1月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **元日**
新年の幕開けの日。

● **元旦**
「旦」は「日の出・朝」の意味で、「元旦」とは1月1日の朝を指す。

● **初詣**
年が明けてから、初めて神社仏閣に参拝すること。

元日にちなんで「お正月クイズ」

【第1問】毎年12月に発表される「今年の漢字」。大きな筆で書かれるのは、京都のどこのお寺？
① 金閣寺　② 清水寺　③ 銀閣寺

【第2問】おせちの黒豆。どんな願いがこめられているでしょう？
① まめに元気で暮らせるように　② お金がたまるように　③ 背が高くなるように

【第3問】おせちの数の子は、何という魚の卵でしょう？
① タラ　② サケ　③ ニシン

【第4問】お年玉は、もともと何を分けたものといわれるでしょう？
① おもち　② お米　③ お酒

【第5問】おせち料理を重箱につめるのは、なぜといわれるでしょう？
① 冷めないように　② めでたさを重ねるため　③ たくさん入るから

【第6問】昭和24年に発売された、お年玉つき年賀はがき。いちばん上の賞（特等）は何でしょう？
① テレビ　② 自転車　③ ミシン

今日の体操「初日の出体操」（座ったまま）

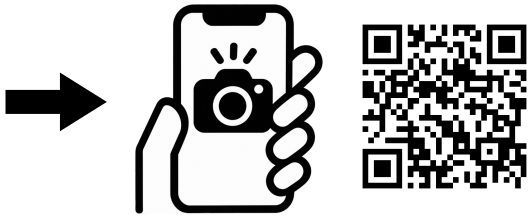
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 初日の出（5回）
両手を体の前で合わせ、太陽がのぼるように、ゆっくり頭の上まで上げます。5つ数えて、ゆっくり下ろします。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：今年やりたいこと
足踏みをしながら、ひとりずつ「今年やってみたいこと」を1つ言います（例：「桜を見に行きたい」）。言い終わったら、みんなで「いいですね！」と手をたたきましょう。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

答え 1月1日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



元日にちなんで「お正月クイズ」

【第1問】毎年12月に発表される「今年の漢字」。大きな筆で書かれるのは、京都のどこのお寺？

① 金閣寺　**②清水寺**　③ 銀閣寺

「今年の漢字」は日本漢字能力検定協会が募集し、毎年12月12日ごろ、京都の清水寺で住職が大きな和紙に書いて発表します。12月12日は「いい字いち字」の「漢字の日」です。

【第2問】おせちの黒豆。どんな願いがこめられているでしょう？

①まめに元気で暮らせるように　② お金がたまるように　③ 背が高くなるように

「まめ」には、元気でよく働くという意味があります。黒豆には「一年じゅう、まめに働き、まめに暮らせるように」という願いがこめられているといわれます。

【第3問】おせちの数の子は、何という魚の卵でしょう？

① タラ　② サケ　**③ニシン**

数の子はニシンの卵です。ニシンは昔「かど」とも呼ばれ、「かどの子」がなまって「かずのこ」になったといわれます。卵の数が多いので、子や孫がふえるようにという願いがこめられています。

【第4問】お年玉は、もともと何を分けたものといわれるでしょう？

①おもち　② お米　③ お酒

お正月に年神様にそなえたおもちを、家の人に分けたのが始まりといわれます。神様の力（魂）が宿ったおもちなので「御年魂（おとしだま）」。お金をわたすようになったのは、ずっとあとのことです。

【第5問】おせち料理を重箱につめるのは、なぜといわれるでしょう？

① 冷めないように　**②めでたさを重ねるため**　③ たくさん入るから

重箱を重ねるのは「めでたいことが重なるように」という願いからといわれます。正式には四段重ねで、四段目は「四」をさけて「与の重（よのじゅう）」と呼ぶこともあります。

【第6問】昭和24年に発売された、お年玉つき年賀はがき。いちばん上の賞（特等）は何でしょう？

① テレビ　② 自転車　**③ミシン**

最初のお年玉つき年賀はがきは昭和24年12月に発売され、特等は当時の高級品だったミシンだったといわれます。ほかに洋服の生地や子ども用のグローブ、傘などがありました。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます