

おはよう!体操 630

楽曲プラン ～♪だから楽しいんだね♪～

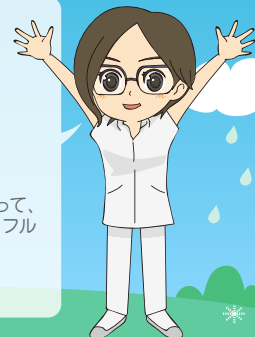
この体操に込められた思い・・・

当院の患者さまにとって生活の楽しみのひとつになって欲しい
身体を動かすきっかけづくりになって欲しい

退院された患者さまにとって慣れ親しんだ病院のスタッフが行う
体操のラジオを聞くことで、ホッと安心して貰えたら嬉しい
生活のリズムを作って欲しい

当院に入院される予定の方や、当院をまったく知らない方にとって、
このラジオでの体操を通して、湯野にこんなにフレッシュでパワフル
な病院があると言う事を知って欲しい・・・

そんな気持ちがたくさん詰まった体操です♪



おはよう!体操630 楽曲プラン『～♪だから楽しいんだね♪～』 歌詞・体操

1.



(前奏)

深呼吸

大きく吸って吐きましょう。



おひさまは ポカ ポカ ポカ ポカ
みんな あ～ったか ポカ ポカ ポカ ポカ
だから やさしいんだね～

肩の上げ下げ

優しくゆっくり行いましょう。



そよかぜは フワ フワ フワ フワ
みんな すずしい フワ フワ フワ フワ

肩をたたく

右手で左肩をたたきます。
次は左手で右肩をたたきます。



だから 気持ちいいんだね～

首をまわす



さあ 歌おうよ ワンツー ワンツー
元気よく ワンツー ワンツー
みんなでね ワンツー ワンツー
いっしょに やろう!!

太ももを上げる

軽く持ち上げます。少しだけでも良いですよ。



だから 楽しいんだね～

両手を伸ばす

両手を伸ばして胸の前でグーパーします。
しっかり握って、しっかり開きましょう。

2.



(間奏)

深呼吸

腕を大きく回して深呼吸です。
肩幅に足を開きましょう。



雨ふりは ボトン ボタン ボトン ボタン
お花 いきいき ボトン ボタン ボトン ボタン
だから うれしいんだね～

手をまわす

手を大きく回して上で止めます。
左右に揺れます。肩が痛い方は少し下でも良いですよ。



草や木が ソヨ ソヨ ソヨ ソヨ
ゆれてるよ ソヨ ソヨ ソヨ ソヨ
だから 空気 おいしいんだね～

つま先立ち

ふくらはぎは第二の心臓と言わ
れています。しっかり動かして血液
の循環を良くしてあげましょう。



さあ 歌おうよ ワンツー ワンツー
元気よく ワンツー ワンツー
みんなでね ワンツー ワンツー
いっしょに やろう!!

太ももを上げる

軽く持ち上げます。少しだけでも良いですよ。



だから 楽しいんだね～

両手を伸ばす

両手を伸ばして胸の前でグーパーします。
しっかり握って、しっかり開きましょう。



(後奏)

深呼吸

腕を大きく回して深呼吸です。
肩幅に足を開きましょう。