2025. 8. 27（水）

（於）西宮市総合福祉センター

～ 今日のうた ～

1. しゃぼん玉 －2－
2. おぼろ月夜
3. 手のひらを太陽に
4. 瀬戸の花嫁 －3－
5. 大きな古時計
6. 見上げてごらん夜の星を －4－
7. 夏の思い出
8. 青い山脈 －5－
9. 思い出の渚
10. この広い野原いっぱい －6－
11. 少年時代
12. 高校三年生 －7－
13. バラが咲いた
14. 涙そうそう －8－
15. 糸
16. くちなしの花 －9－
17. 川の流れのように
18. みちづれ －10－
19. 時の流れに身をまかせ
20. 上を向いて歩こう －11－
21. いつでも夢を
22. 四季の歌 －12－
23. ピクニック
24. 五番街のマリーへ －13－
25. 愛燦燦 －14－
26. 今日の日はさようなら

しゃぼん玉

しゃぼん玉とんだ　屋根まで飛んだ
屋根まで飛んで　こわれて消えた
風　風　吹くな　しゃぼん玉飛ばそ

しゃぼん玉消えた　飛ばずに消えた
生まれてすぐに　こわれて消えた
風　風　吹くな　しゃぼん玉飛ばそ

おぼろ月夜

菜の花畠に　入日うすれ　　見わたす山の端　霞深し
春風そよ吹く　空を見れば　　夕月かかりて　におい淡し

里わの灯影(ほかげ)も　森の色も　　田中の小道を　たどる人も
蛙(かわず)の鳴く音も　鐘の音も　　さながら霞める　おぼろ月夜

手のひらを太陽に

ぼくらはみんな　生きている　　生きているから　歌うんだ
ぼくらはみんな　生きている　　生きているから　かなしいんだ
手のひらを太陽に　すかしてみれば　まっかに流れる　ぼくの血潮
ミミズだって　オケラだって　アメンボだって
みんな　みんな生きているんだ　友だちなんだ

ぼくらはみんな　生きている　　生きているから　笑うんだ
ぼくらはみんな　生きている　　生きているから　うれしいんだ
手のひらを太陽に　すかしてみれば　まっかに流れる　ぼくの血潮
トンボだって　カエルだって　ミツバチだって
みんな　みんな生きているんだ　友だちなんだ

瀬戸の花嫁

瀬戸は日暮れて夕波小波　あなたの島へ　お嫁にゆくの
若いと誰もが心配するけれど　愛があるから　大丈夫なの
　だんだん畑と　さよならするのよ　幼い弟　行くなと泣いた
　男だったら　泣いたりせずに　父さん母さん大事にしてね

岬まわるの　小さな船が　生まれた島が　遠くになるわ
入江の向こうで　見送る人たちに　別れを告げたら　涙が出たわ
　島から島へと　渡ってゆくのよ　あなたとこれから　生きてくわたし
　瀬戸は夕焼け　明日も晴れる　二人の門出　祝っているわ

大きな古時計

大きなのっぽの古時計　おじいさんの時計
百年いつも 動いていた　ご自慢の時計さ
おじいさんの生まれた朝に　買ってきた時計さ
今はもう動かない　その時計
百年休まずに　チクタクチクタク　おじいさんといっしょに　チクタクチクタク
今はもう動かない　その時計

何でも知ってる古時計　おじいさんの時計
きれいな花嫁 やってきた　その日も動いてた
うれしいことも かなしいことも　みな知ってる時計さ
今はもう動かない　その時計
百年休まずに　チクタクチクタク　おじいさんといっしょに　チクタクチクタク
今はもう動かない　その時計

見上げてごらん夜の星を

見上げてごらん夜の星を　小さな星の　小さな光が
ささやかな幸せをうたってる
見上げてごらん夜の星を　ボクらのように　名もない星が
ささやかな幸せを祈ってる

手をつなごうボクと　追いかけよう　夢を
二人なら　苦しくなんかないさ

見上げてごらん夜の星を　小さな星の　小さな光が
ささやかな幸せをうたってる
見上げてごらん夜の星を　ボクらのように　名もない星が
ささやかな幸せを祈ってる

夏の思い出

夏が来れば　思い出す　はるかな尾瀬　遠い空
霧のなかに浮かび来る　やさしい影　野の小路
水芭蕉の花が　咲いている　夢見て咲いている水のほとり
シャクナゲ色に　たそがれる　はるかな尾瀬　遠い空

