

みんなで一歩 プロジェクト

今年も元気に春を迎えよう

2024

南丹市社会福祉協議会

そのべ
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 まず 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
Instagram



LINE



みんなで一歩 2024 そのべ ver.

一歩ずつ
行くわよ～！

辰年
だよ～

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

基本バージョン

レベルアップバージョン

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
- ・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

レベルアップバージョン

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
- ・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

レベルアップバージョン

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
- ・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

レベルアップバージョン

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
- ・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！(一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。

 <p>① あじさい園 「出番です」 トイレトーパー (12ロール入り) 3名</p>	 <p>② (株)井筒ハツ橋本舗新光悦店 三笠・小倉 (生ハツ橋入り) 40名</p>	 <p>③ (有) いなふ くつ下 (引換券) 3名</p>	 <p>④ エアロビクス&ストレッチ 1回体験券 5名</p>	 <p>⑤ ecoepoch 自家焙煎 京都クラシック エコエポック コーヒー1杯 (無料券) 20名</p>
 <p>⑥ EVERiN 商品券 (200円分) 5名</p>	 <p>⑦ カナモンヤ Cafe イヌイシ コーヒー1杯 (無料券) 5名</p>	 <p>⑧ キッチンあまわか 食事券 (1000円分) 10名</p>	 <p>⑨ (株)京都銀行 サンガマフラー タオル 30名</p>	 <p>⑩ 京都信用金庫 園部支店 エコスポンジ 30名</p>
 <p>⑪ (株)湖池屋京都工場 コイケヤ商品 詰め合わせ 10名</p>	 <p>⑫ JA 京都 園部支店 サランラップ パラエティ ギフトセット 10名</p>	 <p>⑬ 参観日は毎月第4(水) 12時~13時まで 住みよいむらづくり協議会 参観日食事券 10名</p>	 <p>⑭ (一社)園部文化観光協会 穴人城御城印 5名</p>	 <p>⑮ (一社)園部文化観光協会 埴生城御城印 5名</p>
 <p>⑯ そのべゆう薬局 生しぼりしょうが湯+ 乳酸菌入りフルーツ ラムネセット 5名</p>	 <p>⑰ ゾンネ・ウント・グリュック 商品券 (500円分) 10名</p>	 <p>⑱ 津多屋 笑日餅 100g (引換券) 10名</p>	 <p>⑲ 殿田小学校 子ども絵画 カレンダー 1名</p>	 <p>⑳ 殿田中学校 竹灯ろう 3名</p>
 <p>㉑ (株)虎屋 京都工場 小型羊羹 5本入り 20名</p>	 <p>㉒ (株)内藤商店 商工会商品券 (1000円分) 3名</p>	 <p>㉓ えんがわカフェなすな コーヒー券 3枚セット 5名</p>	 <p>㉔ 南丹市商工会女性部 商工会商品券 (500円分) 2名</p>	 <p>㉕ 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</p>
 <p>㉖ ～自然の恵み～畑郷家 商品券 (200円分) 5名</p>	 <p>㉗ パン工房 農～みのり～ パンクッキー 3袋 3名</p>	 <p>㉘ ひより舎 さをり織り巾着 (500円相当) 2名</p>	 <p>㉙ 福島鯉(株)京都南丹工場 花かつお 100g 24名</p>	 <p>㉚ ふくろのねこ コーヒー券 3枚セット 3名</p>

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。

 <p>③① FUJIOKA BUILDING CONTRACTOR'S OFFICE (有) 藤岡工務店 商工会商品券 (1000円分) 5名</p>	 <p>③② 美山のことむすび 好きなおむすび 1個(引換券) 10名</p>	 <p>③③ 美山ふるさと(株) ふらっと美山 商品券 (1000円分) 3名</p>	 <p>③④ (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</p>	 <p>③⑤ 村山大明 ポストカード 3枚セット 5名</p>
 <p>③⑥ 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</p>	 <p>③⑦ (株)山田製油 ごま油 10名</p>	 <p>③⑧ 湯浅種苗園 商品券 (1000円分) 5名</p>	 <p>③⑨ 町家割烹 吉勝 抹茶ティラミス (引換券) 2名</p>	 <p>④⑩ (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</p>

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。今年で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。観光気分を楽しむのもよし！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康になれるまち、誰もが安心して住み続けられるまちをみんなで作りましょう！

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



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

南丹市社協マスコット
「ニャンたん」

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

1

2

3

4

みんなで一歩オリジナル
「あんたがたどこさ体操」
↓ はこちら ↓



YouTube

あともうちょっと！



願いごとは
なんですか？



開始日

月 日

2 3 4 5



7 8 9 10 11



イチ・ニ！



勉強も遊びも
どちらも大事！



子どもたちも
いっしょに
がんばろう！

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 ↓



社協
ホームページ



達成日

月 日

ゴール



100

96 97 98 99



74 73 72 71



69

66 65 64 63 62 61



59

56 57 58

51 52 53 54

79 78 77 76



81 82 83 84 85 86

89 88 87



91 92 93 94



41 42 43 44



39 38 37 36

31 32 33 34

28 27 26

20 19

21 22 23 24

18 17 16

29

30

40

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

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

期間限定

みんなで一歩プロジェクト LINE

社協とLINEで交流しませんか？

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 (ippo @nantan-shakyo.or.jp) や、
電話、窓口での経過報告も大歓迎です



