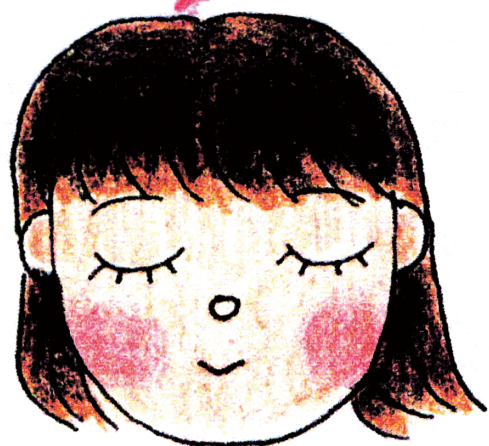


。(はじまりのことば)。



目をとじましょう
 ゆっくり いきをすいましょう
 ゆっくり いきをほきましょう } x2

いくらか
 ころろか
 おちきましたね

1. 右うでがおもーい 右うでぜんたいがおもーくてあたたかい
 左うでがおもーい 左うでぜんたいがおもーくてあたたかい

2. 右あしがおもーい 右あしぜんたいがおもーくてあたたかい
 左あしがおもーい 左あしぜんたいがおもーくてあたたかい

3. しんぞうが トクトク
 トクトク
 いっていで おたやか

4. こきゅうが
 ふかくて おたやか

5. おなかの
 おくのほうがあたたかい

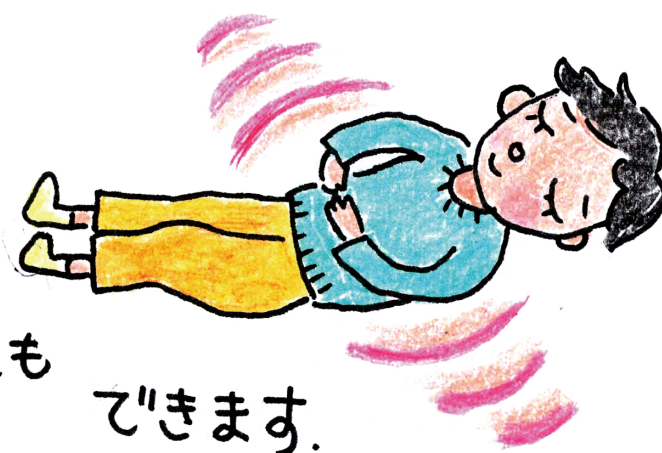
6. おでこが
 すずしくて さわやか



めいそうタイム

6つの

おまじない



横になっても
 できます。

。(おしまいのことば)。



ゆっくりと目をあけましょう
 手をぎゅっぎゅっ としましょう