : **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

↓	応募ハガキ	↓
<div>郵便はがき</div> <div>〒6010790</div> <div>南丹市美山町安掛 下8番地</div> <div>社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会 美山事務所 行</div> <div>料金受取人私郵便 京都中央局 承認 5645 差出有効期間 令和5年3月 31日まで</div> <div>社会福祉協議会 美山事務所 行</div>		

↓	応募ハガキ	↓												
<div>みなで一歩プロジェクト 達成者限定プレゼント応募者アンケート</div> <div>景品番号 第1希望 () 第2希望 () ご希望の景品番号を記入して下さい</div> <div>下記のアンケートにもご協力ください</div> <div>1. すごろくに取り組んだきっかけを教えてください ※複数回答可 (マルをつけてください) 楽しそうだった／景品が魅力的だった／健康のため／ 昨年も取り組んだから／家族や友人に誘われた／ 民生委員やふれあい委員からの声掛け／時間があつた／ その他 ()</div> <div>2. すごろくの感想を書いてください</div> <div><table><tr><td>氏名</td><td>年齢</td><td>才</td></tr><tr><td>〒() 市 町</td><td></td><td></td></tr><tr><td>住所</td><td colspan="2">南丹市以外にお住まいの方はマルをつけてください 南丹市在学 南丹市在勤</td></tr><tr><td>電話番号</td><td colspan="2"></td></tr></table></div>			氏名	年齢	才	〒() 市 町			住所	南丹市以外にお住まいの方はマルをつけてください 南丹市在学 南丹市在勤		電話番号		
氏名	年齢	才												
〒() 市 町														
住所	南丹市以外にお住まいの方はマルをつけてください 南丹市在学 南丹市在勤													
電話番号														