

コロナに負けないう十カ条

一、よくかんで 三食しっかり食べまじょう
かむと元気が わいてくるなり

二、冬場でも適した水分とりまじょう
水分不足は 万病の元

三、食事でも食事じゃなくても入れ歯じょう
お口の中に 元気スイッチ

四、あさひるばん 食事のあとは歯磨きを
入れ歯の人も ブクブクうがい

五、いつまでも座ってないでまぎあって
余裕があれば 歩いてみよう

六、外に出て日光あびて歩きまじょう
ねぶそく退散 うつ退散

七、家庭でも役割もって動きまじょう
家事でも脂肪は 燃えますよ

八、よく笑いよくおしゃべりこころえ合の
心も元気 絆も元気

九、コロナでも差別偏見つくらない
みんなで絆を まもりましょう

十、寝る前に自分をほめてやすみまじょう
明日もいいこと まっているはず

解説はウラ面に!