

## 南丹市社会福祉協議会

## みんなで一歩プロジェクト2022 ひよし ver.

みんなが不安な毎日を過ごしていた2022年冬、健康を意識して元気に春を迎えてもらいたいという想いで、健康すごろくを実施しました。多くの協力を得て、介護予防だけでなく多世代交流や地域の魅力を再発見できる内容になっています。

# みんなの一歩は 大きな大きな 一歩でした。

produced by みんなで一歩プロジェクト

南丹市社会福祉協議会  
みんなで一歩プロジェクト2022 ひよし ver.

雪が積もり寒い冬。しかもコロナ——

外に出ない、体を動かさない、人に会わないなど、心身が不調になるリスクが高くなります。

会えないけれどひとりじゃない。

みんなで一歩ずつ進みながら元気に春を迎えよう！

そんな強い想いを込めて、色々な方と一緒に「健康すごろく」をつくりました。



☑ つながり  
☑ フレイル予防  
☑ 協働  
☑ 満足度90%

自慢のスポットを  
通過ポイントに設定



## 1 ここまでのみち

- コロナ禍で高齢者の生活が心配になりアンケートを実施しました。
- アンケート結果から何ができると考え、2021年2月・5月みんなで一歩 健康すごろくの第一弾を実施しました。
- そのアイデアが健康寿命をのばそう！アワード(厚生労働省)を受賞しました！
- 2022年はどうするのか民生委員・福祉委員(ふれあい委員)へアンケートをとり、一緒に作っていくことになりました。
- そして完成したのがこの **みんなで一歩2022ひよし ver.** です！



## 2 こっそり教える「こんな工夫しました」

### 第一弾

- ・高齢者(見守り対象者)に配布
- ・看護学校の学生に取り組み項目を考えてもらった
- ・趣旨に賛同した地元企業・事業所から無料で景品をいただいた

### 2022ひよし ver.ではさらに！

- ・地域のよさを再確認してもらいたくて、地域のお宝(ステキな場所や景色)を紹介した
- ・高齢者だけではなく、全世代で取り組むことで、フレイル予防や交流などの相乗効果を狙った

配布先  
・高齢者(見守り対象者)  
・全戸配布  
・保育所  
・小学校

## 3 数字で見る「みんなの一歩」

配布・声掛け協力者 豪華プレゼントの数  
65人 (民生委員・福祉委員) 282個 39団体・36団体・企業

応募者数(区々) 年齢別ランキング  
361人  
1位 80代・106人  
2位 70代・98人  
3位 60代・43人  
90歳以上63人おられました！

## 4 参加者から寄せられた声

寒くてこたつに丸まっていたいが、すごろくのおかげでがんばりました。(70代)



子供と一緒に取り組めてとても楽しかったです。ぜひまたやりたいです！(30代)



みんなといっしょにやっている気持ちになれるところが楽しいのです。ふしぎなものです。商品につられとるんがうのか...もあるけれど、ありがとうございます。(90歳以上)



日吉に住んで50年、まだまだ知らない所がありますね。(70代)



小学生向けのけいひんがないのもあまり良くなかった。もう少しゆるいをふやすということをしてくれたらありがたい。来年にきたいしています！(10代)



Supported by

民生児童委員 | ふれあい委員 | 集落支援員 | 京都中部総合医療センター看護専門学校 | 明治国際医療大学 | 南丹地域リハビリテーション支援センター | 一般社団法人あゆみ会 | NPO法人元気アップAGEプロジェクト | えんがわカフェなすな | Café 花香 | 株式会社 湖池屋京都工場 | 株式会社 井筒八ツ橋本舗 新光悦店 | 株式会社 山田製油 | 株式会社 京都銀行 | キッチンあまわ | 京都信用金庫 園部支店 | 袋物工房 京都新装 | 京都農業協同組合 | コリラの駄菓子屋 きまぐれさん | 近藤酒店 | 佐々江ささゆりクラブ | ~自然の恵み~畑道家 | 住みよいむらづくり協議会 | ソンネ・ウント・グリュック | 鍋田酒店 | 南丹けんこう美人 | 南丹市商工会女性部 | 笑 (ニコ) Nail | 日本生命保険相互会社園部営業部 | 農園食堂Aube | 日吉町森林組合 | ひよしフォレストリゾート 山の家 | ひよし森の製作所 | 日吉ゆう薬局 | ひより舎 | ふくろのねこ | まちカフェモーニングの会 | みやび | みんなの居場所 わっかつか! | もったいない屋 | 有限会社いなふ | ようきはったカフェ | 南丹地域包括支援センター | ケアマネジャー | コミュニティソーシャルワーカー | 地域福祉コーディネーター | 生活支援コーディネーター