

さざなみ 掲示板

さざなみのうたができました

作詞・作曲 廣津留 由紀子

さざなみのうた

一 おはよう おはよう

小鳥たちに ごあいさつ

お薬のんで おしゃれして

忘れ物は ないかしら

楽しい さざなみ

今日はだれと 会えるかな

二 こんにちは こんにちは

スタッフさんと 顔あわせ

今日も 笑顔で よろしくね

カラオケ 体操 折り紙も

ワイワイ ガヤガヤ

みんなといっしょで たのしいな

三 こんばんわ こんばんは

お月様に 手をあわせ

今日の 健康 ありがとう

あいたよう どっこいしょと 立ちあがる

さざなみの できごと

思いかえして 夢の中



鶴見地区ボランティアでもある、廣津留由紀子さん（沖松浦）が、自身の得意を活かして、“さざなみのうた”と題し、素敵な元気になれるテーマ曲を作って下さいました。会のはじめと、おわりに歌い猛練習中です。いつか... 地域の方の前でお聞かせできることを目標に頑張っています。

♪おはよう～おはよう～小鳥たちにごあいさつ・・・♪ いい歌詞だ～

一生懸命練習中



熱中症に注意しましょう！

・暑さを避ける 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。

・服装を工夫 素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などが涼しいですよ。

・こまめな水分補給 のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう 麦茶などがおすすめ。

・暑さに備えた体作り 日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。



<連絡先> 鶴見地区社会福祉協議会事務局 社協鶴見支部 ☎0972-33-7003