

令和6年度 せいか365プロジェクト まとめ



精華町健康増進計画推進マスコットキャラクター
いちごくん・いちごちゃん・パパ・いっちー

せいか365プロジェクトとは・・・

精華町では、「健康」は、病気予防だけでなく、人と人のつながり、生きがいなどの元気増進も大切として、「病気や障害の有無に関わらず、自分らしく病気を予防し、元気が出ることに取り組む」ことを目指しています。みんなの病気を予防し、元気を増やすために、個人、地域、行政が協働で実施している企画がせいか365プロジェクトです。



健康増進
マスコットキャラクター

プロジェクトの活動で目指していること

1. 自分が健康・元気になれること
2. 地域が健康・元気になれる
3. 自分たちでできること
4. 町の健康増進計画に関係していること

住民
行政 企業

プロジェクトは、健康づくりに関わる活動を、企画から実施、評価に至るまで行政と協働で、住民の方が中心となり実施しています。

7つのプロジェクト

いきいき健康 ウォーク

歩いて健康維持・健康寿命を伸ばします。自然と歴史を楽しむ仲間づくりを目的にウォーキングイベントを開催しています。

さあ！これから塾
一人ではできないことも仲間がいれば楽しめます。いろいろ楽しいことを実践し心身共に元気になる。シニアの実践した日々と健康維持を目的に活動しています。

わくわく健康 里山の会

里山で野菜を作って収穫し、味わい、季節ごとの移りゆく里山の自然を体感し、楽しく健康づくりをしています。

いつも野菜 カフェレストラン

「みんなで集まり野菜を作って収穫し、食べる」活動を通して健康づくりをしています。収穫祭などのイベントも実施しています。

いちご☆体操 プロジェクト

ご当地体操の「いちご☆体操」など3つの体操を作成し、DVD作成・イベントなどで普及啓発を推進しています。

せいか食育劇団 もぐもぐ

子どもたちに「食の大切さ」を伝えるために、町内の保育所、幼稚園で「食育劇」を実施しています。

Let's DIY

D 大好きなメンバーと
I 今を楽しみながら
Y やろうじゃないか
をコンセプトに
もの作りを楽しんでいます。

精華町役場
健康福祉環境部
健康推進課
0774-95-1905

趣旨

気軽に参加出来、皆といろいろな企画で楽しい時間を共有すること
とで、お互いに心身共に元気になり、豊かな気持ちになる

目的

目標

充実した日々!延ばそう 健康寿命!

プロジェクトのセールスポイント

塾生の希望を取り入れて毎月違った企画を楽しむ。

活動の報告 こんな活動をしました （*まとめて記入してください）

イベント名	回数	実施日	参加者数
卓球バレー	1	3/18	22人
カローリング	1	4/20	20人
ギターと歌おう	1	6/24	15人
バス研修	1	10/10	33人
その他	1		149人
	計 回	延人数合計	239人
メンバー会議	回数		参加者数
打ち合わせ	3		18人
総会	1		24人
	計 回	延人数合計	42人

●活動の概要

2024年は、メンバーの高
齢化に伴い無理のない範囲で
適度に体を動かし楽しめる
ニュースポーツを取り入れま
した。

今年度のバス研修は、足腰が
弱くて日頃お休みだったメン
バーも参加して大勢の参加が
有り大変好評でした。

活動のふりかえり① せいか365プロジェクト与件（ルール）

●自分たち自身が元気になったこと

自分達が、企画・準備し楽しんだこと
で、前向きな気持ちを持てた事。

●他者(町民の方)におすそ分けできたこと

バス研修は 他のプロジェクトの方とも
一緒に活動して交流を深めた

●自分たちでできたこと

メンバーの紹介や、提案で新しい企画
を取り入れることが出来た。

●健康増進計画に関係していること

高齢者の活動の場・交流の為の機会を提
供している

活動のふりかえり② やって来てこんなことを思いました

4点：「期待を上回った」
3点：「期待どおりだった」＝基準
2点：「期待を少し下回った」
1点：「期待をかなり下回った」

【目標】 【平均点： 3点】

①活動は健康増進計画の趣旨にあっていましたか	3点
②目標は明確でしたか	3点
③目標は実現性のあるものでしたか	3点
④チーム全員が納得できる目標設定でしたか	3点
⑤目標は住民のニーズにあっていましたか	3点

【計画】 【平均点： 3点】

①住民ニーズを知るための情報収集は適切でしたか	3点
②スタッフの人数は適切でしたか	3点
③実施時期・場所は適切に計画されていましたか	3点
④活動の手順や段取りはきちんとできていましたか	3点
⑤メンバーは計画の中身を良く理解していましたか	3点

【広報・PR】 【平均点： 2.8点】

①参加してほしい対象者にきちんとPRできていましたか	3点
②PRの時期は適切でしたか	3点
③PRの準備期間は適切でしたか	3点
④PRの媒体や方法は適切でしたか	2点
⑤活動の目的や目標を明確に伝えることができましたか	3点

【チームワーク】 【平均点： 4点】

①メンバーは楽しく活動できましたか	4点
②メンバー間で意見を自由に出したり、受けとめたりする雰囲気がありましたか	4点
③メンバー1人ひとりが責任を持って行動できましたか	4点
④お互いが協力しあえましたか	4点
⑤メンバー同士の連携はとれていましたか	4点

【運営】 【平均点： 4点】

①安全への配慮はできていましたか	4点
②事前準備は適切にできましたか	4点
③時間どおりに運営することはできましたか	4点
④メンバー相互の役割分担は適切でしたか	4点
⑤関係機関・組織との連携は十分でしたか	4点

【成果】 【平均点： 3.2点】

①活動の目標は達成できましたか	3点
②この活動を通じて仲間は増えましたか	4点
③活動は無理なく実践できましたか	3点
④メンバーの満足感・達成感がありましたか	3点
⑤活動の予算は適切でしたか	3点

●良かったこと・大変だったこと
気づいたこと・学んだこと

前年末に次年の1年間の計画を立てたが、会場の確保が難しかった。

スポーツ協会の方の協力で室内スポーツも楽しめて、慣れてきたので、急なアクシデントでも自分達だけでこなすことが出来た。

これから塾の新しい参加者ほとんどが、ロコミでの参加なので、大勢へのPRの方法は課題だと感じる

毎月、率先してそれぞれ担当してくれるメンバーがいるので、チームワークは良いと思う。

各行事の担当者が責任を持って準備してくれ
当日も参加者の協力もありスムーズに進行が出来た。

今年も皆の笑顔が見れました。参加者が毎回楽しみにしておられるのが伝わり達成感を感じました。

これからに向けての課題・やってみたいこと

これから塾は楽しいので、一人でも多くのシニアの方に活動を知ってほしい。
メンバーの高齢化に伴い、体力的な問題もあり、ウォーキング等の活動内容の見直しが必要になってきた。
また、メンバーの免許返納も出てきて、車の使用ができなくなり会場への足の確保が課題となって来ました。

メンバー・参加者の声や様子

創設以来参加していて友人が沢山出来たことは私の喜びです。
コロナ以来制約が増えたことは少し残念に思います。
老後を仲間達と自由にのびのび、和気あいあいと楽しく過ごせる計画をこれからも続けられたら良いと思っています。



年齢の高齢化に伴う実行計画を更によくすることに注力したい。

年間計画を含めて毎月一回以上のグループ活動に参加できることはシルバー世代にとって日々の励みになり幸せ感が高まると思いました。



メンバー

矢野 由美子(光6) 吉田 康浩(菱田) 寄川 米雄(桜1) 田中 一義(桜3)
児島 富美子(光4) 井原 ミスノ(精1) 堀田 悦子(下狛) 中筋 学(桜3)
入江 勲(光7)
吉田 郁子(祝園) 伊藤 徹郎(下狛) 木村 万里子(光5) 宮原 佳代子(菱田)
安在 数清(精華2) 藤原 勝利(柘榴) 緒方 幸子(祝園) 他

趣旨 自然の中で心身ともにリフレッシュ

目的 メンバーと協力して作業

目標 里山で健康づくり

プロジェクトのセールスポイント

里山の自然を満喫。収穫の喜び。

活動の報告 こんな活動をしました（＊まとめて記入してください）

イベント名	回数	実施日	参加者数
	12		134
	計 回	延人数合計	134人
メンバー会議	回数		参加者数
	計 回	延人数合計	人

●活動の概要

里山で野菜を作って収穫する
里山で楽しく健康づくり

活動のふりかえり① せいか365プロジェクト与件（ルール）

●自分たち自身が元気になったこと
みんなで話し合いながら作業し、収穫の喜びを感じることができた。

●他者(町民の方)におすそ分けできたこと
せいか祭り等イベントでたくさんの方が木工体験に参加され、楽しんでもらっている。

●自分たちでできたこと

●健康増進計画に関係していること

活動のふりかえり② やって来てこんなことを思いました

4点：「期待を上回った」
3点：「期待どおりだった」＝基準
2点：「期待を少し下回った」
1点：「期待をかなり下回った」

●良かったこと・大変だったこと
気づいたこと・学んだこと

【目標】 【平均点： 3.8点】

①活動は健康増進計画の趣旨にあっていましたか	4点
②目標は明確でしたか	4点
③目標は実現性のあるものでしたか	4点
④チーム全員が納得できる目標設定でしたか	3点
⑤目標は住民のニーズにあっていましたか	4点

【計画】 【平均点： 3.2点】

①住民ニーズを知るための情報収集は適切でしたか	3点
②スタッフの人数は適切でしたか	3点
③実施時期・場所は適切に計画されていましたか	3点
④活動の手順や段取りはきちんとできていましたか	3点
⑤メンバーは計画の中身を良く理解していましたか	4点

【広報・PR】 【平均点： 3.2点】

①参加してほしい対象者にきちんとPRできていましたか	4点
②PRの時期は適切でしたか	3点
③PRの準備期間は適切でしたか	3点
④PRの媒体や方法は適切でしたか	3点
⑤活動の目的や目標を明確に伝えることができましたか	3点

【チームワーク】 【平均点： 4点】

①メンバーは楽しく活動できましたか	4点
②メンバー間で意見を自由に出したり、受けとめたりする雰囲気がありましたか	4点
③メンバー1人ひとりが責任を持って行動できましたか	4点
④お互いが協力しあえましたか	4点
⑤メンバー同士の連携はとれていましたか	4点

【運営】 【平均点： 3.2点】

①安全への配慮はできていましたか	3点
②事前準備は適切にできましたか	3点
③時間どおりに運営することはできましたか	3点
④メンバー相互の役割分担は適切でしたか	3点
⑤関係機関・組織との連携は十分でしたか	4点

【成果】 【平均点： 2.8点】

①活動の目標は達成できましたか	3点
②この活動を通じて仲間は増えましたか	2点
③活動は無理なく実践できましたか	3点
④メンバーの満足感・達成感がありましたか	3点
⑤活動の予算は適切でしたか	3点

これからに向けての課題・やってみたいこと

メンバーを増やしたい、高齢化でメンバーが減った

メンバー・参加者の声や様子

作業中のおしゃべりが楽しい
栽培の知識を共有できる
新鮮無農薬野菜が食べられる

メンバー

15名



趣旨

生活習慣病予防を目指し、参加者がウォーキングを通じて交流を深め、楽しみを共有する。

目的

健康で明るく豊かな町づくりの実現。

目標

歩いて健康になったと思う人が増える。

プロジェクトのセールスポイント

知らなかった道を見つけ、季節を感じ、歴史を知り、仲間を作る楽しみを共有する。
歩ききっかけ作りとして年7回のウォーキングイベント開催している。

活動の報告 こんな活動をしました（*まとめて記入してください）

イベント名	回数	実施日	参加者数
當麻寺散策	1回	4月25日	41名
天王寺七坂巡り	1回	5月22日	30名
大和民族公園(ならみんぱく)巡る	1回	6月14日	28名
秋の三井寺(園城寺)方面を歩く	1回	10月21日	31名
紫式部ゆかりの宇治川ウォーク	1回	11月28日	23名
奈良半日コース	1回	1月27日	22名
桜の船岡山公園	1回	3月26日	43名
	7回	218名	
メンバー会議	回数		参加者数
メンバー会議	10回		50名
下見等参加	7回		31名
	17回	81名	

●活動の概要

年7回のウォーキングイベント
開催

月1ミーティング

イベント下見等

活動のふりかえり① せいか365プロジェクト与件（ルール）

●自分たち自身が元気になったこと

ウォーキングイベント開催を楽しみにしているよとのお声を毎回いただいている。

●他者(町民の方)におすそ分けできたこと

景色を楽しみながら歩く。

●自分たちでできたこと

計画、運営 現状維持出来ている。

●健康増進計画に関係していること

毎回ウォーキングイベントに新規の方が参加し、また来ますとの声をいただいている。

活動のふりかえり② やってみてこんなことを思いました

4点：「期待を上回った」
3点：「期待どおりだった」＝基準
2点：「期待を少し下回った」
1点：「期待をかなり下回った」

【目標】 【平均点： 3点】

①活動は健康増進計画の趣旨にあっていましたか	3点
②目標は明確でしたか	3点
③目標は実現性のあるものでしたか	3点
④チーム全員が納得できる目標設定でしたか	2.9点
⑤目標は住民のニーズにあっていましたか	2.9点

【計画】 【平均点： 2.6点】

①住民ニーズを知るための情報収集は適切でしたか	2.7点
②スタッフの人数は適切でしたか	1.6点
③実施時期・場所は適切に計画されていましたか	2.9点
④活動の手順や段取りはきちんとできていましたか	3点
⑤メンバーは計画の中身を良く理解していましたか	3点

【広報・PR】 【平均点： 2.9点】

①参加してほしい対象者にきちんとPRできていましたか	3点
②PRの時期は適切でしたか	3点
③PRの準備期間は適切でしたか	3点
④PRの媒体や方法は適切でしたか	3点
⑤活動の目的や目標を明確に伝えることができましたか	2.7点

【チームワーク】 【平均点： 2.9点】

①メンバーは楽しく活動できましたか	3点
②メンバー間で意見を自由に出したり、受けとめたりする雰囲気がありましたか	3点
③メンバー1人ひとりが責任を持って行動できましたか	3点
④お互いが協力しあえましたか	3点
⑤メンバー同士の連携はとれていましたか	2.7点

【運営】 【平均点： 3点】

①安全への配慮はできていましたか	3点
②事前準備は適切にできましたか	3点
③時間どおりに運営することはできましたか	3点
④メンバー相互の役割分担は適切でしたか	2.9点
⑤関係機関・組織との連携は十分でしたか	3点

【成果】 【平均点： 2.8点】

①活動の目標は達成できましたか	3点
②この活動を通じて仲間は増えましたか	2.6点
③活動は無理なく実践できましたか	2.6点
④メンバーの満足感・達成感がありましたか	3点
⑤活動の予算は適切でしたか	2.9点

●良かったこと・大変だったこと
気づいたこと・学んだこと

これからに向けての課題・やってみたいこと

スタッフの高齢化に伴い、新規のスタッフ募集。

イベント開催の回数を見直す。

メンバー・参加者の声や様子

スタッフの高齢化と体力の低下で運営が厳しい。
会の存続が懸念される。
存続するための手立てを考える時期になってきている。

スタッフの人数と若返りを望む。



個人的には今年度負傷した為、前半は参加できずメンバーに迷惑をかけてしまいました。
他にも体調の悪い方もおられて活動が厳しかったとおもいます。

イベントでは季節感を感じながら、知らない方とお話したり、仲良くなれたので良かったとおもいます。



メンバー

坂本貞子 渋谷義一 杉浦芳美 杉田あつ子 土橋明人
土橋三枝 中西千佳子 吉岡知子 吉田重義

せいか健康づくりプロジェクト

いきいき健康ウォーク



☆イベント <令和7年度>

	日程	内容・行き先(予定)	集合場所・時間(★時間厳守)
1	4月24日(木)	春から初夏の山の辺の道を歩く	華創4月号参照
2	5月23日(金)	生駒山散策	華創5月号参照
3	6月17日(火)	南禅寺から哲学の道を巡る	華創6月号参照
4	10月20日(月)	金魚が泳ぐ城下町を歩く	華創10月号参照
5	11月28日(金)	秋の琵琶湖畔を歩く(会員のみ)	華創11月号参照
6	3月18日(水)	春の甘南備山を歩く	華創3月号参照

※日程、内容・行き先は変更する場合があります。詳しくは、華創でご確認下さい。

11月28日の琵琶湖畔ウォークは会員特別コースです(当日発行可)

- ◆持ち物 お茶又は水等(水分補給重要)、弁当、帽子、動きやすい服装・靴、歩数計(種類は問いません)、会員証(当日発行可・申込料300円)
保険代を含む200円(当日受付で集めます)、交通費(必要時)
- ◆その他 午前7時時点のNHKニュースの画面左上に表示される天気予報で、行き先地域の降水確率が午前中60%以上の場合、中止とします。
中止になった場合、順延は致しません。
- ◆お願い ウォーキングの様子を写真で撮影します。町ホームページ等に掲載することがありますので、あらかじめご了承ください。
イベント時等にお手伝いをして頂けるスタッフを募集しています。
- ◆申し込み予約不要



いきいき健康ウォーク会
せいか365プロジェクトの一環として、住民・地域・行政が協働して活動している住民協働プロジェクトです。
「人と人とのつながり」を大事に、そして、精華町の住民みんなが「自分らしく、病気を予防し、元気が出ることに取り組む」ことを目指して、活動しています。観光ではありません。
歩く楽しさを体感しましょう。



趣旨 子どもと保護者に健康的な食生活を見つめ直してもらうきっかけをつくる。

目的 子ども達に食べることの大切さを伝える。

目標 子ども達の前で食育劇「たべたらげんきやさいのパワー」公演、
「もぐもぐ通信No.5」発行、食育劇YouTube配信の3本だてで食べることの大切さをつたえる。