夏が来れば　思い出す　はるかな尾瀬　野の旅よ
花のなかにそよそよと　ゆれゆれる　浮き島よ
水芭蕉の花が　匂っている　夢見て匂っている水のほとり
まなこつぶれば　なつかしい　はるかな尾瀬　遠い空

青い山脈

若く明るい　歌声に　雪崩は消える　花も咲く
青い山脈　雪割桜
空のはて　今日もわれらの　夢を呼ぶ

古い上衣よ　さようなら　さみしい夢よ　さようなら
青い山脈　バラ色雲へ
あこがれの　旅の乙女に　鳥も啼く

父も夢見た　母も見た　旅路のはての　そのはての
青い山脈　みどりの谷へ
旅をゆく　若いわれらに　鐘が鳴る

思い出の渚

君を見つけたこの渚に　　一人たたずみ思い出す
小麦色した可愛いほほ　　忘れはしないいつまでも
水面(みなも)走る白い船　　長い黒髪風になびかせ
波に向かって叫んでみても　もう帰らないあの夏の日

長いまつげの大きな瞳が　僕を見つめてうるんでた
このまま二人で空の果てまで　飛んで行きたい夜だった
波に向かって叫んでみても　もう帰らないあの夏の日
もう帰らないあの夏の日

この広い野原いっぱい

この広い野原いっぱい　咲く花を　ひとつ残らず　あなたにあげる
赤いリボンの　花束にして

この広い夜空いっぱい　咲く星を　ひとつ残らず　あなたにあげる
虹のかがやく　ガラスにつめて

この広い海いっぱい　咲く舟を　ひとつ残らず　あなたにあげる
青い帆に　イニシャルつけて

この広い世界中の　なにもかも　ひとつ残らず　あなたにあげる
だから私に　手紙を書いて　手紙を書いて　手紙を書いて

少年時代

夏が過ぎ　風あざみ　誰のあこがれに　さまよう
青空に残された　私の心は夏模様
夢が覚め　夜の中　永い冬が　窓を閉じて
呼びかけたままで　夢はつまり　想い出のあとさき

夏まつり　宵かがり　胸のたかなりに　あわせて
八月は夢花火　私の心は夏模様

目が覚めて　夢のあと　長い影が夜にのびて
星屑の空へ　夢はつまり　思い出のあとさき
夏が過ぎ　風あざみ　誰のあこがれに　さまよう
八月は夢花火　私の心は夏模様

高校3年生

赤い夕陽が　校舎をそめて　ニレの木陰に　弾む声
ああ　高校3年生　ぼくら　離れ離れになろうとも
クラス仲間は　いつまでも

泣いた日もある　怨んだことも　思い出すだろう　なつかしく
ああ　高校3年生　ぼくら　フォークダンスの手をとれば
甘く匂うよ　黒髪が

残り少ない　日数を胸に　夢がはばたく　遠い空
ああ　高校3年生　ぼくら　道はそれぞれ別れても
越えて歌おう　この歌を

バラが咲いた

バラが咲いた　バラが咲いた　まっかなバラが
淋しかった僕の庭に　バラが咲いた

たったひとつ咲いたバラ　小さなバラで
淋しかった僕の庭が明るくなった

バラよバラよ小さなバラ　いつまでもそこに咲いてておくれ
バラが咲いた　バラが咲いた　真っ赤なバラで
淋しかった僕の庭が　明るくなった

涙そうそう

古いアルバムめくり　ありがとうってつぶやいた
いつもいつも胸の中　励ましてくれる人よ
晴れ渡る日も　雨の日も　浮かぶあの笑顔
想い出遠くあせても
面影探して　よみがえる日は　涙そうそう

