

健康マーチ

【作詞】
【作曲】

1.

健康は歩いてこない
だから自分でつくるのよ
味噌汁一杯 梅干し一個
卵が一つに 腹八分
人生はワンツーパーンチ
くよくよしないで暮らそうよ
塩分少し控え目に
りんごもみかんも食べましょう
野菜を食べて 牛乳飲んで
ワンツーワンツー 胸はって歩こう
それワンツーワンツー

2

健康は歩いてこない
だからみんなでつくるのよ
一つに栄養 二つに休養
三つに運動 これほんとう
人生はワンツーパーンチ
手を取り 肩組み 助け合い
一日三食きっちり取って
手作り料理が一番よ
胸を張って足を上げて
ワンツーワンツー 胸はって歩こう
それワンツーワンツー

3

健康は歩いてこない
だから笑って生きるのよ
おはようアハハ こんにちはアハハ
笑う門には福来たる
人生はワンツーパーンチ
悩みも笑って吹き飛ばそう
あなたが笑うと周りにも
笑顔の花が咲くでしょう
力抜いて リラックスで ワンツーワンツー
にこやかに歩こう
それ ワンツーワンツーワンツーワンツー

健康マーチ

【作詞】
【作曲】

1.

健康は歩いてこない

だから自分でつくるのよ

味噌汁一杯 梅干し一個

卵が一つに 腹八分

人生はワンツーパーンチ

くよくよしないで暮らそうよ

塩分少し控え目に

りんごもみかんも食べましょう

野菜を食べて 牛乳飲んで

ワンツーワンツー 胸はって歩こう

それワンツーワンツー

健康マーチ

【作詞】
【作曲】

健康は歩いてこない

だからみんなでつくるのよ

一つに栄養 二つに休養

三つに運動 これほんとう

人生はワンツーパーンチ

手を取り 肩組み 助け合い

一日三食きっちり取って

手作り料理が一番よ

胸を張って足を上げて

ワンツーワンツー 胸はって歩こう

それワンツーワンツー

健康マーチ

【作詞】
【作曲】

3

健康は歩いてこない
だから笑って生きるのよ
おはようアハハ
こんにちはアハハ
笑う門には福来たる
人生はワンツーパーンチ
悩みも笑って吹き飛ばそう
あなたが笑うと周りにも
笑顔の花が咲くでしょう
力抜いて リラックスで
ワンツーパーンツパー
にこやかに歩こう
それ ワンツーパーンツパー
ワンツーパーンツパー