

だいせん『ドンパンお口の体操』



この体操をすることで、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて、飲み込みがよくなります。ドンパン節の曲に合わせて、楽しく体操しましょう！

<p>深呼吸 2回</p> <p>ドンドンパンパン ドンパンパン ドンドンパンパン ドンパンパン ドドバパドバパ ドンパンパン</p>	<p>首を横に倒す (左→正面→右)×2回</p> <p>唄コで夜明けた わが国は 天の岩戸の はじめより</p>	<p>首をひねる (左→正面→右)×2回</p> <p>尺八三味線 笛太鼓 忘れちゃならない 国の唄</p>	<p>首をゆっくり回す</p> <p>ドンドンパンパン ドンパンパン ドンドンパンパン ドンパンパン ドドバパドバパ ドンパンパン</p>	<p>肩を上下に4回</p> <p>いつ来てみても 井戸端に きれいに咲くのは あやめ花</p>	<p>上体をそらす(左→正面→右)×2回</p> <p>秋田のおばこに よく似てる かわいい花だよ 皆おいで</p>	
<p>歌いながら ドン：両膝をたたく パン：拍手</p> <p>ドンドンパンパン ドンパンパン ドンドンパンパン ドンパンパン ドドバパドバパ ドンパンパン</p>	<p>交互に4回</p> <p>お酒飲む人 可愛いね 飲んでくだまきゃ なお可愛い</p>	<p>交互に4回</p> <p>ふらりふらりと 九人連れ 右に左に 四人連れ</p>	<p>交互に4回</p> <p>頬を膨らます 頬をすぼめる ドンドンパンパン ドンパンパン ドンドンパンパン ドンパンパン</p>	<p>両手を頬にあてる</p> <p>ドドバパドバパ ドンパンパン</p>	<p>両手を頬にあてたまま 前に回す 8回</p> <p>笑ってくれるな おら言葉 あのせこのせに そだなんす</p>	
<p>あごの下を やさしく押す 8回</p> <p>言うめとんでも すぐに出る おらが秋田の 国なまり</p>	<p>舌を出す 上・下4回</p> <p>ドンドンパンパン ドンパンパン ドンドンパンパン ドンパンパン</p>	<p>唇をぐるっとなめる</p> <p>ドドバパドバパ ドンパンパン</p>	<p>舌を出す (左→休み→右)×2回</p> <p>自慢こ言うなら 負けないぞ 米こが本場で 酒本場</p>	<p>舌で鼻の下、唇の下を 交互に押す・上下4回</p> <p>秋田の落なら 日本一 小野小町の 出たところ</p>	<p>舌で頬を押す (左→休み→右)×3回</p> <p>ドンドンパンパン ドンパンパン ドンドンパンパン ドンパンパン ドドバパドバパ ドンパンパン</p>	<p>深呼吸 2回</p> <p>ドドバパドバパ ドンパンパン</p>

ドンパン節	ドンドンパンパン ドンパンパン	唄コで夜明けた わが国は	いつ来てみても 井戸端に	お酒飲む人 可愛いね	笑ってくれるな おら言葉	自慢こ言うなら 負けないぞ
	ドンドンパンパン ドンパンパン	天の岩戸の はじめより	きれいに咲くのは あやめ花	飲んでくだまきゃ なお可愛い	あのせこのせに そだなんす	米こが本場で 酒本場
	ドドバパドバパ ドンパンパン	尺八 三味線 笛 太鼓	秋田のおばこに よく似てる	ふらりふらりと 九人連れ	言うめとんでも すぐに出る	秋田の落なら 日本一
	(※繰り返し)	忘れちゃならない 国の唄 (※)	かわいい花だよ 皆おいで (※)	右に左に 四人連れ (※)	おらが秋田の 国なまり	小野小町の 出たところ (※)

