



理学・作業・言語療法士

リハビリ専門家 が教える

キラキラみかん体操

～リズムに乗って、楽しく体操・介護予防～

監修

JA静岡厚生連
介護老人保健施設

きよみの里



企画・制作 JALしみず(清水農業協同組合)
静岡県静岡市清水区庵原町1番地
問い合わせ 総務部 広報課 TEL.054-367-3221



DVD作成にあたって

企画・制作 **JALしみず** 代表理事組合長 柴田 篤郎

「清水のミカン」は、清水の特産品であります柑橘の応援ソングとして作りました。この曲の演奏中に舞台上で踊っている振り付けを見て、「かわいい」との声をいただき、清水区の小学校、保育園や幼稚園の皆さんにDVDを作成して配布いたしました。

今回は、その第2弾として、JA静岡厚生連介護老人保健施設きよみの里のご協力をいただいて、JALしみず管内で元気に暮らしている高齢者の皆さんが、ますます元気になりますように、清水のミカン応援ソングの振り付けに健康体操を取り入れました。ご家庭で、またはS型デイサービス等の会場で、皆さんでご利用いただき、併せて清水のミカンを応援してくださいませよう、お願い申し上げます。

JA静岡厚生連 介護老人保健施設 **きよみの里**
体操監修 施設長 奥川恭一郎

高齢者の健康維持のためには「体操」「調理」「お昼寝」の3つがもっとも大切だと言われています。

ミカン生産者の思いを詰めた「清水のミカン」は、楽しい歌詞と振り付けで心が躍るような曲です。この心が躍る思いを高齢者の皆さんにも味わっていただきたい! そんな思いから、きよみの里のリハビリテーションの職員による「リズムカル編」「ゆっくリズム編」を考案しました。

この「キラキラみかん体操」を全国津々浦々の高齢者の皆さまが集まる機会や施設などで踊っていただき、快適な生活の一助となれば幸いです。

そして、わが故郷・清水産のミカンが全国のご家庭の食卓を飾ることを祈念しております。

「キラキラみかん体操」の解説

JA静岡厚生連 介護老人保健施設 **きよみの里**
看介護長 池田 幸美

皆さまに、いつまでも生き生き元気で過ごしていただくための体操を作製いたしました。音楽や掛け声に合わせて、お仲間楽しく続けていただけます。いろいろな場面でご活用ください。

①リズムカル編

テンポよく身体をたくさん動かしたい方にお勧めです。

②ゆっくリズム編

ゆっくり大きく身体を動かしたい方に最適です。

【体操の特徴】

- 身体の中の多くの部分を動かします。
- 感覚、嚥下(えんげ)機能、呼吸機能への刺激も取り入れました。
- 健康維持、介護予防に最適です!

【体操のポイント】

- それぞれ立位と座位でできます。身体の状態に合わせて、無理なく行いましょう。
- 身体を大きく動かしましょう。
- 顔や口を大きく動かし、大きな声を出しましょう(母音アイウエオすべてを含みます)
- 「楽しく、笑顔で!」

【注意点】

- 立位の場合は、手すりなどに直ぐにつかまることができる環境で行いましょう。
- 体調に不安のある方は、無理をしないようにしましょう。

くりかえし

前奏



ししししみずのミカン
みみみ、みんな大好きだよ
ししししみずのミカン



あなたに届けたい



い



粉雪舞い散る



北の街で



恋に破れて傷ついた



彼女の心をいやすもの



それは清水のミカンでしょう



くりかえし

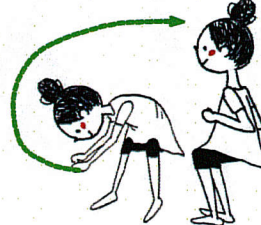
都会のざわめき
あわただしさ



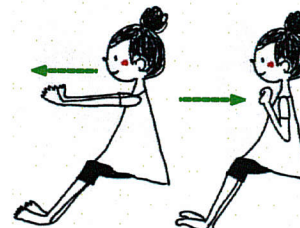
身体も心も疲れ果てた



彼を優しくいやすもの



それは清水のミカンでしょう



くりかえし

ミカンのメッカ 清水のミカン
食べておいしい体にイイ!