一番星に祈る　それが私のくせになり
夕暮れに見上げる空　心いっぱいあなた探す
悲しみにも　喜びにも　思うあの笑顔
あなたの場所から私が
見えたら　きっといつか　会えると信じ　生きてゆく

糸

なぜ　めぐり逢うのかを　　私たちは　なにも知らない
いつ　めぐり逢うのかを　　私たちは　いつも知らない
どこにいたの　生きてきたの　遠い空の下　ふたつの物語
縦の糸はあなた　横の糸は私 織りなす布は　いつか誰かを
暖めうるかもしれない

なぜ　生きてゆくのかを　迷った日の跡の　ささくれ
夢追いかけ走って　ころんだ日の跡の　ささくれ
こんな糸が　なんになるの　心許せなくて　ふるえてた風の中
縦の糸はあなた　横の糸は私　織りなす布は　いつか誰かの
傷をかばうかもしれない

縦の糸はあなた　横の糸は私　逢うべき糸に　出逢えることを
人は　仕合わせと呼びます

くちなしの花

いまでは指輪も　まわるほど　やせてやつれた　おまえのうわさ
くちなしの花の　花のかおりが　旅路のはてまでついてくる
くちなしの白い花　おまえのような　花だった

わがままいっては　困らせた　子どもみたいな　あの日のおまえ
くちなしの雨の　雨の別れが　今でもこころを　しめつける
くちなしの白い花　おまえのような　花だった

川の流れのように

知らず知らず　歩いてきた　細く長い この道
振り返れば　遥か遠く　故郷が見える
でこぼこ道や　曲がりくねった道　地図さえない　それもまた人生
　ああ　川の流れのように　　ゆるやかに　いくつも　時代は過ぎて
　ああ　川の流れのように　　とめどなく　空が黄昏に　染まるだけ

生きることは　旅すること　終わりのない この道
愛する人 そばに連れて　夢探しながら
雨に降られて　ぬかるんだ道でも　いつかはまた　晴れる日が来るから
　ああ　川の流れのように　　おだやかに　この身を　まかせていたい
　ああ　川の流れのように　　移りゆく　季節　雪どけを待ちながら
　ああ　川の流れのように　　おだやかに　この身を　まかせていたい
　ああ　川の流れのように　　いつまでも　青いせせらぎを　聞きながら

みちづれ

水にただよう　浮草に　おなじさだめと　指をさす
言葉少なに　目をうるませて　俺を見つめて　うなづくおまえ
　きめた　きめた　おまえとみちづれに
花の咲かない　浮草に　いつか身のなる　ときをまつ
寒い夜更けは　お酒を買って　たまのおごりと　はしゃぐ姿に
　きめた　きめた　おまえとみちづれに
根なし明日なし　浮草に　月のしずくの　やどるころ
夢の中でも　この手をもとめ　さぐりあてれば　小さな寝息
　きめた　きめた　おまえとみちづれに

時の流れに身をまかせ

もしもあなたと逢えずにいたら　わたしは何をしてたでしょうか
平凡だけど　誰かを愛し　普通の暮らししてたでしょうか
　時の流れに身をまかせ　あなたの色に染められ
　一度の人生それさえ　捨てることもかまわない
　だからお願い　そばに置いてね　いまはあなたしか愛せない

もしもあなたに嫌われたなら　明日という日　失くしてしまうわ
約束なんか　いらないけれど　思い出だけじゃ　生きてゆかない
　時の流れに身をまかせ　あなた胸に寄り添い
　綺麗になれたそれだけで　いのちさえもいらないわ
　だからお願い　そばに置いてね　いまはあなたしか見えないの

