

① 信濃の国は十州に (食卓周の山に抱かれて)

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

ホーンツ 1 2 3 4 ホーンツ × 4回

右手左肩低く 左手右肩 右手右もも 左手左もも

\*叩いて血行を良くする

境連ぬる ぞびゆる山は 国にして いや高く (命を育むこの大地) (光と風がゆれる町)

呼吸 肩のかは 抜く 胸をはる

後ろにもたれる ように腰をひく X 2回

背中を丸める

\*背筋まわりの柔軟性を高める  
\*呼吸筋をきたえる

流るる 川は いや遠し (皆の集うめの場所へ)

イテニ イニイ イチニサン

ハロハロッと お早くグーパー 入れかえ

\*脳の活性化

松本 伊那 佐久 善光〜寺 (心と心を通わせて)

ハッ! ゲー! ハッ! ゲー!

ゆる〜りバンザイ おろす おろす

\*肩まわりをほぐす

四つ 海ニそ 平は なけれ 肥汰 物 の地 さわに (声をかけあうおとなりさん) (人のやさしさ身にしみる)

右ナナメ上にして 腕を広げる 手を肩に 戻す 左ナナメ上にして 腕を広げる 戻す

\*心肺活性化 (呼吸をしやすくする)

万ず 足らわぬ 事を なき (いきいきサロンで笑顔になろう)

1.2 3.4 X 2回

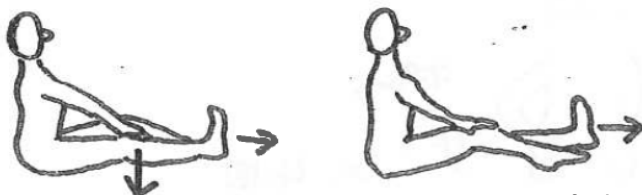
軽く ゆじる

右肩前にぬじる 左肩前にぬじる

ニッコリと 笑う!

\*背骨周りに刺激を加え神経系を活性化

② 四方にそびゆる山々は



ひざ伸ばしてかかと押し出し 左右交互に

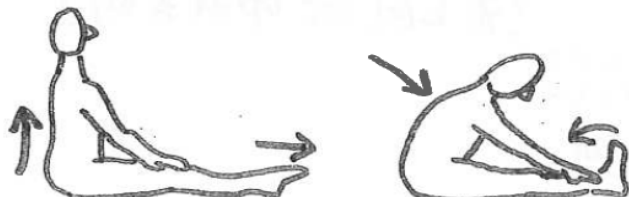
× 4回

(飯綱の里で暮らす日々)

足は肩幅に開き、壁を足の裏で押すイメージ  
手は膝の上に置く

\*ももの筋肉をきたえる

御たけ乗鞍駒ヶ岳  
浅間は殊に活火山



背すじ伸ばしてつま先伸ばす つま先ひきあげて上半身倒す

× 4回

(広がる空に溢れてる)  
(光と風に誘われて)

\*体を支える力をきたえる  
\*背面の柔軟性を高める

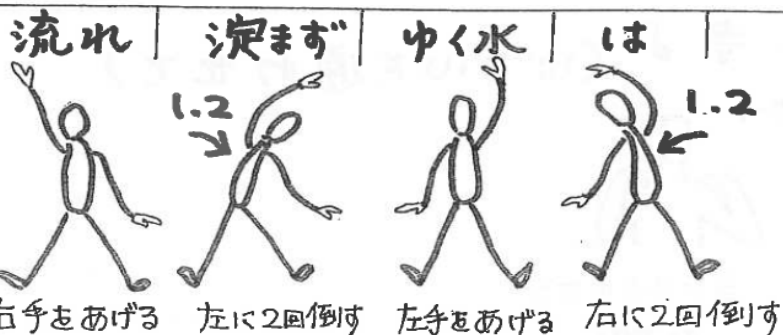
いづれも 国の鎮めなり



× 8回

(皆の笑顔に会いに行く)

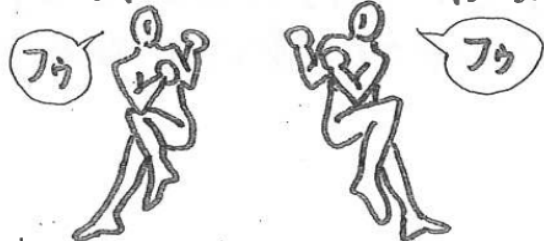
\*股関節と手首をゆるめる



(心と心で支え合い)

\*体側を伸ばす  
\*背骨周りの柔軟性を保つ

北に犀川 千曲川 南に木曾川 天竜川



(つながる気持ちか暖かい)  
(人とふれあうありがたさ)

膝を内側に寄せた時に息を吐く

\*身体を支える筋肉を鍛える

右ひじ左ひざ寄せ 左ひじ右ひざ寄せ

× 2回

これまた国の 固め なり



指をひらひらさせて 腕を前から横に広げ 前に戻す  
上にあげて 横からおろし

(いきいきサロンで心踊るよ)

ガッツポーズ

\*指をバラバラに動かして 脳を活性化

できまり!