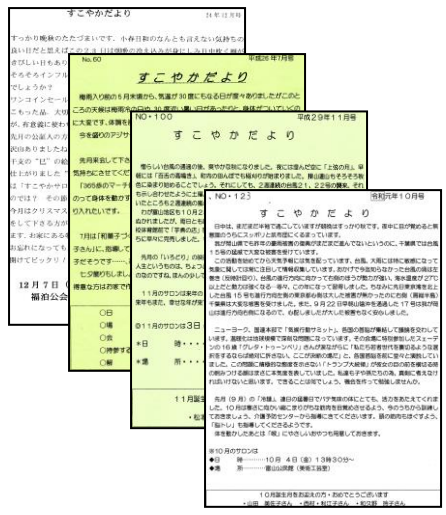
福 泊 すこやかサロン

元気いっぱい・楽しさいっぱい・笑顔もいっぱい

今年度
無事故で 10 周年を
迎えることが
出来ました

Happy birthday to you,
Happy birthday to you,
Happy birthday, dear [○○○],
Happy birthday to you.
みんなでお祝い！
大きな声で歌います

＊すこやかサロン・会の始まりは「お誕生日」お祝いから



すこやかだより
NO. 123 号発行

こんな活動しています

4 月・お花見・・バスに乗って小旅行

2 月・節分

7 月・七夕飾り

5 月・山菜寿司づくり

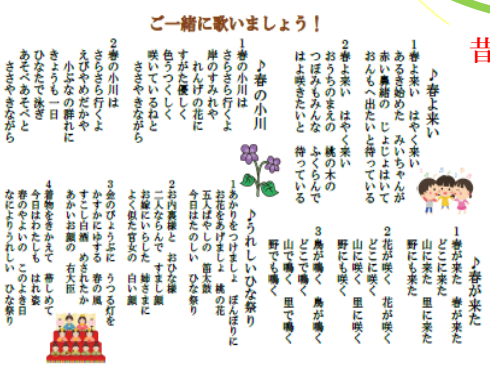
11 月・次年度の干支絵付けしています

3 月・ひなまつり

十支の干支（すこやかｻﾛﾝ 10 年）

手本を見ながら作成（折紙）

昔とみやま写真館 DVD 鑑賞



ご一緒に歌いましょう！

♪春よ来い

1春よ来い　はやく来い
あるき始めた　みいちゃんが
赤い鼻緒の　じょじょはいて
おんもへ出たいと待っている

2春よ来い　はやく来い
おうちのまえの　桃の木の
つぼみもみんな　ふくらんで
はよ咲きたいと　待っている

3鳥が鳴く　鳥が鳴く
どこで鳴く　山で鳴く
野でも鳴く　里で鳴く

♪春が来た

1春が来た　春が来た
どこに来た　里に来た
山に来た　里に来た
野にも来た

2花が咲く　花が咲く
どこに咲く　山に咲く
野にも咲く　里に咲く

♪春の小川

1春の小川は
さらさら行くよ
岸のすみれや
れんげの花に
すがたを優しく
色うつくしく
咲いているねと
ささやきながら

2春の小川は
さらさら行くよ
えびやめだかや
小ぶなの群れに
きょうも一日
ひなたで泳ぎ
あそべあそべと
ささやきながら

♪うれしいひな祭り

1あかりをつけましょ　ぼんぼりに
お花をあげましょ　桃の花
五人ばやしの　笛太鼓
今日はたのしい　ひな祭り

2お内裏様と　おひな様
二人ならんで　すまし顔
お神酒にいらえた　白い顔
よく似た官女の

3金のびょうぶに　うつる灯を
かすかにゆする　春の風
すこし白酒　めされたか
あかいお顔の　右大臣

4着物をきかえて　帯しめて
今日はわたしも　はれ姿
春のやよいの　このよき日
なによりうれしい　ひな祭り

6 月・フォークダンス

特殊詐欺予防○×クイズ

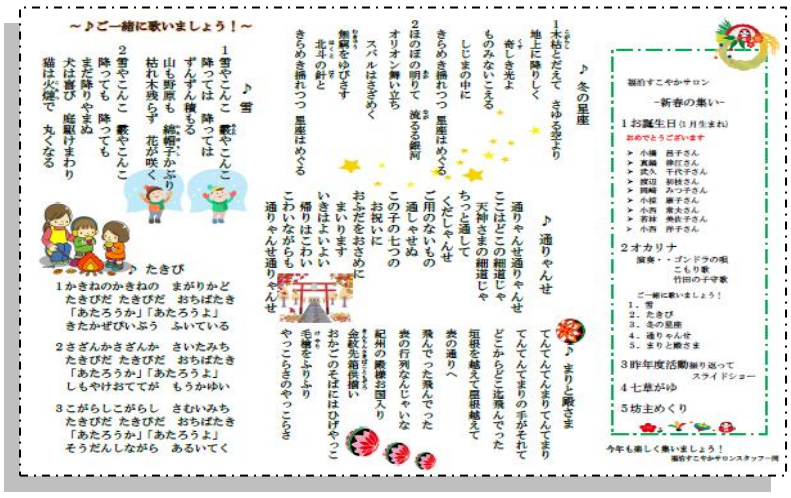
