

みんなで一歩 プロジェクト

今年も元気に春を迎よう

2 0 2 4

サイコロ
ふらない

健康すごろく

そのべ
ver.



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。紙面には、シニア向けの「基本バージョン」、「レベルアップバージョン」を、社協ホームページには、「大人バージョン」、「子どもバージョン」を掲載しています。自分にあった項目ですすめてください。

◆ 1日に進めるのは最高20マスです。

2 ます たっせい おうば
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。

◆ 期間中なら何度も応募可能！

複数回のチャレンジは紙面をコピーするか、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 園部事務所

〒622-0014 南丹市園部町上本町南2番地22

南丹市園部文化会館(アスエルそのべ)

TEL: 0771-62-4125

FAX: 0771-63-5606

南丹市社協

南丹市社会福祉協議会公式アカウント

園部事務所
インスタグラム



LINE



みんなで一歩
2024 そのべ ver.

一歩ずつ
行くわよ～！



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 南丹圏域地域リハビリテーション支援センター



辰年
だよ～

基本バージョン

- ・「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

レベルアップバージョン

- ・あんたがたどこさ体操をする
- ・屈伸運動を1日10回3セットする
- ・ウォーキングを30分以上する
- ・ラジオ体操をする（1日2回）
- ・草引きや農作業をする

基本バージョン

- ・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

レベルアップバージョン

- ・地域の行事に参加する
- ・笑顔で挨拶をする
- ・【#みんなで一歩】をつけてSNSにすごろくの進み具合を投稿する
- ・すごろくの写真を社協に送る

基本バージョン

- ・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

レベルアップバージョン

- ・塩分を控えめにする
- ・一汁三菜揃える
- ・食べる前に唾液腺マッサージをする
- ・一口当たり30回噛む
- ・食べたものを記録する

基本バージョン

- ・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

レベルアップバージョン

- ・絵日記を書く
- ・歌詞を覚えて（見ないで）歌を歌う
- ・本を読む（家にある本でOK）
- ・料理をする
- ・ダジャレを考えて言う

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！（1日に進めるのは最高20マスです）

分かりにくい時は社協に聞いてくださいね！

達成者限定プレゼント

応募された方の中から抽選で355名さまに素敵な景品をプレゼント！！

園部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。

応募ハガキにご希望の景品番号を書いてくださいね。

あじさい園 「出番です」 トイレットペーパー ^(12ロール入り) 3名	(株)井筒八ツ橋本舗新光悦店 三笠・小倉 (生八ツ橋入り) 40名	(有)いなふ くつ下 (引換券) 3名	エアロビクス&ストレッチ 1回体験券 5名	エコエポック コーヒー1杯 (無料券) 20名
EVERIN 商品券 (200円分) 5名	カナモンヤCafe イヌイシ コーヒー1杯 (無料券) 5名	キッチンあまわか 食事券 (1000円分) 10名	(株)京都銀行 サンガマフタオル 30名	京都信用金庫園部支店 エコスponジタオル 30名
(株)湖池屋京都工場 コイケヤ商品 詰め合わせ 10名	J A 京都 園部支店 サランラップ バラエティ ギフトセット 10名	参観日は毎月第4(水) 12時~13時まで JA京都園部支店 サランラップ バラエティ ギフトセット 10名	参観日は毎月第4(水) 12時~13時まで JA京都園部支店 サランラップ バラエティ ギフトセット 10名	参観日は毎月第4(水) 12時~13時まで JA京都園部支店 サランラップ バラエティ ギフトセット 10名
そのべゆう薬局 生しづりしょうが湯+ 乳酸菌入りフルーツ ラムネセット 5名	ゾンネ・ウント・グリュック 商品券 (500円分) 10名	津多屋 笑日餅100g (引換券) 10名	殿田小学校 子ども絵画 カレンダー 1名	殿田中学校 竹灯ろう 3名
(株)虎屋京都工場 小型羊羹 5本入り 20名	(株)内藤商店 商工会商品券 (1000円分) 3名	えんがわカフェなずな コーヒー券 3枚セット 5名	南丹市商工会女性部 商工会商品券 (500円分) 2名	日本生命保険園部営業部 オリジナル クリアファイル 10枚セット 3名
~自然の恵み~畠郷家 商品券 (200円分) 5名	パン工房農~みのり~ パンクッキー 3袋 3名	ひより舎 さをり織り巾着 (500円相当) 2名	福島鰹(株)京都南丹工場 花かつお 100g 24名	ふくろのねこ コーヒー券 3枚セット 3名

