

<制作・著作>
特定非営利活動法人メディカルケア協会



さあ、はじめよう!
誤嚥予防ダンス

八王子 明日へ輝け!



【1番】

ああ~ ぼくらの街 八王子
自然は かがやく 手を広げ
高尾山 陣馬山
走るよ一緒に 京王線
春夏秋冬の
うつろいは
なんて美しい かざぐるま
はあ~バンバン みんなで
(バンバンバン) ※2回くりかえし

【2番】

わたしたちの街 八王子
歴史は 奏でる
誇らしく
多摩御陵 滝山城
見守っていてね 薬王院
甲州街道
めぐる時代(とき)
なんて奥深い 絹の糸
はあ~ドンドン みんなで
(ドンドン) ※2回くりかえし

はあ~ピカピカ光る
(ピカピカひかる)
明日の光へ
心のふるさと
八王子
ばちばちばちばち はちおうじ
ばんばん がんばれ はちおうじ
※2回くりかえし

※以下の方は、体操を行う前に医師や
歯科医等の指示に従いましょう。
●おご等の関節に痛みがある、
口が開きづらい、入れ歯が外れる方
●医師から運動や身体の一部でも
動かすことを禁止されている方

さあ、はじめよう! 明日へ輝け! 八王子

①~⑳の順番でダンス(体操)をしましょう。(緑文字表記...歌詞1番 ピンク文字表記...歌詞2番)
●ダンス(体操)を行う前に、表紙下の「注意事項」を守って行うようにして下さい。

無理せず、のびのびと
楽しく歌って踊りましょう! **立位**

1 ♪前奏

リズムに合わせて肩を上げ下げ×4回

2 ♪ああ~ ぼくらの街 八王子

①右腕を内回し、②左腕を内回し

3 ♪自然は かがやく

手首を回しながら、腕を高く上げていく

4 ♪手を広げ

両腕を前に伸ばし、左右に開く

5 ♪高尾山 陣馬山

上半身を右にねじり、左にねじる×交互に2回

6 ♪走るよ一緒に 京王線

両腕を振って足踏み(走るポーズ)

7 ♪春夏秋冬の

手を腰に当てて、後ろを見るように首を右左に回す

8 ♪うつろいは

耳が肩につくように首を右、左交互に倒す

9 ♪なんて美しい かざぐるま

① ② ③

口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。

10 ♪はあ~バンバン みんなで

口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。

11 ♪(バンバンバン)

一緒に声出し「バンバンバン!」

12 ♪間奏

両手を上にあげて左右に揺らす

13 ♪わたしたちの街 八王子

③ 両腕を内回して大きく回す

14 ♪歴史は 奏でる

手首を回しながら、腕を高く上げていく

15 ♪誇らしく

両腕を前に伸ばし、左右に開く

16 ♪多摩御陵 滝山城

上半身を右にねじり、左にねじる×交互に2回

17 ♪見守っていてね 薬王院

両腕を振って足踏み(走るポーズ)

18 ♪甲州街道

手を腰に当てて、後ろを見るように首を右左に回す

19 ♪めぐる時代(とき)

耳が肩につくように首を右、左交互に倒す

20 ♪なんて奥深い 絹の糸

① ② ③

口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。

21 ♪はあ~ドンドン みんなで

口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。

22 ♪(ドンドン)

一緒に声出し「バンバンバン!」

23 ♪はあ~ピカピカ光る (ピカピカひかる)

一緒に声出し「ピカピカひかる」

24 ♪明日の光へ

両手を上にあげて左右に揺らす

25 ♪心のふるさと

両手を前に突き出す×2回

26 ♪八王子

両手を内回して万歳ポーズ

27 ♪ばちばちばちばち はちおうじ

そのままその場で、足踏みしながらひと回り

28 ♪ばんばん がんばれ はちおうじ

そのままその場で、足踏みしながらひと回り

29 ♪ばちばちばちばち はちおうじ

そのままその場で、足踏みしながらひと回り

30 ♪ばんばん がんばれ はちおうじ

そのままその場で、足踏みしながらひと回り

10 11 21 22は
二回繰り返します

27は
右回り

29は
左回り

28と同じ動き

28と同じ動き

10 11 21 22は
二回繰り返します

27は
右回り

29は
左回り

28と同じ動き

28と同じ動き

お疲れさまでした!