1月2日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **書き初め**
年が明けて初めて書や絵をかく行事。

● **初夢**
昔から初夢で1年の吉凶を占う風習がある。

● **初売り 初商**
商店等は2日に店を開けて初売りを始める。

● **初荷**
新年の商い始めの荷物。

書き初めにちなんで「書き初め・書道クイズ」

【第1問】書道で使う「文房四宝（ぶんぼうしほう）」。筆・墨・紙と、あと1つは？
① 文鎮　② 下じき　③ すずり

【第2問】書道の墨は、おもに何を固めて作られているでしょう？
① 土　② すす　③ 木の皮

【第3問】書き初めの墨は、昔は何の水ですったといわれるでしょう？
① 元日の朝にくむ「若水」　② 雨の水　③ 海の水

【第4問】ふだんの習字で使う、うすい紙を何というでしょう？
① 色紙　② 半紙　③ 画用紙

【第5問】「弘法にも筆の誤り」。この弘法大師とは、だれのことでしょう？
① 最澄　② 一休　③ 空海

【第6問】書き初めをどんど焼きで燃やし、炎が高く上がるとどうなるといわれるでしょう？
① 字が上手になる　② お金持ちになる　③ 背がのびる

今日の体操「福袋体操」（座ったまま）

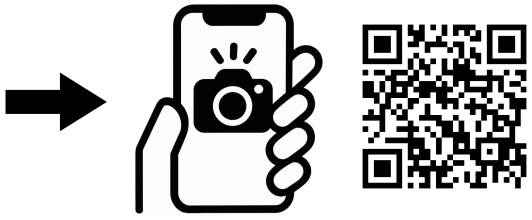
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 手のひらをこすり合わせる（30回）
両手のひらを、あたたかくなるまでしっかりこすり合わせます。そのあと、手のひらを目にそっとあてて10数えます。

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：目をとじて握手
目をとじたまま、となりの方と握手します。「あたたかい」「大きい」など、気づいたことを1つ声に出しましょう。最後に目をあけて、相手の顔を見てにっこり。

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