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）

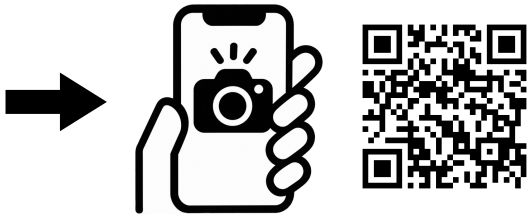
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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