プロジェクトのセールスポイント

各自が自分の出せる力を精一杯発揮出来るプロジェクトチームです。

活動の報告 こんな活動をしました（*まとめて記入してください）

イベント名	回数	実施日	参加者数
食育劇	8	8月～	1449
8/30 精華聖マリア幼稚園 10/11 せいかだい保育所 11/15 星の光幼稚園 11/29 ひかりだい保育所 12/13 いけだに保育所 1/24 こまだ保育所 2/14 光が丘幼稚園 3/14 ほうその保育所			
	計 8 回	延人数合計	1449人
メンバー会議	回数		参加者数
稽古	10		80
YouTube撮影日	1		8
	11	延人数合計	88 人

●活動の概要

4月から台本作りと媒体制作。
舞台稽古を重ねて8月から
第1回公演をスタート。
令和7年3月まで精華町内
保育所、幼稚園8か所公演。
9月YouTube配信用食育劇の
録画、令和7年3月から8作目
を配信。各保育所、幼稚園に
「もぐもぐ通信No. 5」
1500枚を配布し、500枚は
役場ロビー、むくのきセン
ター他に配架しました。

活動のふりかえり① せいか365プロジェクト与件（ルール）

●自分たち自身が元気になったこと

劇を見てくれた子ども達が「野菜を食べてるよ」と声をかけてくれたり、子ども達の笑顔を見ると頑張って公演活動が出来て良かった。

●他者(町民の方)におすす分けできたこと

精華町内全ての、保育所、幼稚園で食育劇公演活動が出来て、食べることの大切さを伝えた。

●自分たちでできたこと

台本作り、媒体制作、「もぐもぐ通信No. 5」発行、公演活動、YouTube撮影、メンバー全員で創り上げた。

●健康増進計画に関係していること

結成から年月が経ちましたが、子ども達の前で自分の年齢を忘れているのは、健康づくりに役にたっている。

活動のふりかえり② やってみてこんなことを思いました

4点：「期待を上回った」
3点：「期待どおりだった」＝基準
2点：「期待を少し下回った」
1点：「期待をかなり下回った」

【目標】 【平均点： 3.5】

①活動は健康増進計画の趣旨にあっていましたか	3.5
②目標は明確でしたか	3.5
③目標は実現性のあるものでしたか	3.5
④チーム全員が納得できる目標設定でしたか	3.7
⑤目標は住民のニーズにあっていましたか	3.5

【計画】 【平均点： 3.2】

①住民ニーズを知るための情報収集は適切でしたか	3.2
②スタッフの人数は適切でしたか	2.5
③実施時期・場所は適切に計画されていましたか	3.5
④活動の手順や段取りはきちんとできていましたか	3.4
⑤メンバーは計画の中身を良く理解していましたか	3.6

【広報・PR】 【平均点： 3.4】

①参加してほしい対象者にきちんとPRできていましたか	3.5
②PRの時期は適切でしたか	3.4
③PRの準備期間は適切でしたか	3.3
④PRの媒体や方法は適切でしたか	3.3
⑤活動の目的や目標を明確に伝えることができましたか	3.3

【チームワーク】 【平均点： 3.4】

①メンバーは楽しく活動できましたか	3.5
②メンバー間で意見を自由に出したり、受けとめたりする雰囲気がありましたか	3.2
③メンバー1人ひとりが責任を持って行動できましたか	3.5
④お互いが協力しあえましたか	3.5
⑤メンバー同士の連携はとれていましたか	3.5

【運営】 【平均点： 3.3】

①安全への配慮はできていましたか	3.3
②事前準備は適切にできましたか	3.4
③時間どおりに運営することはできましたか	3.4
④メンバー相互の役割分担は適切でしたか	3.4
⑤関係機関・組織との連携は十分でしたか	3.2

【成果】 【平均点： 3.3】

①活動の目標は達成できましたか	3.4
②この活動を通じて仲間は増えましたか	3.3
③活動は無理なく実践できましたか	3.2
④メンバーの満足感・達成感がありましたか	3.4
⑤活動の予算は適切でしたか	3.3

●良かったこと・大変だったこと 気づいたこと・学んだこと

「たべたらげんきやさいのパワー」のタイトルで目標達成出来た。

練習時間不足があった。

子ども達に何を伝えたいかが絞れなくて曖昧になった。

長く続けてこられたのは、メンバー同士互いを思い活動しているからだと思う。

公演活動が始まってから、時間変更があり、令和7年度検討事項。

ご自身のお子さんが劇を見ていたという方が新メンバーに加入されて嬉しい。

これからに向けての課題・やってみたいこと

保育所、幼稚園のアンケート結果や、今、子ども達に何を伝えたいか
公演内容を工夫していきたい。

メンバー・参加者の声や様子

・令和6年はモグモグラーという新しいキャラクターをメンバー皆で意見を出しあって作りあげていくのは大変な部分もあるが、
子ども達の笑顔を見ると頑張って良かったと思う。・公演も最後の方になると劇に余裕が出て、8回で終わるのが残念に思った。

・新しいメンバーさんが増えて、和気あいあいと演技を楽しむことが出来た。
・助け合って公演ができた。



・今後、更なる目標達成にむけてメンバーそれぞれが意見を忌憚なく言い合っていかなければと思う。

(保育所、幼稚園、アンケートから)
・子ども達の興味や集中が続く工夫があり良かった。
・身近な野菜を使って子ども達に楽しい印象が残った。
・給食時間も劇で見たことを振り返りながら食事をする姿が見られました。
・野菜を食べることの大切さを気づいたようで、野菜を食べようという意識が高くなったように見え、給食も良く食べてくれた。
・偏食しがちな野菜ですが着ぐるみ、ぬいぐるみ達から、表情豊かに子ども達に話しかけて頂いたので、親しみを持ち、食欲にも繋がったとおもう。

メンバー

秋山ひとみ、岩本みどり、鎌田静、高鍋房美、田中幸代、福味真樹紅、
福味由利子、藤田圭子、藤本智子、宮本潤子、山澤知子



2024年発行
せいか食育劇団もぐもぐ

もぐもぐ通信No.5

大人も子どもも食べることで大好きですね！

でも、好き嫌いや食べ残し、使いきれずに残ってしまう食材、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品はありませんか？ もったいないですね！

今年度は、この“もったいないSDGs”について公演をしています。

タイトルは“食べたら元気 やさいのパワー”です。

特に緑色の野菜は、子どもたちは苦手...残ってしまいがちですね...でも、

ここがすごい！ 野菜のパワー



ビタミンAとCが豊富
抗酸化作用が抜群！！



リコピンが動脈硬化予防、老化や
がんの発生に効果を発揮！！

食物繊維が豊富 便秘の予防
血糖値の上昇を抑える



ビタミン、ミネラル類が野菜の中
でもトップクラス！！貧血予防に
効果のある鉄を含む



食べれば 栄養♡ 捨てれば ゴミに！！

★冷蔵庫に残ってる《焼肉のタレ》を使って超簡単レシピ★（材料3～4人分）

なす	3本	①全て細切りにする。
ピーマン	3コ	②フライパンで炒め、しなっとしたら焼肉のタレを加え
ハム	1袋	強火でサッと炒めて出来上がり！
焼肉のタレ	大さじ3～4	



【お問い合わせ先】 せいか365プロジェクト「せいか食育劇団もぐもぐ」
精華町役場健康推進課 95-1905

もぐもぐ you tube

趣旨 いちご☆体操プロジェクト

目的 幅広い年齢層にできる体操で、健康づくりに寄与する。

目標 精華町の体操として認知度を高め、体操を普及する仲間を増やす。

プロジェクトのセールスポイント

体操を通して、体を動かす大切さや楽しさを参加者とともに共有できる。

活動の報告 こんな活動をしました（＊まとめて記入してください）

イベント名	回数	実施日	参加者数
劇団といちご体操	8	8/30～3/14	1449
8/30 精華聖マリア幼稚園 10/11 せいかだい保育所 11/15 星の光幼稚園 11/29 ひかりだい保育所 12/13 いけだに保育所 1/24 こまだ保育所 2/14 光が丘幼稚園 3/14 ほうその保育所			
	計8回	延人数合計	1449人
メンバー会議	回数		参加者数
	計	回	延人数合計 人

●活動の概要

食育劇団もぐもぐと一緒に、
精華町内保育所、幼稚園で8
回、いちご体操をした。

活動のふりかえり① せいか365プロジェクト与件（ルール）

●自分たち自身が元気になったこと

子どもたちから元気をもらえた。

●他者(町民の方)におすそ分けできたこと

●自分たちでできたこと

●健康増進計画に関係していること

活動のふりかえり② やってみてこんなことを思いました

4点：「期待を上回った」
3点：「期待どおりだった」＝基準
2点：「期待を少し下回った」
1点：「期待をかなり下回った」

【目標】 【平均点： 3点】

①活動は健康増進計画の趣旨にあっていましたか	3点
②目標は明確でしたか	3点
③目標は実現性のあるものでしたか	2.6点
④チーム全員が納得できる目標設定でしたか	2.6点
⑤目標は住民のニーズにあっていましたか	3点

●良かったこと・大変だったこと
気づいたこと・学んだこと

【計画】 【平均点： 3点】

①住民ニーズを知るための情報収集は適切でしたか	3点
②スタッフの人数は適切でしたか	2.6点
③実施時期・場所は適切に計画されていましたか	3点
④活動の手順や段取りはきちんとできていましたか	3.6点
⑤メンバーは計画の中身を良く理解していましたか	3.6点

【広報・PR】 【平均点： 3点】

①参加してほしい対象者にきちんとPRできていましたか	3.6点
②PRの時期は適切でしたか	3点
③PRの準備期間は適切でしたか	3点
④PRの媒体や方法は適切でしたか	3点
⑤活動の目的や目標を明確に伝えることができましたか	3.6点

【チームワーク】 【平均点： 3点】

①メンバーは楽しく活動できましたか	3.6点
②メンバー間で意見を自由に出したり、受けとめたりする雰囲気がありましたか	3点
③メンバー1人ひとりが責任を持って行動できましたか	3点
④お互いが協力しあえましたか	3点
⑤メンバー同士の連携はとれていましたか	3点

【運営】 【平均点： 3点】

①安全への配慮はできていましたか	3点
②事前準備は適切にできましたか	3点
③時間どおりに運営することはできましたか	3.6点
④メンバー相互の役割分担は適切でしたか	3点
⑤関係機関・組織との連携は十分でしたか	3.6点

【成果】 【平均点： 3点】

①活動の目標は達成できましたか	3.6点
②この活動を通じて仲間は増えましたか	3.6点
③活動は無理なく実践できましたか	3点
④メンバーの満足感・達成感がありましたか	3点
⑤活動の予算は適切でしたか	3点

食育劇団もぐもぐのメンバーと協力体制が取れた。

食育劇団もぐもぐのメンバーと一緒に活動することで、仲間が増えた。

これからに向けての課題・やってみたいこと

子どもたちに体操の楽しさを伝えていきたい。

メンバー・参加者の声や様子

活動人数が少ないのが課題です。今後、参画者を増やしていきたい。

メンバー

永田直人（グッドネス）
廣岡恵美（光台） 堀口紀代美（光台）
山下真永（スポーツ協会）

趣旨	精華町の地域活性化のため、住民同士の人間関係、つながりを活性化する
目的	会員相互の協力のもと、野菜を作って収穫し、食べることを通じて、会員の健康づくりを推進することを目的とする
目標	野菜をつくり、食べ、健康な体をつくり、みんなが幸せな生活を続けること

プロジェクトのセールスポイント

楽しみながら、野菜づくりに向けての作業をすることができる
週1回の活動を通して、野菜に関する知識を得ることができ、他にも色々な情報交換をして
会員間のつながりが活性化、個人の体力、気力の活性化にもつながる

活動の報告 こんな活動をしました (*まとめて記入してください)

イベント名	回数	実施日	参加者数
畑での活動	47	週1回	304
収穫祭	1	11月10日	22
	計48回	延人数合計326人	
メンバー会議	回数		参加者数
畑での活動時随時	47	週1回	304
新年会	1	1月30日	8
	計48回	延人数合計312人	

●活動の概要

仲間との会話を楽しみながら
野菜の播種、定植、収穫を
することで、知識も共有でき、
健康維持ができる。
収穫祭の開催により、近隣住
民の方々との交流、収穫物
のおすそ分け。

活動のふりかえり① せいか365プロジェクト与件(ルール)

●自分たち自身が元気になったこと

週1回の活動で気持ちがりフレッシュ
できた

●他者(町民の方)におすそ分けできたこと

近隣住民の方々に私達の活動を知って
もらい、収穫の楽しみを分かち合えた

●自分たちでできたこと

野菜づくり
収穫祭

●健康増進計画に関係していること

活動が、日常生活の一部になり、体力
や気力の活性化につながっている

活動のふりかえり② やってみてこんなことを思いました

4点：「期待を上回った」
3点：「期待どおりだった」＝基準
2点：「期待を少し下回った」
1点：「期待をかなり下回った」

【目標】 【平均点：2.9点】

①活動は健康増進計画の趣旨にあっていましたか	3.0点
②目標は明確でしたか	3.0点
③目標は実現性のあるものでしたか	3.0点
④チーム全員が納得できる目標設定でしたか	3.0点
⑤目標は住民のニーズにあっていましたか	2.5点

【計画】 【平均点：2.9点】

①住民ニーズを知るための情報収集は適切でしたか	2.5点
②スタッフの人数は適切でしたか	3.0点
③実施時期・場所は適切に計画されていましたか	3.0点
④活動の手順や段取りはきちんとできていましたか	3.0点
⑤メンバーは計画の中身を良く理解していましたか	3.0点

【広報・PR】 【平均点：2.9点】

①参加してほしい対象者にきちんとPRできていましたか	2.8点
②PRの時期は適切でしたか	3.0点
③PRの準備期間は適切でしたか	2.8点
④PRの媒体や方法は適切でしたか	3.0点
⑤活動の目的や目標を明確に伝えることができましたか	3.0点

【チームワーク】 【平均点：3.3点】

①メンバーは楽しく活動できましたか	3.5点
②メンバー間で意見を自由に出したり、受けとめたりする雰囲気がありましたか	3.0点
③メンバー1人ひとりが責任を持って行動できましたか	3.0点
④お互いが協力しあえましたか	3.5点
⑤メンバー同士の連携はとれていましたか	3.3点

【運営】 【平均点：3.0点】

①安全への配慮はできていましたか	3.0点
②事前準備は適切にできましたか	3.0点
③時間どおりに運営することはできましたか	3.0点
④メンバー相互の役割分担は適切でしたか	3.0点
⑤関係機関・組織との連携は十分でしたか	3.0点

【成果】 【平均点：3.1点】

①活動の目標は達成できましたか	3.0点
②この活動を通じて仲間は増えましたか	3.3点
③活動は無理なく実践できましたか	3.0点
④メンバーの満足感・達成感がありましたか	3.0点
⑤活動の予算は適切でしたか	3.0点

●良かったこと・大変だったこと
気づいたこと・学んだこと

週1回の活動を楽しみに、体力、気力の活性化につながっている

年度初めに植え付ける野菜について話し合いが必要

PRは足りていなかったと思う

毎回とても楽しく作業できた

皆、助け合い、協力し合い、積極的に活動できた

野菜作りを楽しみ、収穫を楽しみ、メンバー同士の交流を楽しみ、有意義な活動であった

これからに向けての課題・やってみたいこと

会員の体力や気候の様子を見ながら、のんびりと楽しんで野菜作りに取り組みたい

メンバー・参加者の声や様子

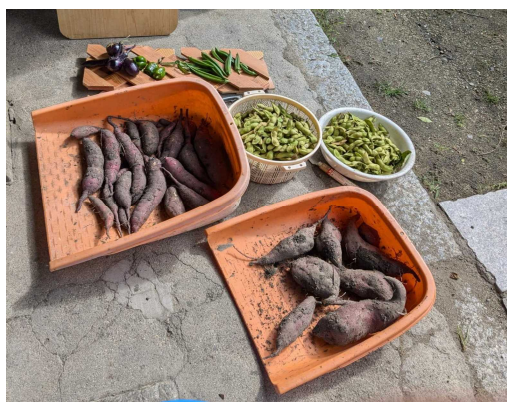
毎回、情報交換や楽しい話題で盛り上がり、有意義に過ごしている。
週一の活動で生活のリズムができ、健康的な生活ができていると思う

体力づくり及び情報交換により、親睦がより深まり、有意義な場となった。



この夏も猛暑日が続き、水やり等が大変だった。昨年度の課題にあった夏場の作業の軽減策として水やりが少なくて済む野菜栽培をさらに検討した方がよいと思う。

野菜作りを楽しみ、
収穫を楽しみ、
メンバー同士の交流を楽しみ、
有意義な活動であった。



メンバー

松浦寛二、中村勝信、林茂信、藤一男、矢野繁、生田匡、
藤田享士、松本幸子、矢野幸子、梅山順子

- | | |
|----|--|
| 趣旨 | ・DIYを通じて家族や地域の人とコミュニケーションを図る。 |
| 目的 | ・DIYで物作りを行い、技術の習得をする。
・DIYでの物作りを通じて家族や地域のつながりを深める。 |
| 目標 | ・地域でワークショップを開き、活動を理解していただき、繋がりを深める。
・メンバーの工具・部品の知識を高める。
・メンバーがDIYに参加して楽しむ。 |

プロジェクトのセールスポイント

- ・楽しみながら物作りを行い、仲間の輪を築いていく。
- ・必要とするものを自分の時間に作ることができる場所がある。
- ・電動工具・工具・消耗品を遠慮せずに借りることができる。

活動の報告 こんな活動をしました（*まとめて記入してください）

イベント名	回数	実施日	参加者数
ワークショップ	3	8月12月3月	17
ワークショップ準備	17	4月～3月	89
作業場引っ越し	3	1月2月	13
個人用制作物	1	9月	4
計24回		延人数合計	123人
メンバー会議	回数		参加者数
ワークショップ振返り	1	8月	4
全体振返り	1	3月	7
計 2回		延人数合計	11 人

