

「健康寿命を伸ばすための脳トレ」会のご案内

～創造性による脳トレ、認知症予防、音楽の融合～

＜第16回開催＞

今回の内容紹介：

創造性による脳トレ「大学の特許力と新たな請求項」
認知症予防「予防運動の大切さと健康のための食事や薬、
お茶や他の飲料の効能など」
オカリナとギター「懐かしい唱歌と懐メロ歌謡曲演奏」

- ・日時：令和 4年 12月 24日（土）13:30～15:30
- ・場所：掛川市総合福祉センター「あいり～な」2階 教養会議室
（ 掛川市掛川910-1 ）

始めて参加される方は申し込みをお願いします。

（資料用意や会場設営のため）

申込先：代表者 村松直樹（連絡先：jitta034@estate.ocn.ne.jp）
または 電話（0537-29-7132）まで

資料代として毎回500円の会費を会場をお願いします。

＜参加する上での以下の点をご注意下さい＞

コロナ感染予防のため

- ・マスク着用をお願いします。
- ・発熱されている方は参加をご遠慮下さい



※過去の会に使用した特許資料や会の様子は下の
ホームページ載せました。

主催 掛川塾 M方式グループ（村松直樹・松浦多希子・山下多恵子・兼子悦知）

村松直樹（連絡先：jitta034@estate.ocn.ne.jp）

なお、最新の開催情報は下のホームページでご確認下さい

ホームページ： 健康寿命を伸ばすための脳トレ

<http://www.ne.jp/asahi/yoshikn02/namo/mhousiki/>



「脳トレ会」で**ぼけない小唄**、一緒に歌いましょう！！
 (お座敷小唄の替え歌です)

懐メロ歌謡曲もオカリナ、ギターで演奏しています

No.377 **お座敷小唄** 作詞者不詳
陸奥明—作曲
和田弘とマヒナスターズ/松尾和子—唄

ふじのたかねにふるゆきも きょうとぼんとちよにふるゆきも
 すきで—すき—でだ いす—きで しぬほ—ど—すきな おかた—でも
 ほくがしばら—くこ ない—とて たんきおこしてや けさ—けを

ゆきにかわりはな いじ—なし とけてな がれりや みなお—なじ
 つまというじにやか てや—せぬ ないてわ かれたか わら—まち
 のんでか らだをこ わす—なよ おまえひ とりのみ ではない

「**ぼけます小唄**」

何もしないで ボンヤリと テレビばかりを 見ていると
 のんきなようでも 歳をとり いくつか知らずに ボケますよ

仲間がいないで 一人だけ いつもすること ない人は
 夢も希望も 逃げてゆく 歳もとらずに ボケますよ

お酒も旅行も 嫌いです 歌も踊りも 大嫌い
 お金、ストレス 貯める人 人の2倍も ボケますよ

「**ぼけない小唄**」

風邪もひかずに 転ばずに 笑い忘れず よくしゃべり
 頭使って おしゃれして 元気ある人 ボケません

俳句にカメラに パソコンと 趣味のある人 味もある
 異性に関心 持ちながら 色気ある人 ボケません

歳をとっても 白髪でも シワが増えても まだ若い
 演歌歌って アンコール 生きがいある人 ボケません

グランドゴルフとカラオケで 皆集まる 同好会
 飛ばすジョークに大笑い ボケに用事は ありません