1月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **官公庁御用始め**
官庁で年末年始の休みが明けて、その年の最初の事務を執ること。

● **石の日**
「い（1）し（4）」の語呂合せ。



御用始めにちなんで「1月といえば？クイズ」

【第1問】1月の昔の呼び名（和風月名）は何でしょう？
① 睦月（むつき）　② 如月（きさらぎ）　③ 弥生（やよい）

【第2問】鏡開きは、多くの地方で1月何日でしょう？
① 1月3日　② 1月11日　③ 1月31日

【第3問】1月の誕生石は何でしょう？
① ダイヤモンド　② ガーネット　③ 真珠

【第4問】大相撲の初場所（1月場所）は、どこで行われるでしょう？
① 大阪　② 名古屋　③ 東京

【第5問】お正月の羽根つきで、負けた人は顔に何をぬられたでしょう？
① おしろい　② 口紅　③ 墨

【第6問】「1月は行く、2月は○○、3月は去る」。○○に入るのは？
① 逃げる　② 来る　③ 走る

今日の体操「1月といえば体操」（座ったまま）

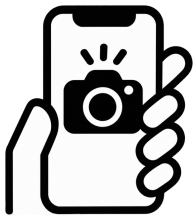
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指を1本ずつ折って数える（往復3回）
両手を前に出し、親指から1本ずつ折って「1・2・3・4・5」。折りきったら、小指から1本ずつひらきます。

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：七草を指で数える
足踏みをしながら、春の七草を1つ言うごとに指を1本折ります。「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。出てこない人は、スタッフのあとについて言いましょう。

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4日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



御用始めにちなんで「1月といえば？クイズ」

【第1問】1月の昔の呼び名（和風月名）は何でしょう？

① 睦月（むつき）　② 如月（きさらぎ）　③ 弥生（やよい）

1月は睦月。お正月に家族や親せきが集まり、仲むつまじく過ごす月だから、という説がよく知られています。如月は2月、弥生は3月です。

【第2問】鏡開きは、多くの地方で1月何日でしょう？

① 1月3日　② 1月11日　③ 1月31日

鏡開きは1月11日に行う地方が多く、京都などでは1月4日に行うところもあります。おもちは刃物で「切る」のではなく、木づちなどで「開く」といいます。

【第3問】1月の誕生石は何でしょう？

① ダイヤモンド　② ガーネット　③ 真珠

1月の誕生石はガーネット。深い赤色の石で、日本では「ざくろ石」とも呼ばれます。ザクロの実のつぶに、色や形が似ていることからついた名前です。

【第4問】大相撲の初場所（1月場所）は、どこで行われるでしょう？

① 大阪　② 名古屋　③ 東京

初場所は東京・両国国技館で行われます。大相撲は年6場所で、1月・5月・9月が東京、3月が大阪、7月が名古屋、11月が福岡です。

【第5問】お正月の羽根つきで、負けた人は顔に何をぬられたでしょう？

① おしろい　② 口紅　③ 墨

羽根を落とした人は、顔に墨でまるやバツを書かれました。墨には魔よけの意味があったといわれます。羽根の先の黒い玉は「むくろじ」という木の種です。

【第6問】「1月は行く、2月は〇〇、3月は去る」。〇〇に入るのは？

① 逃げる　② 来る　③ 走る

年の始めの3か月は、行事が多くてあっという間に過ぎる、という意味の言い回しです。いち（行く）・に（逃げる）・さん（去る）と、音を合わせているのも楽しいところです。

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