●活動の概要

1. ワークショップは、かしのき苑・お宝発見ウオーク・その他1件に参画させて頂いた。
2. ワークショップで使用部材作成に予想以上の時間が掛かり他のことに手が回らなかった。
3. 年度末に作業場を返還することになり、大量の保管物を各自分散保管、清掃など行った。

活動のふりかえり① せいか365プロジェクト与件（ルール）

●自分たち自身が元気になったこと

- ・イベントで子供たちに接して活気を貰い、楽しく過ごせた。
- ・仲間と作品や目標について意見交換し刺激を受け、意欲につながっている。

●他者(町民の方)におすそ分けできたこと

- ・学校の長期休暇中にワークショップを開催し、子供たちに木工を楽しんでもらえる機会の提供ができた。
- ・物作りの楽しさ、日頃使用しない工具への知識を広げている。

●自分たちでできたこと

- ・ワークショップの申し込みをQRコード（グーグルフォームで作成）とGメールを使い、スマホから申し込まれた内容をパソコン・スマホで集計して活用できた。

●健康増進計画に関係していること

- ・作業で体を動かし、作品やイベントの内容で頭を動かす心身ともに活性化！？

活動のふりかえり② やって来てこんなことを思いました

4点：「期待を上回った」 2点：「期待を少し下回った」
3点：「期待どおりだった」＝基準 1点：「期待をかなり下回った」

【目標】 【平均点： 3 点】

①活動は健康増進計画の趣旨にあっていましたか	3点
②目標は明確でしたか	3点
③目標は実現性のあるものでしたか	3点
④チーム全員が納得できる目標設定でしたか	3点
⑤目標は住民のニーズにあっていましたか	3点

【計画】 【平均点： 3 点】

①住民ニーズを知るための情報収集は適切でしたか	3点
②スタッフの人数は適切でしたか	3点
③実施時期・場所は適切に計画されていましたか	3点
④活動の手順や段取りはきちんとできていましたか	3点
⑤メンバーは計画の中身を良く理解していましたか	3点

【広報・PR】 【平均点： 3 点】

①参加してほしい対象者にきちんとPRできていましたか	3点
②PRの時期は適切でしたか	3点
③PRの準備期間は適切でしたか	3点
④PRの媒体や方法は適切でしたか	3点
⑤活動の目的や目標を明確に伝えることができましたか	3点

【チームワーク】 【平均点： 3 点】

①メンバーは楽しく活動できましたか	3点
②メンバー間で意見を自由に出したり、受けとめたりする雰囲気がありましたか	4点
③メンバー1人ひとりが責任を持って行動できましたか	3点
④お互いが協力しあえましたか	3点
⑤メンバー同士の連携はとれていましたか	3点

【運営】 【平均点： 3 点】

①安全への配慮はできていましたか	3点
②事前準備は適切にできましたか	3点
③時間どおりに運営することはできましたか	3点
④メンバー相互の役割分担は適切でしたか	3点
⑤関係機関・組織との連携は十分でしたか	3点

【成果】 【平均点： 4 点】

①活動の目標は達成できましたか	4点
②この活動を通じて仲間は増えましたか	4点
③活動は無理なく実践できましたか	3点
④メンバーの満足感・達成感がありましたか	4点
⑤活動の予算は適切でしたか	3点

●良かったこと・大変だったこと
気づいたこと・学んだこと

定期的なワークショップ
出展への取り組みは定着
しつつある。

ワークショップへの新しい
出し物に対する試作を充分
行って無かったので、準備
に時間を取られた。

精華町立の全小学校に案
内を配布できた。案内の
配布で、DIYの存在や活
動を幅広く周知出来た。

ワークショップで、来場
者に迷惑の掛からないよ
うに、材料不足の無いよ
うに一丸となって努力し
た。

ワークショップの準備に追
われ、自分達の作りたい物
や作品開発の時間が取れな
かった。

ワークショップ3回/年の
開催はなかなかのもので
ある。

これからに向けての課題・やってみたいこと

- ・2年弱お借りしていた作業場を返却したため、作業する場所・材料の保管・電動工具などの保管ができず、各個人が分散して保管、試作品を作る場合でもかき集めないといけない。
- ・新しい作業場所が見つからずどの様に探せばよいのか課題である。

メンバー・参加者の声や様子

普段なじみのない道具に触れることができ喜ばれた。
物作りが好きな子供は複数参加された。
仲間と協力し合い、アドバイスや知識を得て一つの物を作る楽しさがある。イベント参加者の、自分だけの作品が出来た達成感と喜ぶ笑顔を見て、次回も！と意欲が湧く。

8月18日かしのき苑



8月18日かしのき苑



8月18日かしのき苑で
出来た作品



3月2日お宝発見ウォーク木工体験



3月2日お宝発見ウォーク木工体験



メンバー

- ・林 茂信・山出 治樹・久古 朋子・島川 佳子・高原 紀江
- ・長澤 愛子・小出 一夫

夏休みイベント



『Let's DIY』ワークショップのご案内

私たち『Let's DIY』は精華町と住民の健康づくり協働のプロジェクトとして、木工活動を通し健康づくりを推進しています。木の温かさ・モノづくりの楽しさを伝えられればと、定期的にワークショップを開催しています。

自分だけの動くおもちゃを作ろう！！

まわ
ハンドルの回すと
うご
上が動きだすよ



(作成例)

からくりを組み立
ててみよう★
いろんな形の木を
組み合わせて何が
できるかな？



にんぎょう
人形が60cmの高さから
お
カタカタと落ちていくよ

板にクイを打ち
こんで、
人形 or ロボット
をえらんでデコ
ろう★



開催日：令和6年 8月 18日 (日曜日)

場所：かしのき苑 ふれあい大ホール

1回目	9時30分～10時30分	15名	からくりおもちゃ
2回目	11時00分～12時00分	15名	カタカタ人形
3回目	13時00分～14時00分	15名	からくりおもちゃ
4回目	14時30分～15時30分	15名	カタカタ人形 or からくりおもちゃ

注 *水分補給用の飲み物をご持参ください
*汚れてもよい服装と靴でご参加ください

材料費・保険料
500円/一人

お申し込みは、こちらから
↓↓↓↓↓ (先着順)



