



## 「のぞみリハビリ体操」テーマ曲

# GO GO のぞみ



「のぞみリハビリ体操」は、歌詞に " 矢部川 " や " 鉱泉 " など地域(船小屋)を表す言葉を使い、♪「365 歩のマーチ」のリズムにのせて、誰もが気軽に口ずさみ、自然に体が動き出すような、地域の皆様と一緒にできる体操にしたいとの思いを込めて、ご利用者と職員で力を合わせて楽しみながら作り上げました。

### 1 GO GO のぞみ GO GO のぞみ

幸せは歩いてこない だからのぞみへ行くんだね

1日1日笑顔で行こう きっと体も軽くなる

人生は自分のために

大きく空気を吸ったなら

矢部川沿いの散歩道

菜の花きれいに見えてきた

腕を振って 足を上げて

いち に いち に

声を出して 行こう

それ **いち・に・いち・に**

**いち・に・いち・に**

### 8 のぞみには笑いが一杯 だからみんなが楽しめる

1年365日 みんなの元気をもらおうよ

人生は明日への希望

みんなで手を取り歩みましょう

今日も始まる うれしい日

のぞみの花を咲かせましょう

腕を振って 足を上げて

いち に いち に

温かくなった

それ **GO・GO・のぞみ**

**GO・GO・のぞみ**

### 2 船小屋の温泉入ろう 心も体もポカポカさ

鉱泉飲めば胃腸が元気 毎日飲んだらなお元気

人生はみんなのために

まっすぐ背筋を伸ばしたら

ゆっくり首を回そうよ

どンドン体 軽くなる

右を向いて 左を向いて

いち に いち に

肩をたたこうよ

それ **とんとん・とんとん**

**とんとん・とんとん**

