



四つのお守り

- ◆ メロディーは4拍子8小節の曲を選ぼう
- ◆ 例「うさぎとかめ」「どんぐりころころ」
「鉄道唱歌」など

★遊び方

*[うさぎとかめ]のメロディーで歌ってみよう！

- 1 人間 歳をとったなら
脳をイキイキするために 大事なことが4つある
みんなに教えてあげましょう

*同じメロディーでもかまわないが2番は[どんぐりころころ]で歌ってみよう

- 2 一つ 旬の物を食べ
- 二つ 体を動かして
- 三つ 本をよみましょう
- 四つ 人と語り合うこと



*最後は[鉄道唱歌]のメロディーで歌ってみよう

- 3 四つを守っていくならば
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