『ふくしのまちづくり応援助成』事業から助成を受けています

申込み期間 7月20日～8月6日まで

↓QRコードが読めない方は↓

seika365diy@gmail.com

お名前・年齢・希望時間をお送りください。
問い合わせにもお使いください。

受賞歴

プロジェクト名	受賞日	受賞名	表彰者
いきいき健康ウォーク	2010	チヨダ地域保健推進賞	チヨダ健康開発事業団
食育劇団もぐもぐ	2012.11	第4回健やか親子21国民運動 —8020の里賞 奨励賞	社団法人 母子保健推進会議
食育劇団もぐもぐ	2013.10	第5回健やか親子21国民運動 —8020の里賞 優秀賞	公益社団法人 母子保健推進会議
食育劇団もぐもぐ	2014.3	いづみ賞	京都山城ロータリークラブ
食育劇団もぐもぐ	2014.6	食育推進ボランティア表彰	内閣府特命担当大臣
精華町健康づくり プロジェクト	2014.11	チヨダ地域保健推進賞	チヨダ健康開発事業団
いちご☆体操 プロジェクト	2015.10	公益社団法人 母子保健推進会議会長表彰	公益社団法人 母子保健推進会議
食育劇団もぐもぐ	2017.3	優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の 推進にかかる文部科学大臣表彰	文部科学大臣

メディア取材歴

プロジェクト名	日時	媒体	内容
食育劇団もぐもぐ	2009.4	新聞	京都新聞
食育劇団もぐもぐ	2012.2	T V	K C N 京都
いきいき健康ウォーク	2012.5	T V	K B S 京都
食育劇団もぐもぐ	2013.11	新聞	京都新聞
せいか健康づくりプロジェクト	2014.11	新聞	朝日新聞
食育劇団もぐもぐ	2014.6	新聞	毎日新聞
食育劇団もぐもぐ	2014.6	新聞	京都新聞
精華いちご体操☆プロジェクト	2015	T V	ケイ・オプティコム e o 光チャンネル 「原田伸郎のこの街ええなあ」
いきいき健康ウォーク	2015. 5	新聞	京都新聞
精華いちご体操☆プロジェクト	2015.9	雑誌	地域母子保健福祉情報誌 NO. 238 掲載
食育劇団もぐもぐ	2016.2	T V	K B S 京都「news フェイス」
食育劇団もぐもぐ	2016.2	T V	関西テレビ「よ〜いドン！」 となりの人間国宝さん（認定）
精華いちご体操☆プロジェクト	2016.3	雑誌	介護ライフスタイル情報誌「ケアライフトゥデイ」4月号 「いちご☆ファミリー体操」
さあ！これから塾	2016.3	雑誌	京都府国民健康保険団体連合会 機関紙「京都の国保」175号 塾代表吉田氏 取材記事
さあ！これから塾	2016.9	新聞	京都新聞
食育劇団もぐもぐ	2017.2	T V	N H K 京都放送局 「ニュース630 京のいちにち」
食育劇団もぐもぐ	2017.4	ラジオ	K B S ラジオ 笑福亭晃瓶のほっかほかラジオ
食育劇団もぐもぐ	2017.4	新聞	朝日新聞
食育劇団もぐもぐ	2017.5	新聞	京都新聞

せいか365プロジェクトの経過

プロジェクト名		平成19年度		平成20年度		平成21年度		平成22年度		平成23年度		平成24年度		平成25年度		平成26年度		平成27年度	
		実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)
1	よっといで工房	○	9	81															
	健康かわら版	○	5	健康かわら 版4号発行 発行部数計 37000部															
2	食育川柳の会	○	7	川柳応募枚 数232枚															
3	せいかてくてく ぶらぶらけいかく	○	11	53															
4	さあ！これから塾	○	8	107	○	8	264	○	9	288	○	41	312	○	38	288	○	15	294
5	わくわく健康里山の会	○	20	253 (木工実施 100名)	○	23	229 (木工実施 100名)	○	23	156	○	19	382	○	17	349	○	17	479
6	いきいき健康ウォーク				○	6	90	○	11	266	○	10	164	○	16	225	○	15	304
7	せいか・食育劇団もぐもぐ				○	11	1366 ネット配布 508人	○	12	1065	○	14	2038	○	16	1928	○	16	1586
8	精華いちご☆体操				○	8	4500	○	6	1232	○	8	10814	○	9	8842	○	7	8244
9	あおぞらぼけっと										○	14	295				○	8	2184
10	総数	6	60	726	5	56	6429	5	61	3007	6	106	14005	5	96	11632	5	92	5460

プロジェクト名		平成28年度		平成29年度		平成30年度		令和元年度		令和2年度		令和3年度		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)	実施	参画者 (実/人)	参加者 (延/人)
1	よっといで工房																		
2	健康かわら版																		
3	食育川柳の会																		
4	せいかてくてく ぶらぶらけいかく																		
5	さあ！これから塾	○	43	384	○	43	361	○	43	404	○	37	341	○	31	169	○	30	159
6	わくわく健康里山の会	○	27	518	○	28	449	○	30	445	○	22	437	○	23	149	○	22	125
7	いきいき健康ウォーク	○	17	560	○	16	590	○	17	647	○	14	520	○	12	157	○	11	162
8	せいか・食育劇団もぐもぐ	○	20	2115	○	20	1638	○	19	1583	○	16	1497	○	16	47	○	12	103
9	いちご☆体操プロジェクト	○	9	6460	○	9	6110	○	8	2191	○	5	2460	○	4	229	○	4	187
10	あおぞらぼけっと																		
11	軽やか同窓会	○	9	268	○	9	316	○	10	677	○	8	774	○	6	349	○	7	819
12	いつも野菜のカフェレストラン										○	8	270	○	10	246	○	10	381
13	L e t ‘D I Y													○	5	83	○	5	113
	総数	6	125	10305	6	125	9464	6	127	5947	6	102	6029	7	100	1370	8	101	1884

今までのプロジェクト数：13
プロジェクト
参画者数(各年度の延数)：
1,407人
参加者数(総延べ数)：
108,093人

令和6年度のプロジェクト
数：7プロジェクト
参画者数(実/人)：83人
参加者数(延/人)：3,939
人