　時の流れに身をまかせ　あなたの色に染められ
　一度の人生それさえ　捨てることもかまわない
　だからお願い　そばに置いてね　いまはあなたしか愛せない

上を向いて歩こう

上を向いて歩こう　涙がこぼれないように
思い出す　春の日　ひとりぽっちの夜

上を向いて歩こう　にじんだ星をかぞえて
思い出す　夏の日　ひとりぽっちの夜

幸せは　雲の上に　幸せは　空の上に

上を向いて歩こう　涙がこぼれないように
泣きながら　歩く　ひとりぽっちの夜

いつでも夢を

星よりひそかに　雨よりやさしく　あの娘はいつも　歌ってる
声がきこえる　淋しい胸に　涙に濡れた　この胸に
言っているいる　お持ちなさいな　いつでも夢を　いつでも夢を
星よりひそかに　雨よりやさしく　あの娘はいつも　歌ってる

歩いて歩いて　悲しい夜更けも　あの娘の声は流れくる
すすり泣いてる　この顔上げて　きいてる歌の懐かしさ
言っているいる　お持ちなさいな　いつでも夢を　いつでも夢を
歩いて歩いて　悲しい夜更けも　あの娘の声は流れくる

言っているいる　お持ちなさいな　いつでも夢を　いつでも夢を
はかない涙を　うれしい涙に　あの娘かかえる　歌声で

四季の歌

春を愛する人は　こころ清き人
　すみれの花のような　ぼくの友達
夏を愛する人は　こころ強き人
　岩をくだく波のような　ぼくの父親
秋を愛する人は　こころ深き人
　愛を語るハイネのような　ぼくの恋人
冬を愛する人は　こころ広き人
　根雪を溶かす大地のような　ぼくの母親

ピクニック

丘を越え行こうよ　口笛吹きつつ
空は澄み青空　牧場をさして
歌おう　ほがらに　ともに手を取り　ララララ　ララ　ララ　ララ
ララ　ララ　あひるさん　　ガァガァガァ
ララ　ララ　ララ　やぎさんも　　メーーエ
ララ　歌声あわせよ　足並みそろえよ　きょうは　ゆかいだ

丘を越え行こうよ　口笛吹きつつ
空は澄み青空　牧場をさして
歌おう　ほがらに　ともに手を取り　ララララ　ララ　ララ　ララ
ララ　ララ　いぬくんも　　ワンワン
ララ　ララ　ララ　にわとりさんも　　コケコッコー
ララ　歌声あわせよ　足並みそろえよ　きょうは　ゆかいだ

五番街のマリーへ

五番街へ行ったならば　マリーの家へ行き
どんな暮らししているのか　見て来てほしい
五番街は古い街で　昔からの人が
きっと住んでいると思う　たずねてほしい

マリーという娘と　遠い昔に暮し
悲しい思いをさせた　それだけが気がかり
五番街でうわさをきいて　もしも嫁に行って
今がとてもしあわせなら　寄らずにいてほしい

マリーという娘と　遠い昔に暮し
悲しい思いをさせた　それだけが気がかり
五番街は近いけれど　とても遠いところ
悪いけれどそんな思い察してほしい

愛燦燦

雨　潸々(さんさん)と　この身に落ちて
わずかばかりの運の悪さを　恨んだりして
人は哀しい　哀しいものですね
それでも過去たちは　優しく睫毛(まつげ)に憩(いこ)う
人生　って　不思議なものですね

風　散々(さんざん)と　この身に荒れて

思いどおりにならない夢を　失くしたりして

人はかよわい　かよわいものですね

それでも未来たちは　人待ち顔して微笑む

人生　って　嬉しいものですね

愛　燦々(さんさん)と　この身に降(ふ)って

心秘(ひ)そかな嬉し涙を　流したりして

人はかわいい　かわいいものですね

ああ　過去たちは　優しく睫毛(まつげ)に憩(いこ)う　　人生　って　不思議なものですね

ああ　未来たちは　人待ち顔して微笑む　人生　って　嬉しいものですね

今日の日はさようなら

いつまでも絶えることなく　友だちいよう

明日の日を夢見て　希望の道を

空を飛ぶ鳥のように　自由に生きる

今日の日はさようなら　また逢う日まで

信じあうよろこびを　大切にしよう

今日の日はさようなら　また逢う日まで　　また逢う日まで

西宮いきいきクラブ
YouTube公式チャンネル

公式チャンネル　QR コード

一般社団法人 **西宮市老人クラブ連合会**