

# 四つのお守り

\*メロディーは四拍子8小節の曲を選ぶ

例：「うさぎとかめ」「鉄道唱歌」  
「どんぐりころころ」など



- 1 人間歳を取ったなら  
脳を生き生きするために  
大事なことが四つある  
みんなに教えてあげましょう

- 2 一つ旬の物を食べ  
二つ体を動かして  
三つ本を読みましよう  
四つ人と語ること



- 3 四つを守ってゆくならば  
いつでも若さを保てます  
元気に長生きするために  
それでは皆さん忘れずに