

「やさしい風の吹くまち」

作詞作曲：ちめいど

編曲：田中裕平

歌詞づくり協力：三田市のみなさん

有馬富士から見渡せば 自然豊かな三田の街
今日も賑やかほのぼの 笑顔であいさつが心地よい街

大好きな街を担う 私たちひとりひとり
大切な人の笑顔 守るため 今日頑張ろう

明日の風がみえるまち 支えて支えられて
優しい人 笑顔の人 素敵な心 育てたい

大きな愛を受け継いで 美しいこの季節の中で
子どもたちもおじいちゃんも手を繋いで 歩いて行こう

武庫川沿い桜並木道 緑いっぱい たくさんの公園
おまつり ふれあいつながり 豊かに
明るく暮らしやすい街

大好きな街を担う 私たちひとりひとり
大切なひとのために 出来ることはなにがあるだろう

明日の風がみえる街 支えて支えられて
笑いながら 許しながら 苦しいとき助け合って

大きな愛を受け継いで できることから始めよう
優しい人 笑顔の人 素敵な心 育てていこう

大きな愛を受け継いで 美しいこの季節の中で
子どもたちもおばあちゃんも手を繋いで 歩いて行こう

この街に 今日吹く やさしい風

体操動画をもっと観たい方はこちらから！



いきいき百歳体操



いきいき百歳体操
解説なし



さんだSUNサン体操



ラジオ体操第一



やさしい風の吹くまち



おじいちゃんも
おばあちゃんも



子どもたちも

ちめいど

資料に関するお問い合わせ

三田市地域包括支援センター

三田市地域包括支援センター公式LINE

[オレンジライン]

住所：三田市川除675番地

TEL：079-559-5941

メール：houkatsu@sanda-shakyo.or.jp

地域の皆様へ認知症に関するお役立ち情報などを定期的に配信!!

脳年齢を測定して脳の健康について考えませんか？

タッチDE脳の健康チェック好評受付中。公式LINEから予約できます！



やさしい風の吹くまち
みんなで体操しよう！

体操動作 ポイントチェック!!

気をつけてほしいポイントをピックアップしています。
ぜひ参考にしてみてください!

1番

- ①手足ほぐし 手足ぶらぶら
- ②グーパー&指の開閉 親指から握って
- ③背中のはし&肩ほぐし 背中のを抜いてぶらぶら~
- ④体側のはし 左からはじめて
- ⑤背中のはし&肩ほぐし 背中のを抜いてぶらぶら~
- ⑥足踏み 1.2.3



⑦サイドステップ

左右左右左右右×2



⑧足踏み

1.2.3.4.5.6.7.8



⑨左足の踏み込み

左足は踏み込みステップ。右足は足踏み



⑩足踏み

1.2.3.4.5.6.7.8



⑪右足の踏み込み

右足は踏み込みステップ。左足は足踏み



⑫片足跳び&1.2.3

その場でポップを3セットして1.2.3



2番

⑬股関節 & 体幹&伸脚



⑭膝タッチ&クラブ



⑮サイドステップ

左右左右左右右×2



⑯足踏み&グーチョキパーグー

足踏み1.2.3.4.5.6.7.8
しながらグーチョキパーグー



⑰左足の踏み込み&チョキ・パー・グー・チョキ・パー

左足だけを前・横・後・前に動かして右足は足踏み



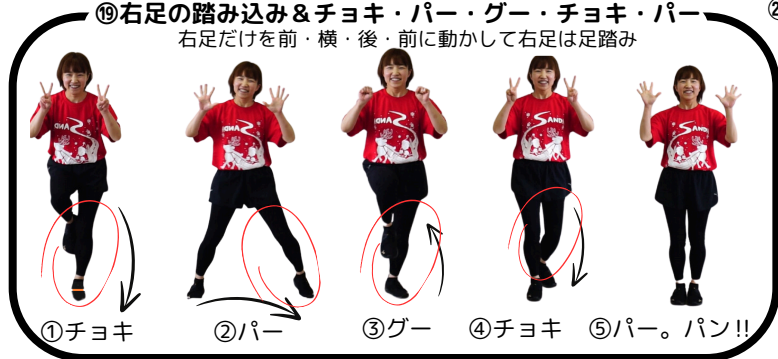
⑱足踏み&グーチョキパーグー

足踏み1.2.3.4.5.6.7.8
しながらグーチョキパーグー



⑲右足の踏み込み&チョキ・パー・グー・チョキ・パー

右足だけを前・横・後・前に動かして右足は足踏み



⑳肩の上げ下げ&肩まわし



㉑腰まわし



㉒踵上げ下げ&バランス



㉓足踏み&深呼吸



㉔ゆっくり回って



㉕手・膝タッチ&バンザイ