9 月・冷麺づくり（具材 10 種類）

10 月・あっ晴れ！もも太郎体操

8 月・三世代交流・講師を招いて防災講座

12 月・クリスマス会　恒例ビンゴゲーム

みんなで歌います



～♪ご一緒に歌いましょう！～

♪雪

1雪やこんこ　霰やこんこ
降っては　降っては
ずんずん積もる
山も野原も　綿帽子かぶり
枯れ木残らず　花が咲く

2雪やこんこ　霰やこんこ
降っても　降っても
まだ降りやまぬ
犬は喜び　庭駆けまわり
猫は炬燵で　丸くなる

♪冬の星座

1木枯らしだって　さゆる北より
地上に降りしく
奇しき光よ
ものみないこえる
しじまの中に
きらめき揺れつつ　星座はめぐる

2ほのぼの明りて　流るる銀河
オリオン舞い立ち
スバルはきらめく
無窮をゆびさす
北斗の針と
きらめき揺れつつ　星座はめぐる

♪通りゃんせ

通りゃんせ通りゃんせ
ここはどこの細道じゃ
天神さまの細道じゃ
ちっと通して
くだしゃんせ
ご用のないもの
通しゃせぬ
この子の七つの
お祝いに
おふだをおさめに
いきはよいよい
帰りはこわい
こわいながらも
通りゃんせ通りゃんせ

♪たきび

1かきねのかきねの　まがりかど
たきびだ　たきびだ　おちばたき
「あたろうか」「あたろうよ」
きたかぜぴゅうぷう　ふいている

2さざんかさざんか　さいたみち
たきびだ　たきびだ　おちばたき
「あたろうか」「あたろうよ」
しもやけおしてが　もうかゆい

3こがらしこがらし　さむいみち
たきびだ　たきびだ　おちばたき
「あたろうか」「あたろうよ」
そうだんしながら　あるいてく

♪まりと殿さま

てんてんてんてんまりの手がそれて
どこからどこ流れんでった
垣根を越えて屋根越えて
炎の通りへ
飛んでった飛んでった
炎の行列なんじゃいな
紀州の殿様お国入り
金紋先箱供揃い
おかごのそばにはひげやっこ
毛槍をふりふり
やっこらさのやっこらさ

福泊すこやかサロン
～新春の集い～
1お誕生日（1月生まれ）
おめでとうございます
➢ 小橋　昌子さん
➢ 真鍋　律江さん
➢ 武久　千代子さん
➢ 渡辺　新時さん
➢ 岡崎　みつ子さん
➢ 小桜　豊子さん
➢ 小西　常夫さん
➢ 若林　美佐子さん
➢ 小西　伴子さん
2オカリナ
演奏・・ゴンドラの唄
こもり歌
竹田の子守歌
ご一緒に歌いましょう！
1、雪
2、たきび
3、冬の星座
4、通りゃんせ
5、まりと殿さま
3昨年度活動振り返って
スライドショー
4七草がゆ
5坊主めくり
今年も楽しく集いましょう！
福泊すこやかサロンスタッフ一同

思い出特集ＤＶＤ