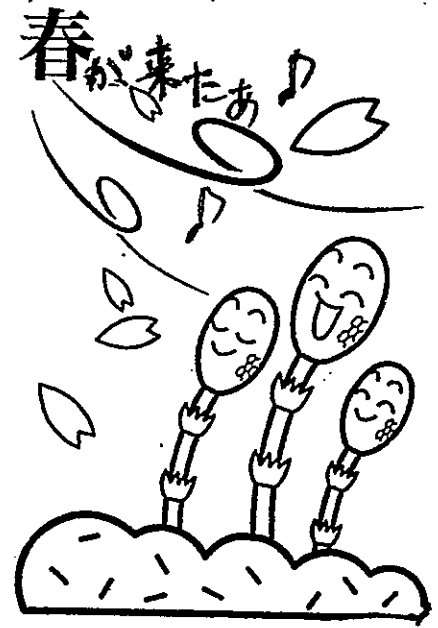


塩尻市社会福祉協議会
 地域福祉推進センター
 塩尻市大門6番町4-6
 (塩尻市保健福祉センター2階)
 ☎ : 0263-52-2795

お元気ですか

寒さの中に春の気配を感じる頃になりました。皆さまはどこで春の気配を感じられていますか？木々の芽吹き、風の暖かさ、鳥のさえずりなど、おいしん坊の私は桜餅でしょうか。日増しにあたたかさを感じ始めているとはいえ朝夕はまだ冷え込みます。体調にお気をつけてお過ごしください。



「歌唱」のいいところ



1 歌唱することで口腔機能の維持改善をもたらす

- ・唾液が増え歯周病、感染症にかかりにくくなる。



2 歌唱することで口の周辺の筋肉を鍛える

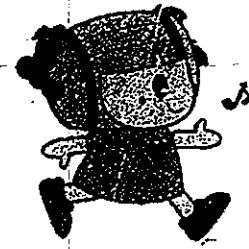
- ・飲み込む力を保つ。向上させる。



3 歌唱することでストレスの軽減になる

- ・道具も費用もなく自分一人でも取り組める。

近くの公民館等で開催している
 元気づくり広場で仲間と一緒に
 歌うことも楽しいと思います。



野の	山で	どこで	鳥が	野にも	山に	どこに	花が	野にも	山に	どこに	春が	春が
鳴く	鳴く	鳴く	鳴く	咲く	咲く	咲く	咲く	来	来	来	来	来
鳴く	鳴く	鳴く	鳴く	咲く	咲く	咲く	咲く	来	来	来	来	来
鳴く	鳴く	鳴く	鳴く	咲く	咲く	咲く	咲く	来	来	来	来	来

春が来た

今月の歌

作曲 岡野貞一
 作詞 高野辰之





若がえり 脳トレクイズ を楽しみましょう

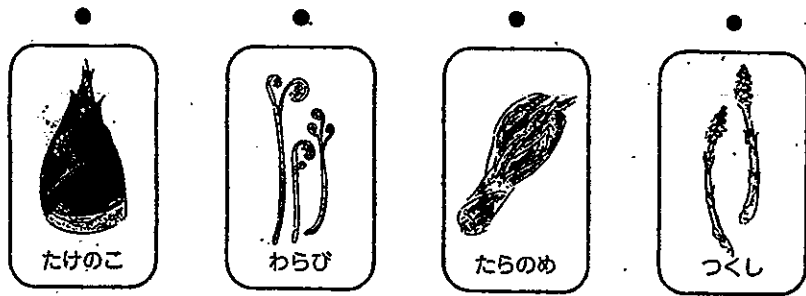


問1 山菜の漢字と絵を線でつないで下さい

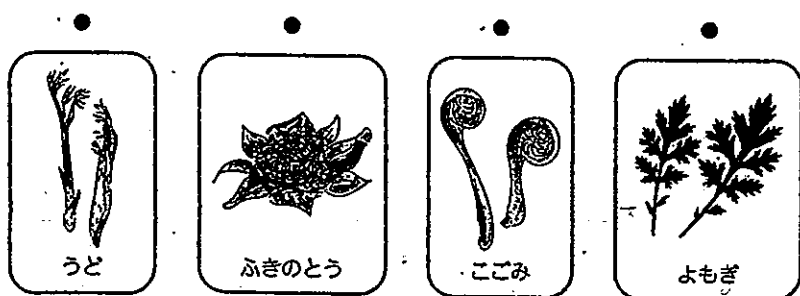
問2 つくし の文字を消して残った文字を

上から読んで下さい

1 穂の芽 筍 土筆 蕨



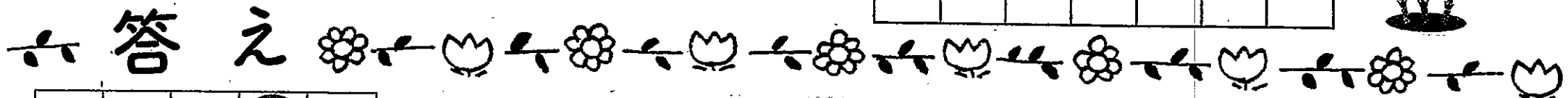
2 蕨の薹 蓬 独活 屈



つ	く	つ	は	し
し	な	く	つ	つ
く	し	つ	く	よ
り	く	し	く	し
く	つ	だ	つ	し
し	ん	つ	し	く
く	し	つ	く	ご

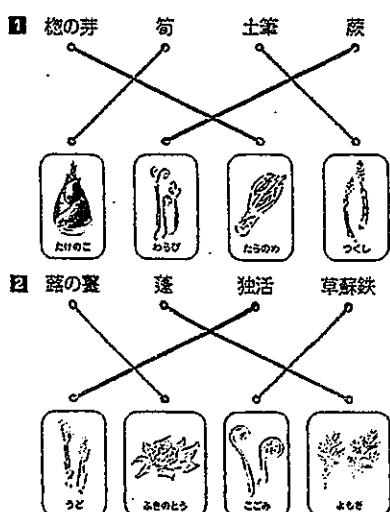
答え (残った文字を上から順に書きます)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



✕	✕	✕	は	✕
✕	な	✕	✕	✕
✕	✕	✕	✕	よ
り	✕	✕	✕	✕
✕	✕	だ	✕	✕
✕	ん	✕	✕	✕
✕	✕	✕	✕	ご

答え は な よ り だ ん ご



うたをうたいましょう

2曲目

北国の春

一. 白樺 青空 南風

こぶし咲くあの丘 北国の

ああ 北国の春

季節が都会ではわからないだろうと

届いたおふくろの 小さな包み

あの故郷へ帰ろかな 帰ろかな

二. 雪どけ せせらぎ 丸木橋

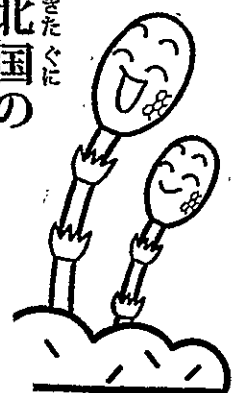
落葉松の 芽がふく 北国の

ああ 北国の春

好きだとおたがいに言い出せないまま

別れてもう五年 あのことはどうしてる

あの故郷へ帰ろかな 帰ろかな



作詞 いではく
作曲 遠藤実