



เพลงพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี



ตำรับอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี



เพลง ผู้สูงวัย

(สร้อย) อบอุ่นดวงใจ ผู้สูงวัย ร่วมใจสามัคคี

รักกันเหมือนน้องเหมือนพี่ (ซ้ำ)

น้ำใจไมตรี สามัคคีมันเอ๋ย

* มาร่วมชุมนุม เป็นกลุ่มเป็นทีม

มาด้วยรอยยิ้ม ละมุนละไม

ต่างคนต่างมาด้วยใจ (ซ้ำ)

พบกันคราใด สดใสตลอดเวลา

(สร้อย)

* ยามเจ็บยามไข้ ตามไปเยี่ยมเยือน

มิได้ลืมเลือน คอยเตือนกมล

ศักดิ์ศรีเท่ากันทุกคน (ซ้ำ)

ยากดีมีจน ไม่พัวความอาทร

(สร้อย)

* ขาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ทุกคนยืนหยัด ปฏิบัติบูชา

เทิดไว้เหนือสิ่งใดในหล้า (ซ้ำ)

ขอพลีชีวา รักษาสถาบัน

(สร้อย)



เพลง สวัสดิ์

ร่า ร่า ร่า ร่า ร่า

* สวัสดิ์วันนี้มาพบกัน มาผูกพันนับวันจะยิ่งใหญ่
ร่วมชมรมฟื้นฟูทั้งกายใจ อนามัยอารมณ์จะสมบูรณ์

ร่า ร่า ร่า ร่า ร่า ร่า

** อยู่วันๆ ร่าพันแต่ทุกข์ทนเดือนละหน ทุกคนมา
เกื้อกูล

ออกกำลังพลังจะสมบูรณ์ต่างเพิ่มพูนเมตตรา สามัคคี

ร่า ร่า ร่า ร่า ร่า ร่า

** หมดเวลาที่จะมาโกรธเคืองกัน สمانฉันท์มะมาเถิด
น้องพี่ ร่วมชมรมผู้สูงอายุดีจะสุขชีและมีอายุยืน

(สร้อย) ทั้งหมด



เพลง เตือนสติ

(หญิง) ยังจำ ไม่เคยลืมเลือน
คอยเตือน ตัวเองเอาไว้ ว่าเรา เป็นผู้สูงวัย
จะทำอะไร คิดๆ ดูให้ดี..... คิดๆ ดูให้ดี
จะเดิน จะนอน จะนั่ง จะต้องระวัง อย่าได้
ประมาท

วันไหนคุณเกิดพลังพลาด จะหมดโอกาส
นั่ง นอน ยืน เดิน คิดๆ ดูให้ดี ... คิดๆ ดูให้ดี

(ชาย) ถ้ามจริงๆ ประชุมกันเพื่ออะไร
เพื่อเตือนใจ หรือว่าเพื่อพัฒนา
ฉันอยากรู้วันไหนนายกถามมา
ผู้สูงวัยนั้นหนา จะตอบท่านว่าอะไร
คิดๆ ดูให้ดี คิดๆ ดูให้ดี



เพลง แดดส่องฟ้า

แดดส่องฟ้าเป็นสัญญาวันใหม่
พวกเราสูงวัยดูช่างสดใสจริงหนอ
ชีวิตของเราเหน็ดเหนื่อยมาพอ
วันนี้ต้องขอพบเพื่อนกันทันใด
หนึ่งเดือนครึ่งฟังเราบ้าง
โธเราอ้างว้างทำตัวให้ทันสมัย
แลกเปลี่ยนประสบการณ์
เพื่อนบ้านเป็นไง จึงออกอยากไป
ขออย่าได้เือมระอา
ลูกหลานจำจงเมตตายายหน่อย
เวลาเหลือน้อย สังขาลเสื่อมถอยหนักหนา
ชีวิตของเราจวนหมดเวลา
มาได้อยากมาเป็นสัญญาจากใจ



เพลง คำมั่นสัญญา

ก่อนจากกัน ขอสัญญา ฝากประทับใจตรา
จนกว่าจะพบกันใหม่ โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ
เพราะความรัก ติดตรึงห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง

ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนี้
ตรึงประทับใจ อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไว้
อย่างไร

ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความดี

* โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลา
ต้องพาให้เราจากกัน ไม่นานหลอกหนา เราคงได้มา
พบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา

** หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด
น้อมใจยิ้มสู้ฟันฝ่า ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา
สร้างสรรค์เพื่อปวงประชา นี่คือนิสัญญาของเรา

(ซ้ำ) *