ミカンの定番



青島ミカン



厳選出荷
光センサー Yeah!



太田ボンカン



キンカンこん太



ジューシー清見
サクサクはるみ



みんな清水の
生まれです



リズムカル編

間奏

あなたの住んでる
街のどこかで

清水のミカンを

見つけたら

お願い
一緒に連れてって

きっと笑顔に
なれるから

清水のミカンに
いろんな成分

美肌効果の

ペクチン
クエン酸



くりかえし



老化防止
βカロテン

ミネラル
ビタミン

A・C・E

フラボノイド
かぜ予防

若さを保とう

美容と健康

清水のミカン
食べましょう

くりかえし



し、し、しみずのミカン
み、み、みんな大好きだよ
し、し、しみずのミカン

甘くておいしいね

甘くておいしいね

甘くておいしいね



くりかえし

前奏



ししししみずのミカン
みみみみんな大好きだよ
ししししみずのミカン



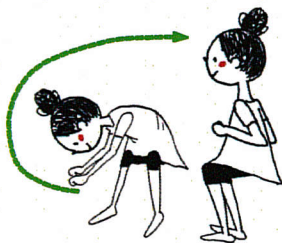
あなたに届けたー



い



それは清水のミカンでしょう



くりかえし

都会のざわめき
あわただしさ



身体も心も疲れ果てた



厳選出荷



光センサーYeah!



太田ボンカン



キンカンこん太



ジューシー清見
サクサクはるみ



手拍子

粉雪舞い散る



北の街で



恋に破れて傷ついた



彼女の心をいやすもの



彼を優しくいやすもの
それは清水のミカンでしょう



ミカンのメッカ 清水のミカン
食べておいしい 体にいい!

くりかえし

ミカンの定番



青島ミカン



手拍子

みんな清水の
生まれです



間奏



あなたの住んでる
街のどこかで



清水のミカンを
見つけたら



お願い一緒に
連れてって



きっと笑顔に
なれるから



くりかえし

清水のミカンに
いろんな成分



フラボノイド
かぜ予防

美肌効果のペクチン
クエン酸



若さを保とう
美容と健康

老化防止 βカロテン
ミネラル ビタミンA・C・E



清水のミカンを食べましょう

し、し、し、しみずのミカン
み、み、み、みんな大好きだよ
し、し、し、しみずのミカン



甘くておいしいね



甘くておいしいね 甘くておいしいね



清水のミカン

詞・曲 / 池田 省一
演奏・歌 / CWOユニット



※ A E
し、し、し、しみずのミカン
B E E₇
み、み、み、みんな大好きだよ
A E
し、し、し、しみずのミカン
F#m₇ B₇ E
あなたに届けたい

1 A B₇ E C#m
粉雪舞い散る 北の街で
F#m F#m₇ B₇
窓に破れて 傷ついた
G#₇ C#m
彼女の心を いやすもの
F#m F#m₇ B₇ E
それは 清水のミカンでしょう

※ くりかえし

2 都会のざわめき、あわただしさ
身体も 心も 疲れ果てた
彼を 優しく いやすもの
それは 清水のミカンでしょう

※ くりかえし

<ラップ>

A
ミカンのメッカ 清水のミカン
E
食べておいしい 体にイイ!
B
ミカンの定番 青島ミカン
E E₇
厳選出荷 光センサー Yeah!

A
太田ポンカン キンカンこん太
E
ジューシー清見 サクサクはるみ
F#m B₇ E
みんな清水の生まれです

3 あなたの住んでる街のどこかで
清水のミカンを見つけたら
お願い一緒に連れてって
きっと 笑顔に なれるから

※ くりかえし

<ラップ>

清水のミカンに いろんな成分
美肌効果の ペクチン クエン酸
老化防止 βカロテン
ミネラル ビタミン A・C・E
フラボノイド かぜ予防
若さを保とう 美容と健康
清水のミカンを食べましょう

※ くりかえし

し、し、し、しみずのミカン
み、み、み、みんな大好きだよ
し、し、し、しみずのミカン
甘くて おいしいね
甘くて おいしいね
甘くて おいしいね

