





皆さんお元気ですか？

2020.5

井吹台地区民生委員児童員協議会

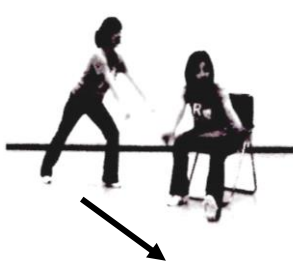
なかなか先の見えない自粛生活が続いていますが、お元気でお過ごしでしょうか？
 ≪「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント≫を日本老年医学会がまとめているのでご紹介します。

 <p>1. 散歩や体操 くらいの運動を</p>	 <p>2. こんな時こそバランス 良い食事、お肉お魚 蛋白質を忘れずに！</p>	 <p>3. お口を清潔に！ お喋りや歌うこと も効果的</p>	 <p>4. 電話などでお喋りを 困った時は相談を！</p>
--	--	--	---

以前ご紹介した【うた声体操「ハッピー体操」「アルプス1万尺」】、動いておられますか？
 今日、【うた声体操「そうらん節」-脚や背中筋力アップ・持久力アップ-】をご紹介します。
 体調と相談しながら立位か座位か選んで、歌いながら何回かお続けください。

そうらん節 タオルを持って楽しく！

歌詞	ヤ～レンソ～ラン	ソ～ランソ～ラン	ソ～ランソ～ラン	ハイハイ
動き	船こぎ左前で1回	2回	3回	身体の真ん中で拍手2回



※最後まで動いたら、次は右前で船こぎ
 ※波送り、網かつぎはどちら側からでも！

歌詞	にしん来たかとカモメに問えば～	わたしゃ立つ鳥	え～波に聞けチョイ
動き	片足に荷重、背中は伸ばして波を送る	歌詞	ヤサエエンヤ～・・・ドッコイ



(にしん来たかと～～)

(わたしゃ～～)

歌詞	ヤサエエンヤ～・・・ドッコイ
動き	片脚上げ交互に5回(網かつぎ)

