

みんなで!

ALSOKあんしん体操

歌 詞



一人編

<1番>

あんしん体操 1, 2, 3
呼吸を合わせて 体操だ
(さあ、一緒に!
あんしん体操の始まりです)
足を交互に 動かして
肩を大きく 回します
(間奏)
しっかり腕を のばしたら
おわりは手拍子 はいポーズ

<2番>

あんしん体操 1, 2, 3
毎日からだを 動かそう
(ゆっくりと
出来るところから始めます)
動かすからだに 元気わき
続けていけば あら別人
(間奏)
ココロとカラダにハイ! 栄養!
気分は爽快 はいポーズ

<3番>

あんしん体操 1, 2, 3
若さと健康 保つため
(健康には3つの秘訣があります)
適度な運動 体操で
ストレスためない 怒らない
(食事美味しく よく噛んで)
たのしく いきいき ほがらかに
すごせば まいにち あんしんだ



二人編・ボール編

<1番>

あんしん体操 1, 2, 3
手と手を合わせて 体操だ
(さあ、一緒に!
あんしん体操の始まりです)
お隣さん こんにちは
腕をのばして ごあいさつ
(間奏)
からだをほぐして リラックス
リズムに合わせて はいポーズ

<2番>

あんしん体操 1, 2, 3
みんなそろって 1, 2, 3
(おじいちゃん今日も元気だね)
やさしいふれあい 地域の輪
たがいに見守り 支え合い
(おばあちゃん今日もキレイだね)
楽しさ分け合い 声かけて
あんしん元気に 暮らします

<3番>

あんしん体操 1, 2, 3
いつでも笑顔で いたいから
(さあ 今日は何をお話しましょう)
昨日は、何を食べました?
好きな歌は、何ですか?
(笑って・食べて・歌いましょ)
たのしく いきいき ほがらかに
すごせば まいにち あんしんだ

安全安心編

<オレオレ詐欺編>

あんしん体操 1, 2, 3

安全安心 お約束

(オレオレ詐欺に
気をつけましょう)

「番号変えた」 にだまされぬ

「助けてほしい」 にだまされぬ

(警察や家族に
相談しましょう)

合言葉決めときや 大丈夫

まもれば毎日 あんしんだ

<ひったくり編>

あんしん体操 1, 2, 3

安全安心 お約束

(ひったくりが
あなたを狙っています)

車道の逆に 持とうバッグ

こまめに警戒 まえうしろ

(バイクや自転車の
気配にご注意を)

自転車前かご 防止カバー

まもれば毎日 あんしんだ

<還付金詐欺編>

あんしん体操 1, 2, 3

安全安心 お約束

(還付金詐欺にも
気を付けましょう)

「お金が戻る」 にだまされぬ

「今日が期限」 にだまされぬ

(ATMでの手続きはありえません)

なりすまし電話に ご注意を

まもれば毎日 あんしんだ

※ 安全安心編は、どの体操と
組み合わせることも可能です。
もちろん、一緒に歌ってもOK!



<火災予防編>

あんしん体操 1, 2, 3

安全安心 お約束

(火災に巻き込まれる
高齢者が増えています)

寝る前 火のもと 確認を

お料理するとき アームカバー

(コンロの火が
衣服につくと危険です)

必ずつけよう 住警器

まもれば毎日 あんしんだ

ALways Security OK
ALSOK