

介護予防体操「竹田しゃんしゃん音頭」

作詞 竹田市保健師一同

作曲 遠藤 信一(大分県立芸術文化短期大学准教授) 振付
下田 稚子(健康運動指導士)

1. 豊後の国は 岡城で

ぶんご くに おかしやう
御家来衆は 大あわて

とじやう とじやう なにごと
登城だ 登城だ 何事だ

はなみ はなみ
花見だ 花見だ しゃん しゃん しゃん

つきみ つきみ
月見だ 月見だ しゃん しゃん しゃん

2. 荻のまちでは フレッシュとまと

おぎ みず
きれいな水に はぐくまれ

はにかむ ほっぺは まっかっか

ほほほほ ふふふふ しゃん しゃん しゃん

ほほほほ ふふふふ しゃん しゃん しゃん

3. 久住の高原 豊後牛

くじゆう こうげん ぶんごぎゆう
のどかに 草を はみながら

くじゆうさん こいごころ
久住山に 恋心

すてき
素敵だ モーン しゃん しゃん しゃん

こい
恋しちよる モーン しゃん しゃん しゃん

4. 長湯のお湯に 小津留の水は

ながゆ ゆ おづる みず
大地がもたらす 自然のめぐみ

けつえき ちやうじゆ ひけつ
血液さらさら 長寿の秘訣

ぽかぽか ぽかぽか しゃん しゃん しゃん

ごっこん ごっこん しゃん しゃん しゃん

5. グランドゴルフに ゲートボール

けんこうちやうじゆ とも
健康長寿の お供です

たの こえ こころ
楽しい 声に 心もおどる

あなたも わたしも しゃん しゃん しゃん

みんな そろって しゃん しゃん しゃん