達成者限定プレゼント

- ◆ 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。

(有)藤岡工務店 商工会商品券 (1000円分) 5名	美山のことむすび お好きなおむすび 1個(引換券) 10名	美山ふるさと(株) ふらっと美山 商品券 (1000円分) 3名	(株)無双心フィット 姿勢改善ストレッチ 無料体験チケット 10名	村山大明 ポストカード 3枚セット 5名
もったいない屋 好きなもの1点 持って帰って いい券 10名	(株)山田製油 ごま油 10名	湯浅種苗園 商品券 (1000円分) 5名	町家割烹吉勝 抹茶ティラミス (引換券) 2名	(特非)ケアリング 喫茶わかば コーヒー(ドリンク) 1杯(無料券) 5名
みんなで一歩プロジェクトとは	健康寿命をのばそう! アワード 厚労省老健局長 優良賞	2021 Smart Life Project	みんなでつくりました	南丹市社協マスコット 「ニヤンたん」

みんなで一歩プロジェクトとは
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

2020年のコロナ禍に、高齢の方の暮らしを伺うアンケートをきっかけに始まったプロジェクト。厳しい冬を越え、元気に春を迎えるため、地域のみなさまから協力いただき、地域の魅力をお伝えする健康すごろくを毎年作成しています。今年は4年目。園部町が舞台です。園部町には自慢をしたいステキな場所がいっぱいあります。観光気分で楽しむのもよし！実際行ってみるのも尚よし！です。ぜひ、ご近所同士で声をかけ合い、全世代で楽しんでください。住んでいるだけで健幸になれるまち、誰もが安心して住み続けられるまちをみんなでつくりましょう！

発行：社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会 2024年1月

南丹市日吉町保野田垣ノ内11番地 代表 TEL: 0771-72-3220

自分で好きなオリジナル項目を
作ってみましょう！
運動・交流・食事・脳トレ
なんでもかまいません！

オリジナル項目



願いごとは
なんですか？



生身天満宮



29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

09

08

07

06

05

04

03

02

01

開始日

月 日

2 3 4

5



春日神社

7 8

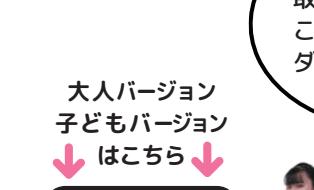
9 10

11



道の駅
新光悦村

14 13 12



社協
ホームページ

大人向けや子ども向けの
取り組み項目は
ここから
ダウンロードしてね♪



大人バージョン
子どもバージョン
はこちら

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

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



達成日
月 日 ゴール



るり渓温泉

自分で好きなオリジナル項目を
作ってみましょう！
運動・交流・食事・脳トレ
なんでもかまいません！

運動・交流・食事・脳トレ

なんでもかまいません！

オリジナル項目

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

応募締め切り

2024年 2月 22日(木)

応募方法



すみやかに応募する方法です。
① 「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
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。



健幸ポイント (100ポイント) をゲットしたい人は…

- ☆ 紙面の提出が必要です（またはスマホをお忘れないように！）
- ☆ ポイント付与ができるのは園部事務所のみです（今回は試験的な取り組みと言う事で…すみません。）
- ☆ 1/31までに来所してください（締め切りを過ぎると付与できませんのでご注意を）
 - サロンで提出しちゃつたよーと言葉方は、紙面の写真を見せてください大丈夫です！



↓ 応募ハガキ ↓

↓ 応募ハガキ ↓

郵便はがき

6|2|2|8|7|9|0

料金受取人入力欄	216	南丹市園部町
郵便局承認		上本町南2番地22
		(園部文化会館内)

社会福祉法人

南丹市社会福祉協議会 園部事務所 行
差出有効期間
令和6年5月
31日まで
(切手不要)

氏名	年齢	性別
応募者情報	〒()	市町
電話番号	()	-



みんなで一步プロジェクト

達成者限定プレゼント応募者アンケート

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ください		

下記のアンケートにもご協力ください
すみやか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）
楽しそうだと思った／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／時間があった／
その他（ ）

頑張って取り組んだ項目 ※複数回答可（マルをつけてください）
□ 運動 □ 交流 □ 食事 □ 脳トレ

□ 自身でオリジナル項目をつくりましたか
□ つかった □ つくれなかった
(つくった方はどのような項目でしたか)
□ すみやかの感想