

# 常陸太田 長生き上手音頭

1番 ハー 常陸秋そばうまけれど 肉や野菜も食べようよ  
栄養バランス整えて 今日もあなたのそばにいる  
☆長生き上手はフレイル予防 介護要らずの花が咲く

2番 ハー 肩はこるし膝痛い それは運動せにやならぬ  
さあさ楽しく音頭とり みんな元気で笑おうよ  
☆長生き上手はフレイル予防 介護要らずの花が咲く

3番 ハー かなさじんじゃ 金砂神社に せいざんそう 西山荘 りゅうじんきょう かかし祭りに竜神峡  
さあさみんなで出かけよう 常陸太田のよいところ  
☆長生き上手はフレイル予防 介護要らずの花が咲く

4番 ハー 音頭の音が流れたら老いも若きも手をつなぎ  
じょうづるさんも踊り出し 常陸太田が元気づく  
☆長生き上手はフレイル予防 みんな元気でよかっぺよ



作詞・作曲 橋本大輝 編曲 照沼美弦  
振り付け フレイル対策室  
振り付け監修 礒山裕美(理学療法士)  
監修 常陸太田市健康づくり推進課フレイル対策室